

# Utjecaj dječje polke za motorički razvoj djece predškolske dobi

---

**Turčinov, Bernarda**

**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:172:924331>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-24**

*Repository / Repozitorij:*

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



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

BERNARDA TURČINOV

**UTJECAJ DJEČJE POLKE ZA MOTORIČKI RAZVOJ DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

DIPLOMSKI RAD

Split, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

KOLEGIJ: Plesno stvaralaštvo

**UTJECAJ DJEČJE POLKE ZA MOTORIČKI RAZVOJ DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Studentica: Bernarda Turčinov

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

Split, rujan 2020.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	2
2.1 Antropološka obilježja .....	3
2.1.1 Morfološke (antropometrijske) karakteristike .....	4
2.1.2 Funkcionalne sposobnosti .....	4
2.1.3 Motoričke sposobnosti.....	5
2.2 Razvoj motorike s obzirom na pojedino razvojno razdoblje .....	6
2.2.1 Dijete u dobi od 2 do 3 godine.....	7
2.2.2 Dijete u dobi od 3 do 4 godine.....	8
2.2.3 Dijete u dobi od 4 do 5 godina .....	8
2.2.4 Dijete u dobi od 5 do 6 godina.....	9
2.2.5 Dijete u dobi od 6 do 7 godina.....	10
2.3 Tjelesna aktivnost i njezin utjecaj na rast, razvoj i zdravlje djeteta.....	11
2.3.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta.....	11
3. PLES KAO POKRET .....	14
3.1 Ples i igra .....	16
3.2 Utjecaj plesa na pojedine sposobnosti kod djece.....	17
3.2.1 Utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti .....	17
3.2.2 Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti .....	17
3.3 Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura u radu s djecom .....	19
3.3.1 Narodni plesovi .....	19
3.4 Kinetografija .....	21
4. POLKA .....	23
5. ANALIZA PLESNE AKTIVNOSTI “ČUKAS DRIKOS” PROVEDENE U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI	27
6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	31
7. ULOGA ODGAJATELJA .....	34
8. ZAKLJUČAK .....	36
9. LITERATURA.....	37

## 1. UVOD

Tema ovog rada izabrana je kako bi se osvijestila važnost integriranja plesnih aktivnosti u odgojno-obrazovne ustanove, u ovom slučaju narodnog plesa - dječje polke te kako bi se istakla važnost njihovog utjecaja na cjelokupni dječji razvoj s naglaskom na motorički razvoj. Samim time cilj ovog rada je motivirati odgajatelje i sve one koji rade s djecom na provođenje ovakve vrste aktivnosti u ustanovama predškolskog odgoja. Tako bi ples postao sredstvo kojim bi se dijete moglo svakodnevno, slobodno i nesputano izražavati te se kroz radost i zadovoljstvo tjelesno i duhovno razvijati, istovremeno pobuđujući osjećaj poštovanja prema kulturi svakog naroda.

U prvom dijelu rada ukratko je opisan tjelesni rast i razvoj djece. Naglasak je stavljen na antropološki status i razvoj motorike u pojedinoj dobi kako bi se dobio detaljan uvid u razvojne mogućnosti djece i njihove sposobnosti pa se tako uputilo na ona područja na koja se tjelesno plesnom aktivnošću može utjecati.

U drugom dijelu rada naglašava se kako je važno osvijestiti osjećaje koje pokret izaziva u pojedincu kako bi došlo do potpunijeg shvaćanja i doživljavanja pokreta kao umjetnosti. Nadalje, plesna aktivnost opisana je kao najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi, jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj i u njemu pobuđuje zadovoljstvo i veselje pri pokretanju vlastitoga tijela.

U trećem dijelu rada govori se o obradi plesnih vrsta koje se mogu primjenjivati u radu sa djecom, a naglasak je stavljen na narodne plesove.

U četvrtom dijelu rada navodi se važnost zapisivanja plesova, opisuje se narodni ples polka nakon čega je analizirana provedena plesna aktivnost latvijskog narodnog plesa „Cukas drikos“, koji je naveden opisno i u kinetogramu, te opisan njezin utjecaj na motorički razvoj djece.

Rad završava zaključnim razmišljanjem u kojemu su sažeto navedeni bitni zaključci prethodnih poglavlja.

## 2. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Djetinjstvo je razdoblje brzog i složenog razvoja te utjecaji iz ranog djetinjstva utječu na kasniji razvoj. Naime, kako bi djetetu osigurali optimalne uvjete za razvoj, trebamo poznavati karakteristike razvoja, redoslijed faza i značajke djeteta u svakoj fazi. Optimalni uvjeti podrazumijevaju materijalni okoliš (prostor, predmeti, igračke, glazba, govor odraslog) i socijalnu okolinu (emocionalni odnosi djeteta i odraslih, društvo vršnjaka, dostupnost odrasle osobe, glasovna, verbalna i govorna komunikacija, igra djeteta s odraslima i vršnjacima) (Kosinac, 2011). Prirodni biološki razvoj čovjeka je stalan proces koji se odvija po svojim zakonitostima u kojem se pojedini dijelovi razlikuju i sazrijevaju posebnim tempom u različito vrijeme. Ti dinamički procesi rasta i razvoja odvijaju se od začeca do pune zrelosti po ustaljenom redoslijedu, koji je približno isti kod svih ljudi. Rast je definiran kao kvantitativno povećanje, odnosno povećanje veličine nekog organizma ili njegovih dijelova. Kod zdravog djeteta rast je savršeno programiran, biološki reguliran i prema svom genetskom potencijalu usmjeren prema cilju (Kosinac, 2011). Rast tijela u ranoj i predškolskoj dobi odvija se uz velike i brze promjene i vrlo je snažan (Vlašić i sur., 2016). Razvoj je definiran kao kvalitativna promjena organizma ili organskih sustava, tj. njihovo sazrijevanje te stjecanje sposobnosti, mogućnosti brže prilagodbe na stres, postizanje slobode u stvaralačkom izazovu te preuzimanje maksimalne odgovornosti.

Razvoj djeteta ujedno označava promjene u tijelu djeteta od rođenja do početka adolescencije (Kosinac, 2011). Razvoj također podrazumijeva cijeli niz promjena u osobinama, sposobnostima i ponašanju pojedinca – djeteta zbog kojih se ono mijenja i tako postaje sve veće, sposobnije i prilagodljivije. Redoslijed razvojnih stadija jako je važan, ali se kod svakog djeteta razlikuje te mu svako dijete daje individualni pečat (Starč i sur., 2004). “Normalan rast i razvoj je uvjet zdravlja u tijeku razvojnog razdoblja i osnova za kasniji život” (Kosinac, 2011:12). Na rast i razvoj utječu mnogi unutarnji (endogeni) i vanjski (egzogeni) faktori. Tako osim genetske predispozicije na rast i razvoj utječu vanjski faktori kao što su klima, bolesti, stupanj uhranjenosti i tjelesna aktivnost (Kosinac, 2011).

## 2.1 Antropološka obilježja

Razne znanstvene discipline proučavaju razvoj čovjeka. „Sva saznanja o čovjeku objedinjuje antropologija, koja se najčešće definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru“ (Pejčić, 2005:9). Kako se svaki čovjek gleda kao cjelina, tako se i zakonitosti razvoja ljudskoga bića objašnjavaju integralno. Antropološka obilježja su sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija i njihove međusobne relacije (Pejčić, 2005) te je zato poznavanje antropoloških obilježja pojedinca temelj sigurnog, kvalitetnog i svrhovitog rada u edukaciji, sportu i rekreaciji (Tomljenović i sur., NG). Od neprocjenjive je važnosti da djeca od najranije dobi započnu s pravilnim tjelesnim vježbanjem koje će prije svega biti usmjereno ka skladnom rastu i razvoju, razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti te usvajanju i usavršavanju osnovnih motoričkih znanja i vještina (Hraste i sur., 2009). Kako bi se potakao razvoj antropoloških obilježja, djeci treba ponuditi što više atraktivnih sadržaja, prilagoditi ih njihovoj dobi, stupnju njihovih osobina i sposobnosti, razini njihovih motoričkih znanja i dostignuća, odnosno treba se omogućiti svakom djetetu da se taj razvojni proces odvija u skladu s aktualnim stanjem njegovog antropološkog statusa (Džibrić i sur., 2011). Predškolsko razdoblje idealno je za transformaciju antropološkog statusa djeteta i usvajanje motoričkih struktura za što su plesni sadržaji izvrsno sredstvo (Vlašić i sur., 2016). Kako bi vježbanje u radu s djecom bilo korisno, tj. vrijedno provođenja, vježbanje i učenje motoričkih znanja trebalo bi se provoditi u skladu s procjenom stupnja razvoja antropoloških obilježja djece te primjerenosti njihovoj dobi (Neljak, 2009). Odgajatelj bi trebao djeci, pri opisivanju plesnih vježbi, struktura i pokreta koristiti usporedbe s djeci bliskim predmetima ili životinjama (npr. za otklon „vjetar njiše grane“, za sunožni poskok „skačemo kao zec“). Neovisno o uspjehu realizacije sadržaja tjelesne/plesne aktivnosti, svaka bi trebala završiti u igri i veselju kako bi djeca bila motivirana i kako bi zavoljela ples i općenito tjelesnu aktivnost (Vlašić i sur., 2016).

Prema Pejčić (2005) u antropološki status ubrajamo neke sposobnosti i karakteristike, a to su:

- a) morfološke (antropometrijske) karakteristike koje su odgovorne za proces i dinamiku rasta i razvoja pojedinca
- b) funkcionalne sposobnosti koje se odnose na sposobnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava
- c) motoričke sposobnosti koje su temelj za ostvarivanje i rješavanje motoričkih zadataka
- d) kognitivne (spoznajne) sposobnosti koje su ključne za prijem, obradu i prijenos podataka
- e) konativne osobine (osobine ličnosti) koje služe pojedincu da se adaptira te da usvoji i koristi modalitete ljudskog ponašanja te
- f) sociološke karakteristike koje su odgovorne za pojedničev položaj u skupini i odnos prema njoj.

#### 2.1.1 Morfološke (antropometrijske) karakteristike

U antropometrijske karakteristike koje utječu na proces i dinamiku rasta i razvoja, tj. diferencijaciju tkiva i funkcionalnog sazrijevanja ubrajamo 4 osnovna faktora koja određuju tu morfološku strukturu čovjeka, a to su:

- 1) longitudinalna dimenzionalnost kostura (ključna za rast kostiju u dužinu)
- 2) transferzalna dimenzionalnost kostura (ključna za rast kostiju u širinu)
- 3) masa i voluminoznost tijela (odgovorna za masu i opseg tijela)
- 4) potkožno masno tkivo (odgovorno za ukupnu količinu masti u organizmu).

Te antropometrijske karakteristike određene su endogenim i egzogenim čimbenicima, točnije genetikom i okruženjem (Pejčić, 2005).

#### 2.1.2 Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti se odnose na funkcije organskih sustava, tj. na sposobnosti primanja energije i njenog prijenosa, povećanje raspona regulacije i uspostavljanje ravnoteže nakon nekog opterećenja. One su povezane s učinkovitošću sustava za transport kisika i anaerobnih energetske mehanizama. Pojam funkcionalne sposobnosti najčešće označava rad srčano-žilnog i dišnog sustava.



Sa srcem kao pokretačkom pumpom i krvnim žilama kao zatvorenim sustavom cijevi, srčano-žilni sustav sudjeluje u transportu kisika, hranjivih i otpadnih tvari te izmjeni plinova (Vrbik i sur., 2011). Nadalje, dišni sustav čiji se rad odnosi na prijenosni sustav kisika, uključuje dvije osnovne funkcije: ventilaciju zraka (izmjena zraka između atmosfere i pluća) i alveolarnu difuziju (izmjena kisika iz alveolarnog prostora u krv, odnosno prijem ugljičnog dioksida iz krvi u prostor alveola) (Vrbik i sur., 2011).

### 2.1.3 Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti definiraju se kao dio antropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih, kretnih, latentnih dimenzija čovjeka. One sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka i njihovom izvođenju te uvjetuju uspješno kretanje (Pejčić, 2005). S razvojem pojedinih antropoloških dimenzija, posebno motoričkih, trebalo bi se početi što ranije, točnije u periodima kada za to postoje optimalni endogeni i egzogeni uvjeti i to na temelju planiranja, programiranja i provođenja kontrole procesa tjelesnog vježbanja (Džibrić i sur., 2011). Motoričke sposobnosti najviše se razvijaju u predškolskoj i ranijoj školskoj dobi, od 3. do 10. godine života, a posebno se kvalitetno mogu razvijati od 4. do 7. godine (Jertec, 2011). Niti jedna motorička sposobnost nije sama za sebe, nego je povezana s jednom ili više drugih motoričkih sposobnosti. Kada se jednom vježbom utječe na razvijanje više motoričkih sposobnosti a ne samo na jednu, tada je riječ o kompleksnoj motoričkoj sposobnosti (Kosinac, 2011).

Motoričke sposobnosti su promjenjive jer osim što su genetički uvjetovane, one ovise i o egzogenim čimbenicima kao što su tjelesna aktivnost, plesna aktivnost, igra i sportski trening. Genetski uvjetovane motoričke sposobnosti zahtijevaju uvažavanje razvojnih faza svakog djeteta zbog čega se tjelesne aktivnosti trebaju provoditi s ciljem da njihovi učinci ubrzaju transformacijske procese psihomotoričkih dimenzija (Kosinac, 2011). Svakom motoričkom sposobnosti upravljaju mehanizmi središnjeg živčanog sustava te su one povezane u određenoj mjeri s drugim ljudskim sposobnostima. Ti mehanizmi su povezani i utječu jedan na drugoga, a podijeljeni su hijerarhijski u tri razine. Najvišu razinu čini centralni regulacijski sustav koji vrši kontrolu i koordinira funkcije regulacijskih mehanizama nižeg reda. On djeluje na dvije dimenzije: prvo kao mehanizam za regulaciju kretanja koji omogućuje rješavanje motoričkih zadataka različite razine i drugo kao mehanizam za energetska regulaciju koji kontrolira energetska izlaza iz organizma.

Oni su nadređeni mehanizmi koji upravljaju faktorima drugog reda. Faktori drugog reda su mehanizam za strukturiranje kretanja koji je odgovoran za formiranje i brzinu izvođenja motoričkih zadataka te mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa koji kontrolira redoslijed, omjer, intenzitet uključivanja i isključivanja motoričkih jedinica mišićnih skupina te veličinu sile u njima.

Pod njihovom kontrolom nalaze se faktori prvog reda, a to su bazične motoričke sposobnosti: snaga, brzina, koordinacija, preciznost, fleksibilnost i ravnoteža (Pejčić, 2005). Kosinac (2011) i Starc i sur. (2004) navode i izdržljivost kao sedmu bazičnu motoričku sposobnost.

## **2.2 Razvoj motorike s obzirom na pojedino razvojno razdoblje**

Motorika je prema Kosincu (2011) definirana kao učenje o kretanju. Njen razvoj ima važnu zadaću u pokretanju pojedinih organa i cijelog tijela. U prve dvije godine života razvoj motorike velikih mišića u uskoj je svezi sa psihičkim razvojem djeteta. Ovladavanje kvalitetom i stupnjem pokreta omogućuje djetetu da postane samostalno te da nezavisno zadovoljava svoje potrebe u interakciji s okruženjem. Isti autor navodi kako najnovija istraživanja povezuju upoznavanje prostora putem pokreta i raznih tjelesnih vježbi s osnovom intelektualnog razvoja. S pokretom se također javlja i svijest o vremenu jer pokret ima svoj početak, tijek i završetak. Suvremeno tjelesno vježbanje razvija ne samo biološku funkciju pokreta nego vodi računa i o gracioznosti tijela i kretanja. „Usavršavanjem pokret postaje sredstvo novog izraza i komunikacije, pomoću kojega dijete izražava svoje emocije, svoje želje i svoja osjećanja, postaje svjesno svoje osobnosti (ličnosti)“ (Kosinac, 2011:94).

Novorođenče je dijete u dobi od rođenja do dva tjedna, pa i mjesec dana. Ono dolazi na svijet sa spremnim mehanizmima koji su organizirani u stanja, ritmove, reflekse i urođena organizirana ponašanja. Motoričke aktivnosti novorođenčeta su refleksne. U dobi od 3 mjeseca dijete pokušava sjediti, ali mu to ne uspijeva. Već u dobi od 6 mjeseci dijete uspijeva sjediti uz dobar oslonac duže vrijeme te mu sjedenje omogućava korištenje svih njegovih sposobnosti. U toj dobi dijete želi dodirivati predmete, baratati njima premještajući ih iz jedne ruke i drugu. U dobi od 6 mjeseci pa do prve godine cijeli svijet postaje djetetov jer se može kretati puzeći. Može se podići u uspravan stojeći položaj, dohvaćati predmete i manipulirati njima.

Dob od godinu dana je razdoblje dobrog i skladnog funkcioniranja u svim područjima. Osnovna karakteristika perioda od 1 do 2 godine je povećana motorička spremnost djeteta. Zbog te pokretljivosti i složenijeg manipuliranja predmetima, dijete naglo stječe nova iskustva. Do kraja druge godine djetetove motoričke vještine se usavršavaju pa od tek prohodale jednogodišnje bebe ono postaje dijete koje trči i skače. U dobi od tri godine može se pojaviti nesigurnost u motorici kao što je spoticanje, padanje, strah od visine.

Nespretnija djeca tek u ovoj dobi započinju s usvajanjem motoričkih sposobnosti. U četvrtu godinu dijete ulazi uravnoteženo i prilično sigurno u sebe i svoju okolinu, ali prolazi kroz prilično burnu razvojnu fazu. Tada, na primjer, udara nogama i rukama, baca kamenje, razbija. U petoj godini vidljiva je bolja kontrola i usavršavanje mnogih vještina. Petogodišnje dijete je stabilno i dobro adaptirano, a individualne razlike u motorici su velike. U dobi od 6 do 7 godina dijete vrlo dobro vladava svojim tijelom (Starc i sur., 2004).

### 2.2.1 Dijete u dobi od 2 do 3 godine

“Osnovna dostignuća u razvoju motorike u tom periodu su daljnje usavršavanje kontrole stajanja, hodanja i radnji koje se izvode rukama, tj. razvoj ravnoteže i koordinacije” (Starc i sur., 2004:99). U ovoj dobi uočljivo je znatno usklađivanje ruku i nogu. U dobi od 2 do 3 godine dijete se igra raznih igara balansiranja i ravnoteže, pokušava stajati na jednoj nozi, okreće se oko sebe, uspijeva čučnuti i ustati bez pomoći. Djetetu ove dobi trebaju se osigurati uvjeti za kretanje po raznolikom terenu punom laganih uzvišenja, stvarati uvjete za samostalnu aktivnost i istraživanje te ga se treba poticati na aktivnosti koje će mu dopustiti doživljavanje vlastite sposobnosti i kompetentnosti (Starc i sur., 2004).

#### 2.2.1.1 Pokreti kretanja

Dijete je sposobno mijenjati smjer u hodu, hodati unatrag i postrance, uspinjati se i silaziti stubama pridružujući noge jednu ka drugoj. Što se tiče trčanja, dijete u 2. godini života trči ukočeno na cijelom stopalu i ima problema u skretanju i naglom zaustavljanju, dok u dobi od 3 godine uspijeva to savladati. Za razliku od skakanja s odskokom na jednoj nozi u dobi od prve do druge godine života, sada u ovoj dobi može doskočiti na obje noge i sunožno poskakivati u mjestu. Što se tiče penjanja, u dobi od dvije godine dijete je sposobno prelaziti prepreke u visini trbuha, a u dobi od tri godine u visini prsnog koša.

Također, u ovoj dobi dijete voli penjalice koje mu predstavljaju izazov jer se pokušava popeti na njih, iako nije sposobno s njih sići (Starc i sur., 2004).

#### *2.2.1.2 Pokreti baratanja predmetima*

Dijete je sposobno bacati predmete u određenom smjeru iz ručnog zgloba i sa zamahom ruke, a da pritom ne padne. Može uhvatiti loptu na tijelu u visini prsa, gurati je i udarati. Što se tiče fine motorike, usavršava hvatanje prstima nasuprot palcu, samostalno se obuva i oblači jednostavnije odjevne predmete. U oko 70% djece oko treće godine vidljiva je dominantna upotreba desne ili lijeve ruke ili noge (Starc i sur., 2004).

#### 2.2.2 Dijete u dobi od 3 do 4 godine

U ovoj dobi konačno se usavršava ravnoteža i koordinacija tijekom hodanja i trčanja. Sada je dijete sposobno stajati bez pomoći na jednoj nozi te stajati i hodati na prstima (Starc i sur., 2004).

##### *2.2.2.1 Pokreti hodanja*

Sada je dijete sposobno hodati kao odrasli, po crti nogom pred nogu, uspinjati se stubama izmjenjujući nogu te samostalno uz pridržavanje silaziti s njih. Kod djeteta se mogu prepoznati tzv. faze leta – kada trči, a obje noge su mu u zraku. Za razliku od djeteta u dobi od dvije do tri godine, dijete u ovoj dobi može vješto promijeniti smjer kretanja i naglo se zaustaviti prilikom trčanja. Što se tiče penjanja u mogućnosti je samostalno se penjati i spuštati niz penjalicu. Nadalje, u četvrtoj godini može poskakivati na dominantnoj nozi i skočiti 25 cm u dalj s mjesta (Starc i sur., 2004).

##### *2.2.2.2 Pokreti baratanja predmetima*

Za razliku od mogućnosti udaranja, bacanja i hvatanja u ranijoj dobi, sada je dijete sposobno nogom snažno udariti loptu, baciti je u cilj na određenoj udaljenosti, hvatati je ispruženih ruku. Od složenih motoričkih vještina dijete uspijeva voziti tricikl i zaobilaziti zapreke u velikom luku te se samostalno ljuljati na ljuljački (Starc i sur., 2004).

#### 2.2.3 Dijete u dobi od 4 do 5 godina

Ovo je doba ekspanzije, bujanja i osvajanja prostora u kojem se dijete kreće. Dijete je stalno u pokretu i zbog viška energije ima veliku potrebu za hodanjem, trčanjem, penjanjem. Pokreti su mu snažni, brzi i efikasni.

Dijete je u ovoj dobi vrlo aktivno pa se jasnije prepoznaje razvoj snage i brzine. Sada uspijeva održavati ravnotežu skupljenih nogu čak i na gredi širine 20 cm izmjeničnim korakom (Starc i sur., 2004).

#### *2.2.3.1 Pokreti kretanja*

Hodanje je u ovoj dobi sigurno, dijete se kreće sigurno naprijed nazad, postrance, na prstima, dugim koracima, hoda po kružnoj liniji, uspinje se i silazi dugačkim stubama izmjenjujući nogu te uspijeva prekoračiti prepreku visoku i široku 30 cm. Trči na veće udaljenosti brzo i žustro s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed. Sada može skočiti s podloge u visini koljena, s mjesta u vis, u dalj, u dubinu. Što se tiče penjanja, penje se na ljestve i na sve vrste penjalica te silazi s njih jednakom lakoćom. Preskakivanje prepreka mu ide teško, no provlačenje ispod njih je usavršeno – provlači se bez da zapne ili udari glavom (Starc i sur., 2004).

#### *2.2.3.2 Pokreti baratanja predmetima*

U ovoj dobi dijete je sposobno bacati loptu rukom preko glave u cilj koji je udaljen 2 metra. Što se tiče složenih motoričkih vještina, sada s triciklom može lako izvoditi polukružni zaokret i spretnije je u igrama s loptom. Kada pokuša izvesti kolut naprijed, ostaje stajati na glavi i sruši se postrance (Starc i sur., 2004).

### 2.2.4 Dijete u dobi od 5 do 6 godina

Ovo je doba rasta u kojem se djetetu osobito izdužuju noge. „Petogodišnje dijete kontroliranije je od četverogodišnjaka, ima dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta“ (Starc i sur., 2004:141). U ovoj dobi dijete je sposobno održavati ravnotežu prilikom stajanja na jednoj nozi (8-10 sekundi), zatvorenih očiju i prekriženih ruku, hodanjem izmjeničnim korakom po uskoj i uzdignutoj površini, saginjanju i doticanju podloge prstima bez savijanja koljena (Starc i sur., 2004). Također, ono sada već može kombinirati pokrete u složene motoričke vještine. Uočava se napredak u razvoju gipkosti, preciznosti i koordinaciji fine motorike, no individualne razlike su velike.

#### *2.2.4.1 Pokreti kretanja*

Sada dijete hoda opušteno njišući rukama kao odrasli, kreće se skladno u ritmu glazbe, sposobno je prekoračiti prepreku u visini koljena. Također, sposobno je istovremeno povezati trčanje i skakanje, trčati i udarati loptu, trčati uza stube.

Nadalje, skače preko konopca, igra se školice, može skočiti desetak puta na jednoj nozi unaprijed, skakati uvis i udalj 60 cm (u dobi od 6 godina) te se penjati na prepreke i preko njih isto kao i odrasli (Starc i sur., 2004).

#### *2.2.4.2 Pokreti baratanja predmetima*

Dijete ove dobi sposobno je objema rukama uhvatiti loptu iz različitih visina, bacati predmete u dalj i cilj sa zamahom tijela na udaljenosti 3 metra. Od složenih motoričkih vještina može napraviti kolut naprijed uz pomoć, koristiti se sanjkama, koturaljkama, klizaljkama (Starc i sur., 2004).

#### *2.2.5 Dijete u dobi od 6 do 7 godina*

U ovoj se dobi sve motoričke aktivnosti prepoznatljivo razlikuju, a vidljive individualne razlike imaju tendenciju da ostanu trajne. Dijete sada jako dobro vlada svojim tijelom, sigurno kombinira raznovrsne pokrete i oblike kretanja što dovodi do zaključka da ima dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta. Također, može balansirati na suženoj površini s nekim dodatnim zadacima (Starc i sur., 2004).

##### *2.2.5.1 Pokreti kretanja*

Osim što hoda opušteno kao odrasli, povezuje hodanje i trčanje te hodanje i prekoračivanje. Isto tako osim istovremenog trčanja i skakanja povezuje trčanje i bacanje i trčanje i penjanje preko prepreke. Uspijeva se penjati na stup ili drvo te skakati uvis i udalj sa zaletom te u koracima preko prepreka (Starc i sur., 2004.)

##### *2.2.5.2 Pokreti baratanja predmetima*

Kod djeteta ove dobi vidljiva je sposobnost bacanja predmeta uz koordinaciju cijelog tijela, hvatanja predmeta iz svih visina dobačaja, bacanja lopte jednom rukom i uspješno pogađanje cilja. Što se tiče složenih motoričkih vještina, dijete uspješno izvodi kolut naprijed, kontrolira mišića lica i oponaša emocionalne izraze lica, razlikuje mišićnu napetost i opuštenost te uživa u aktivnostima spretnosti kao što su igre loptom, igra gumi-gumi, plivanje, plesanje (Starc i sur., 2004).

## 2.3 Tjelesna aktivnost i njezin utjecaj na rast, razvoj i zdravlje djeteta

“Rano djetinjstvo predstavlja važan i za život djeteta vrlo osjetljiv razvojni period u kojem dijete stječe raznovrsno i bogato iskustvo koje djetetu koristi u narednim razvojnim fazama života, a karakterizira ga biološka potreba za kretanjem i igrom” (Žagar Kavran i sur., 2015:51). Čovjek je po prirodi predodređen za kretanje i održavanje psihosomatskih kvaliteta putem tjelesne aktivnosti (Svilar i sur., 2015). Tjelesna aktivnost podrazumijeva sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno koristi za razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je zadovoljavanje djetetovih biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, kao izrazom zadovoljenja njegovih potreba, kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života. Ti ciljevi ovise o značajkama pojedinog razvojnog razdoblja, o specifičnim potrebama djeteta te djetetovim postignućima u tjelesnim aktivnostima. Neki od posebnih ciljeva koji se žele ostvariti kod djece tijekom provođenja tjelesnih aktivnosti su razvijanje zdravstvene kulture djeteta u svrhu čuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, zadovoljavanje djetetovih potreba za kretanjem, igrom i vježbanjem, stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja i navike zdravog načina življenja, pružanje mogućnosti za stjecanje osnovnih znanja, sposobnosti i navika u vezi s motoričkim aktivnostima, osposobljavanje djece za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima (Findak, 1995). Tjelesna aktivnost ima višestruke vrijednosti, a neke od njih su biološka (održavanje ravnoteže između pojedinih organa i organizma i organizma i okoline), zdravstvena (očuvanje i unapređivanje zdravlja i skladan razvoj svih antropoloških značajki), ekonomska (mogućnost utjecaja na povećanje ljudskih sposobnosti), kulturna (stjecanje informacija o čuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i okoline te informacije o uporabi prirodnih čimbenika u očuvanju prirode), pedagoška (utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj niza osobina, odgojne efekte rada i socijalizaciju pojedinca) (Findak, 1995).

### 2.3.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

„Opće je poznato da su zdravlje i tjelesna aktivnost u uskoj vezi“ (Bartoš, 2015:68). „U predškolskoj dobi dijete bi se trebalo kretati veći dio dana, jer je to njegova osnovna potreba neophodna za rast i razvoj, te je stoga tjelesna aktivnost od izuzetne važnosti u tom razvojnom razdoblju“ (Tomic i sur., 2016:99).

Isti autori navode kako se tjelesna aktivnost prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Zdravlje je prema Findaku (1995) definirano kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i iznemoglosti. Ono je osnova svih ljudskih djelatnosti te zbog toga očuvanje i unapređenje zdravlja prelazi okvire klasične zdravstvene službe čemu doprinosi područje tjelesne i zdravstvene kulture (Bungić i Barić, 2009).

Kako bi tjelesna aktivnost u predškolskoj ustanovi imala odgojnu i zdravstvenu važnost i utjecala na normalan i skladan razvoj djece, neophodno je osigurati prostorne, materijalne i pedagoške uvjete u predškolskoj ustanovi (Žagar Kavran i sur., 2013). U današnje vrijeme ubrzani tempo života, globalizacija, razvoj tehnologije i slične pojave dovele su do toga da se ljudi, pa tako i djeca, sve manje kreću (Bartoš, 2015). Iz tog razloga sve je izraženija potreba za tjelesnom aktivnošću unutar ustanova ranog i predškolskog odgoja kako bi se kod djece usadile navike za aktivni životni stil i navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja, jer tjelesna neaktivnost iziskuje čitav niz zdravstvenih problema (Žagar Kavran i sur., 2013). Bartoš (2015) naglašava negativne i ozbiljne posljedice nekretanja i pasivnog načina života koje utječu na čovjekovo fizičko, ali i psihičko zdravlje. Neke od njih su slabija funkcija srčano-plućnih i ostalih transportnih mogućnosti organizma, slabljenje i gubitak funkcija lokomotornog sustava (mišićna atrofija i različite deformacije lokomotornog aparata), pretilost, ozbiljni psihički problemi i razne bolesti.

Posljedice tjelesne neaktivnosti kod djece utječu negativno na njihov skladan rast i razvoj, stoga je potrebno djeci omogućiti spontano i organizirano svakodnevno kretanje i pratiti njihova antropološka obilježja (Tomic i sur., 2016). Zbog svega navedenog, od iznimne je važnosti kod djece stvoriti naviku tjelesne aktivnosti jer kada djetetu vježbanje postane svakodnevna navika i potreba doći će do vidljivih kvalitativnih i kvantitativnih poboljšanja. Samo neke od pozitivnih posljedica tjelesnog vježbanja su pozitivan učinak na rast i razvoj djece, visoki kapacitet fizičke sposobnosti, prevencija i terapija kod različitih bolesti i optimalna razina zdravstvenog statusa organizma, psihološko zdravlje, poboljšavanje funkcionalnih i stjecanje motoričkih sposobnosti (Bartoš, 2015; Žagar Kavran i sur., 2013).

Može se zaključiti kako se tjelesnom aktivnosti kod djece utječe na razvoj cijelog antropološkog statusa djelujući sustavno u biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, socijalnom, obrambenom, rekreativnom i stvaralačkom aspektu.



Također tjelesna aktivnost ima važnu razvojnu ulogu u životu djece jer im pruža mogućnost učenja regulacije emocija, suočavanja sa stresom, poboljšava interpersonalne i atletske vještine, potiče izgrađivanje odnosa među vršnjacima, smanjuje delikventno ponašanje, jača samopouzdanje djeteta, razvija realističnu i pozitivnu sliku djeteta o sebi, razvija poželjan odnos prema uspjehu i neuspjehu (Sindik, 2008). Tako na kraju djeca stječu i neka teoretska znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje, stječu poželjne navike i stavove prema tjelesnoj aktivnosti i zdravlju te pomoću nje zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, igrom i druženjem (Bungić i Barić, 2009).

### 3. PLES KAO POKRET

„Tijelo, odnosno pokret, je bitna komponenta djetetove osobnosti. Sve aktivnosti koje dijete usmjerava prema svijetu polaze od tijela kao oslonca i izvorišta energije kojom se pokret obavlja“ (Škrbina, 2013:180). Pokret je osnovno obilježje života kojim pojedinac može izraziti vlastite osjećaje, ostvariti usmenu i pokretnu komunikaciju, ovladati prostorom i postići biološku samostalnost. Svako sustavno ponavljanje pokreta ili primjereno dozirana tjelesna aktivnost osigurava podražaj koji efikasno djeluje na promjene nasljednih karakteristika. Ovladavanjem stupnjem i kvalitetom pokreta pojedinac postaje samostalan te relativno neovisan u svom komuniciranju s okolinom i zadovoljavanju životnih potreba. Pokret je definiran kao vrlo složen rad u kojemu sudjeluju svi organi u ljudskom tijelu, a opisuje se kao psihička akcija unutarnje akcije središnjeg živčanog sustava i reakcije sustava za kretanje (Kosinac, 2011). On je neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkog izražavanja. Pokret je prirodna reakcija na glazbu i svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Škrbina, 2013). Glazba utječe na čovjekov senzorni sustav osjetila, a organizam na te podražaje reagira pokretom kao prirodnom reakcijom. Takvo pokretanje naziva se senzomotoričko slušanje, a pojavljuje se već kod djece predškolske dobi (Gospodnetić, 2010). Kroz pokret se razvija osjećaj za subjektivni, slobodni ritam te se potiče plesno oblikovanje unutar glazbenih oblika. Slijed pokreta čini početnu koreografiju koju treba ritamski i estetski oblikovati kako bi glazba i pokret postali jedna jedinstveno sadržajna estetska forma koja je primjerena tjelesnim mogućnostima djeteta i njegovoj dobi (Vidulin-Orbanić, 2010).

Učenje i razvoj pokreta ponajprije se odvija u igri i oponašanju odraslih. Nakon toga (u drugoj i trećoj godini života) slijedi pojava složenijih struktura imitacije preko koje dijete usvaja neke nove socijalno izgrađene oblike ponašanja. Zatim slijede pokušaji reprodukcije pokreta uzora, kojima je potrebno stalno ponavljanje i vježbanje kako bi postali precizni i kako bi se podudarali s pokretima djetetova uzora. Od 3. do 7. godine dijete usvaja složenije motoričke strukture pomoću organiziranog vježbanja te teži sudjelovanju u aktivnostima odraslih putem igre. Od 7. do 10. godine dijete usvaja složene motoričke strukture kretanja što je uvjetovano funkcionalnim sazrijevanjem (Kosinac, 2011).

U svakodnevnom životu osjećaj za pokret često je zanemaren. Ljudi se spontano kreću najčešće odvijajući nekoliko pokreta u istom sklopu pritom ne razmišljajući i ne osvještavajući emotivni aspekt svakog pojedinog pokreta. Zbog toga osjećaj izazvan gibanjem ne dolazi do njihove svijesti (Maletić, 1983). U trenutku kada kinestetički nervni aparati (koji se nalaze u mišićima) prenesu podražaje u određene centre u mozgu, tada se u čovjekovoj svijesti pojavi spoznaja o tome koji je pokret učinjen. Ti osjećaji bitni su za svaku čovjekovu aktivnost, tj. akciju jer ga obavještavaju o kretanju ili prestanku kretanja pa samim time reguliraju koordinacione pokrete između pojedinih dijelova tijela (Kosinac, 2011). Zbog toga je važno naučiti svjesno uočavati osjećaje izazvane gibanjem, odnosno pokretom. Osjeti za pokret odraz su vlastitog kretanja u čovjekovoj svijesti, a razvijaju se životnim iskustvom i usavršavaju se edukacijom i vježbom pa spontana percepcija pojedinih elemenata nije moguća bez pobližeg upućivanja. Bitno je stoga učiti pojedinca da se usredotoči na ritmičku strukturu pokreta i da obrati pažnju na osjećaj koji pojedini pokret u njemu izaziva. Tek tada će shvatiti značenje tog osjećaja i njegov smisao jer je razvijanje osjeta za pokret u plesu usmjereno ka potpunijem shvaćanju i doživljavanju pokreta kao umjetnosti. Kada pojedinac razvije istančan osjet za pokret pa osjećaj izazvan gibanjem dođe do njegove svijesti, moći će taj doživljaj pamtiti i u njemu uživati, moći će ga analizirati i usporediti s drugima, prepoznati, ocijeniti i ponavljati. Tada će mu pokret postati sredstvo estetskog izražavanja, a tijelo instrument kojim će ga izraziti (Maletić, 1983). „Ples je prirodni jezik koji sva ljudska bića razumiju bez upotrebe govora te ga svaki pojedinac posjeduje kao jedinstven način izražavanja vlastitim tijelom“ (Škrbina, 2013:179). Osvještavanje tijela i pokreta potiče sposobnost učenja i funkcionalne integracije tijela te tako unaprjeđuje sveukupni razvoj pojedinca uključujući i njegovu mogućnost djelovanja u mnogim životnim područjima. Ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru koje je nastalo kao psihofizička, sociološka i estetska potreba čovjeka (Mikulić i sur., 2007). Ples razvija kinestetski senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu te tako potiče stvaralački pristup pokretu i plesu. Taj stvaralački pristup, odnosno kreativno izražavanje i komunikacija putem plesnog pokreta, potiču razvoj koncentracije, smisao za estetiku pokreta, pamćenje te međusobnu suradnju djece pokretom (Škrbina, 2013). Iako je za razvijanje emotivnog aspekta svakog pokreta potrebno svjesno uočavati osjećaje izazvane pokretom, pokret kao ples bez ikakvog uvježbavanja, već i kod djece najranije dobi, može uzbuditi ili smiriti emocije.

Plesovi koji izazivaju smirujući osjećaj, plesovi su mirnih pokreta u monotonom ritmu uz pratnju jednostavne, lagane glazbe, dok do osjećaja uzbuđenja dovode dinamički plesovi koji su najčešće društveni ili narodni (Maletić, 1983).

### 3.1 Ples i igra

„Igra je najprirodnija stvar u djetetovu životu koja u potpunosti okupira njegovu pozornost i koncentraciju te kroz nju treba provoditi učenje“ (Milinović, 2015). Igra je aktivnost koja svoje ciljeve i svoj smisao ima u samoj sebi. Ona je jedina aktivnost u kojoj dijete može dobrovoljno i spontano isprobati razne mogućnosti bez da osjeti neuspjeh (Duran, 2001). Igra je način na koji se dijete izražava i kojom zadovoljava unutrašnju potrebu za kretanjem, djelovanjem i aktivnošću (Milinović, 2015). Ona je odlično sredstvo za razvijanje sposobnosti zapažanja i izražavanja. U igri se djeci otvara prostor za radoznalost i kreativnost te kroz nju mogu slobodno i samostalno interpretirati te iskušavati različite nove i vlastite mogućnosti (Milinović prema Lukšić, 2018). Zbog osjećaja zadovoljstva i sreće tijekom igre u djetetu se stvaraju pozitivne emocije pa je vrijeme igre idealno za pamćenje sadržaja koje igra sadrži (Milinović, 2015).

Kako je prethodno navedeno, učenje pokreta se odvija u igri i oponašanju odraslih. Maletić (1986) navodi pretpostavku koja govori kako se motivi umjetnosti, točnije plesa, kriju u prirođenom instinktu čovjeka za oponašanjem. Taj čovjekov nagon javlja se i u igri. Postoje mišljenja kako je ples proizašao iz nagona za igrom jer se u plesu vidi i najpotpuniji oblik igre i umjetnosti koji izvire iz motoričkih nagona za aktivnošću. Kada se govori o plesu, govori se o zadovoljstvu u vlastitom kretanju i veselju u pokretanju vlastitog tijela. Zato je dijete obuzeto radošću kada se njegovi spontani pokreti uzastopnim izvođenjem pretvaraju u plesni ritam. Upravno zato važno je da plesna aktivnost za dijete bude čista igra i zabava, jer će bilo kakva prisila, opterećenje ili traženje točnog izvođenja pokreta dovesti do prekida aktivnosti i suradnje (Kovačević i Džajić, 2009). Dijete treba biti jedini izvor vrednovanja, pri čemu ništa nije „dobro-ispravno“ niti loše-neispravno“ (Zagorac, Malada, Čavala, 2020).

## 3.2 Utjecaj plesa na pojedine sposobnosti kod djece

Tjelesna aktivnost jedan je od važnih egzogenih čimbenika koji utječu na rast i razvoj pojedinca pa su tako i plesne aktivnosti prepoznate kao važno sredstvo za razvoj pojedinih sposobnosti kod djece (Škrbina, 2013). Marić i Nurkić (2014) prema Labanu (1993) navode kako je ples najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj (Laban, 1993).

### 3.2.1 Utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti

Ples kao i druge tjelesne aktivnosti održava energetske balans u organizmu (Škrbina, 2013). S obzirom da se djeca već u najranijoj dobi spontano pokreću uz glazbu, plesni sadržaji primjereni dječjoj dobi izvrsno su sredstvo postizanju efikasnosti energetskih procesa u organizmu, tj. maksimalne optimalizacije funkcionalnih sposobnosti (Vlašić i sur., 2016). Također, ples kao aktivnost u kojoj dominira aerobna komponenta pozitivno utječe u borbi protiv pretilosti jer takve aktivnosti održavaju energetske balans u organizmu te tako sprječavaju pojavu suvišnih kilograma (Škrbina prema Lukšić, 2018).

### 3.2.2 Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti

S obzirom da se djeca spontano kreću uz glazbu, plesne aktivnosti također su pogodne za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti (Vlašić i sur., 2016). Zahvaljujući ritmičnim karakteristikama, estetskim vrijednostima i pokretima cijelog tijela uz glazbu, kod djeteta se potiče razvoj motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, ravnoteža, brzina, frekvencija pokreta, izdržljivost te nešto manje eksplozivna snaga i fleksibilnost (Škrbina, 2013). Nadalje, vježbanjem plesnih struktura razvoj motoričkih sposobnosti odvija se kontinuirano te se kod djeteta oblikuje osjećaj za koordinaciju kroz prostor i vremensku komponentu pokreta. Usporednim razvijanjem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti potiče se razvoj mašte, pamćenja, percepcije i opažanja (Škrbina prema Brajičić, 2018).

Prema Vlašić, Oreb i Lešić (2009) transformacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nije jedina svrha primjene plesova u odgojno-obrazovnom radu. Škrbina (2013) navodi kako je ples jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom zato što razvija kod djece osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta te pomaže djetetu da vizualizira vlastiti položaj u skupini.

Isto tako Pejčić (2005) navodi kako se plesnim aktivnostima kod djece razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta te pravilno držanje tijela“ (Pejčić, 2005:35). Nadalje, ples potiče razvoj neovisnosti i samopoštovanja, u djetetu budi inicijativu, obogaćuje proces poučavanja i učenja te pridonosi razvoju kognitivnih, psihomotoričkih i socioemocionalnih vještina (Soares i Lucena, 2013). Pokret djeluje kao iscjeljujuće sredstvo jer pomoću njega dijete može izraziti vlastite osjećaje, on u djetetu pobuđuje emocije, sjećanja i misli (Gojmerac prema Erdeš, 2017). Kako bi se kroz plesnu aktivnost ostvarili razvojni ciljevi i razvijale navedene sposobnosti kod djece, važno je građu plesa prilagoditi psihofizičkim karakteristikama djeteta, djetetovim osobinama i sposobnostima, individualizirajući program prema svakom djetetu sukladno njegovim interesima, željama i potrebama (Mikulić prema Brajčić, 2018).

### 3.3 Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura u radu s djecom

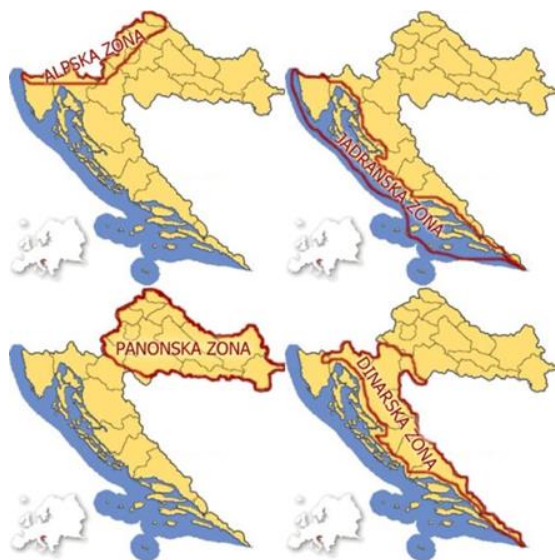
Predškolsko razdoblje vrijeme je u kojem se dijete intenzivno razvija, kako u ostalim područjima tako i u području motoričkog razvoja, stoga je od velike važnosti taj razvoj poticati izvanjski. Predškolska dob djeteta razdoblje je u kojem odgajatelji i druge stručne osobe koje rade s djecom mogu postići velike rezultate jer djeca u toj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, spremni su i otvoreni za učenje novog, imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, spremni su za nove motoričke izazove i sl. (Šumanović i sur., 2005). “Plesne strukture ostavljaju mogućnosti široke primjene, a u ranom i predškolskom odgoju su izvrstan alat za oblikovanje sretnog, kompetentnog i zdravog djeteta“ (Jonjić, 2019). Kako bi djeca savladala i uspješno izvodila plesne strukture, prije toga moraju savladati prirodne oblike kretanja, odnosno biotička motorička znanja, koje bi kasnije mogli povezati u ritmičke cjeline, stilizirati i izvoditi uz glazbu u raznim formacijama (Vlašić i sur., 2016).

#### 3.3.1 Narodni plesovi

Plesni koraci koji su smišljeni zajedno s djecom, djeci su najvažniji. No, pored toga bilo bi dobro naučiti djecu nekoliko jednostavnih i osnovnih koraka narodnih plesova (Habuš-Rončević, 2010). Narodni plesovi najčešće se procjenjuju estetski, ali važan je i njihov odgojni aspekt (Ivančan prema Bingula, 2017). “Narodni plesovi su prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda i ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće” (Šumanović i sur., 2005:42). Takvi plesovi prenose se s generacije na generaciju, stoga učeći djecu narodne plesove utječe se i na njihovo zanimanje za kulturu, kao i na motiviranost djece da upoznaju vlastiti zavičaj i iznimno važnu kulturnu baštinu svoga naroda. Dalje, učenjem narodnih plesova kod djece se pobuđuje motivacija za očuvanjem tradicije te se razvija osjećaj ponosa na narodnu tradiciju (Ivančan prema Lovrenović, 2016). Njihova primjena u radu s djecom izvrstan je način kojim se djeci može približiti baština kraja u kojem žive (Ivančan prema Poljančić i Trajovski, 2016). „Učenje o vlastitoj kulturi i njezino poštivanje razvija i osjećaje o tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije prema drugim kulturama“ (Srhoj i Miletić, prema Lukšić, 2018:11). Tradicija je temelj svakog društva pa kao takva mora pronaći mjesto u odgoju i obrazovanju djece kako bi djeca prema njoj stekli poštovanje i naviku njezine upotrebe i očuvanja (Ivančan prema Poljančić i Trajovski, 2016).

Isto tako jedan od važnijih aspekata je onaj društveni jer se uvođenjem narodnih plesova u rad ukazuje i na ravnopravnost i jednakost, povezuju se pojedinci te se potiče razvoj smisla za društvenost (Ivančan, 1996).

Narodni plesovi prikazuju sliku javnog i obiteljskog života nekog kraja, a kolo kao osnovna forma narodnog plesa predstavlja simbol zajedničkog života nekog naroda. Svojom stvaralačkom intuicijom narod je pružio ogromno bogatstvo izražajnih formi, počevši od najgrubljih pa do profinjenih istančanih plesnih oblika (Srhoj i Miletić, 2000). U Hrvatskoj se narodni plesovi plešu po plesnim zonama; panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj. Hrvati se u raznim krajevima i prilikama koriste različitim nazivima za ples i njegovo izvođenje. Tako se npr. kolo može igrati, plesati, kolati i voditi, ples ili tanac se pleše, tanca, a polka se može npr. i polkati (Ivančan prema Bingula, 2017). Jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnoga okružja pogodne su plesne strukture za djecu predškolske i mlađe školske dobi. Narodni plesovi zavičaja mogu se provesti kao jedna točka na nekoj priredbi s djecom koja imaju sklonost i želju za plesnim usavršavanjem (Šumanović i sur., 2005).



Slika 1. Plesne zone

Preuzeto 10. kolovoza 2020: <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>



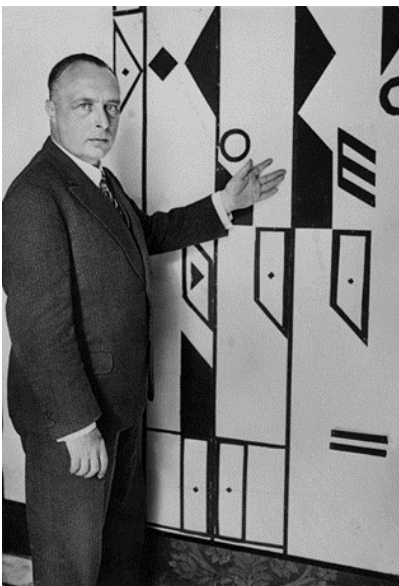
### 3.4 Kinetografija

Ples, kao razrađen apstraktni sistem koji djeluje kroz elemente vlastite forme i logike, inovacija je Rudolfa von Labana, plesnog genija, neumornog novatora, teoretičara, pisca, koreografa, edukatora i organizatora koji je 1928. godine osmislio najširi, najprecizniji i najsloženiji sustav zapisivanja plesa (Sibila prema Lukšić, 2018; Kostelac, 2003). Kroz taj sustav on je uspio sumirati zakone kretanja u čitljive koncepte (Sibila prema Lukšić, 2018).

Za Rudolfa Labana život je bio pokret, a pokret je bio život (Bradley, 2018). Risteski (2018) u svom radu navodi kako je ples za Labana bio misaona i emotivna umjetnost kretanja te ga je smatrao stanjem, dok je pokret definirao kao tjelesno izražavanje, uspoređujući ga s fiziološkim potrebama do kojeg dolazi zbog potrebe za tjelesnim izražavanjem. Labanova zamisao bila je osloboditi ples od glazbe i podići ga na razinu samostalne umjetnosti. Plesno pismo, sistem zapisivanja plesova, koraka i pokreta pod terminom „kinetografije“ ili „labanotacije“, Laban je uveo plesno pismo s ciljem zapisivanja plesnih elemenata baleta, ali se s vremenom taj koncept proširio na ostale plesove uključujući i narodne plesove (Maletić prema Lovrenović, 2016).

Kinetogram ili plesno crtovlje je precizan, razumljiv i primjenjiv sistem zapisivanja pokreta koji sadrži različite simbole za označavanje dijelova tijela, za smjer, visinu i dužinu koraka, za kretanja pojedinaca ili grupe plesača u prostoru, plesne formacije, plesni prihvati i rukohvat, okretanja i rotaciju tijela i udova i ostalo (Risteski, 2018). U kinetogramu svakom pokretu pripada jedan znak, a pokretima usmjerenima naprijed i natrag po dva, ovisno je li težina tijela na desnoj ili lijevoj nozi. Dužina simbola koji opisuju ples mora se podudarati s dužinom trajanja notnih vrijednosti. Kinetogram se čita odozdo prema gore ili s lijeva na desno. Pojam „kinesfere“ u kinetogramu označava sferu u kojoj se odvija pokret.

Za utvrđivanje i dokumentiranje bitnih karakteristika plesa, razvoj plesa mora se pratiti što je bolje i detaljnije moguće kroz njegove specifične korake, ritam i redoslijed koraka, strukturu plesa, melodije i sl. Precizne definicije pojmova i prateća upotreba simbola ukazuju na strogost narodnih plesnih tehnika, uspostavljaju standarde za kvalitetu izvedbe i pomažu kao jasna komunikacija putem verbalno-grafičkog sustava (Brodie, Vidzemnice, Russ, Gavare, 2020).



Slika 2. Rudolf Laban

Preuzeto 15. Kolovoza s

[https://www.google.com/search?q=rudolf+laban&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi74crh-crrAhUlmYsKHTmYDvkQ\\_AUoAXoECBkQAw&biw=1366&bih=608#imgrc=CDmtIId5x6bkxM&imgdii=DHsLm5MyF8yCHM](https://www.google.com/search?q=rudolf+laban&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi74crh-crrAhUlmYsKHTmYDvkQ_AUoAXoECBkQAw&biw=1366&bih=608#imgrc=CDmtIId5x6bkxM&imgdii=DHsLm5MyF8yCHM)

## 4. POLKA

Polka je izvedba poznatog srednjoeuropskog društvenog plesa iz prijelaza posljednjih dvaju stoljeća (Ivančan, 1971). Greene (1992) navodi da i temelji američke glazbe vuku svoje korijene iz europske, afričke i latino-američke glazbe. U početku su najveći utjecaj imali bendovi koji su ovakvu vrstu glazbe doveli upravo iz Srednje Europe, tako što su je izvodili javno na trgovima i sličnim mjestima okupljajući građane i tako ih upoznavali s glazbom i plesom ove vrste.

Sve elitne plesne priredbe u 19. stoljeću započinjale su „polonezom“, plesom poljskog kraljevskog dvora u tročetvrtinskom taktu. Poloneza je ples u tročetvrtinskom taktu koji se dugo zadržao u „svijetu“ plesa i kulture. Poslije 1825. godine počeo se razvijati ples „galop“ u dvočetvrtinskom taktu koji je preteča češkoj polki (Ivančan, 1985). Sredinom 19. stoljeća, u vrijeme kada su se počeli izdavati prvi plesni priručnici, polka je bila poznata i popularna plesna vrsta u Europi i u to vrijeme plesno ime polka imalo je međunarodno značenje. Iako su se povjesničari plesa jako trudili objasniti da naziv polka, koji jednostavno znači "poljski", mora imati drugačije značenje, polka je ples koji svoje korijene vuče iz Češke (Bakka, 2001). Polka, koja je stvorila pomamu u Parizu početkom 1840-ih, uopće nije bila jednostavna, a Bakka (2001) ju je u svom radu nazvao "dvodobnom polkom kružne forme". Bio je to ples u paru s mnogim figurama od kojih je "okretanje u trajanju od dvije dobe" bio samo jedan od elemenata. To se jasno može vidjeti iz opisa i crteža iz toga razdoblja.



Slika 3.: Polka, Pariz 1848.

Preuzeto 15. kolovoza 2020. s

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/2640229/The\\_Polka\\_before\\_and\\_after\\_the\\_Polka.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/2640229/The_Polka_before_and_after_the_Polka.pdf)

Prema Bakki (2001) ples ne definira ime, nego koreografija i glazba koja ga prati. Ova vrsta polke definirana je po tome što se u njoj koristi kružni plesni pokret u kojem jedna rotacija traje dvije dobe s tri zadržaja po dobi po čemu je ova vrsta polke i dobila naziv "dvodobna polka kružne forme". Taj kružni plesni pokret izvodi par plesača koji kruži po kružnici pri čemu su plesni partneri okrenuti licem jedan prema drugom gledajući se u oči, plesajući uz glazbu dvočetvrtinske mjere, a koraci kojima se kreću sastoje se od dva ili tri poskoka. Bakka (2001) navodi kako se iz velikog broja izvora može vidjeti da je plesna vrsta polke nazivana "dvodobna polka kružne forme" imala mjesto na repertoaru društvenih, narodnih plesova, ali je bila i individualni ples. Ova vrsta polke smatrala se vrstom valcera, budući da je „valcer“ koristi kao termin koji označava tehniku okretanja. No nažalost, na pitanja kako je polka dobila svoj „službeni naziv“ i kakva je povijest koreološkog sadržaja ove plesne vrste, Bakka (2001) u svom istraživanju nije dobio odgovor kakav je tražio jer je povijest ovog europskog društvenog plesa napisana na temelju vrlo ograničenog zakonika izvornog materijala. Bakka (2001) je uspio doći do siromašnog zaključka da je postojala različita polka i prije i nakon izvorne polke.

U vremenu hrvatskog narodnog preporoda (1835.-1850.) prikupljalo se hrvatsko narodno stvaralaštvo pri čemu se sakupila i folklorna građa. Komponirale su se pjesme u narodnom stilu, sastavljala su se kola slična hrvatskim seljačkim kolima pa se tako na plesnom repertoaru našao i hrvatski tanac ili stara polka koja je na njemu ostala i danas. Početkom 20. stoljeća europske plesne novosti imale su utjecaj i na hrvatski plesni repertoar tako što su se stari plesovi transformirali, a došlo je i do razvoja novih plesova. Veliki utjecaj na plesni repertoar alpske i jadranske plesne zone imao je ples „Siebenschritt“. Iz tog plesa se razvio ples „Schotisch“, a iz njega pak je proizašla polka koja se dalje samostalna razvijala i izvodila u brojnim varijantama. Polka je tada postala ples koji je doživio ekspanziju jaču nego bilo koji drugi ples prije nje. Isto tako i Bakka (2001) navodi kako postoji ogromna količina dokaza da je polka u to doba bila jedna od najmodernijih i najpopularnijih plesova. Ova tri plesa svojom ritmičkom strukturom vršila su snažan utjecaj na kola. Razne varijante polke izvodile su se zasebno kao plesni inventar na zabavama, a njihovi dijelovi uklopljeni su u stara kola. U nekim krajevima polka se uz poskočicu i potkolo smatrala glavnim plesom (Ivančan, 1985). Polka koju opisuje Ivančan (1985) pleše se uz glazbu dvočetvrtinskog takta čiji je tempo 60 taktova u minuti.

Držanje plesača izgleda tako da plesač objema rukama uhvati plesačicu oko pasa, a ona na njegova ramena položi obje ruke. Razmak između plesača je otprilike jednak dužini ruku.

Obrada plesa izvodi se tako da djeca prvo moraju naučiti melodiju i tekst pjesme, a zatim im odgajatelj treba pokazati ples u cijelosti te ga nakon toga treba opisati (opisati formaciju, način držanja, pravac kretanja i način izvođenja pojedinih koraka) (Pejčić, 2005). Primjena polke u radu s djecom, nakon motivacije, može započeti predvježbom za korak polke u mjestu. Za plesače predvježba započinje premještanjem težine tijela na desnu stranu, zatim podizanjem na prste desne noge uz istovremeno podizanje lijeve noge s poda. Nakon toga se lijeva noga pomiče ulijevo, a desna se primiće do nje. Onda se težina tijela prebacuje na lijevu stranu i plesač se podiže na prste lijeve noge istovremeno podižući desnu nogu od poda. Nakon toga težina tijela ponovo se prebacuje na desnu stranu, lijeva noga primiće se desno do desne noge koja je pomaknuta udesno. Plesačice predvježbu izvode na isti način samo suprotnom stranom tijela (Ivančan, 1985). Ovakva vrsta vježbe zahtijeva održavanje tijela u određenom položaju čime se potiče razvoj ravnoteže (Starč i sur., 2004).

Autorica navodi kako se plesni pokreti polke mogu vidjeti u nekim drugim narodnim, tradicijskim plesovima kao što je naprimjer ples rašpa. To je ples četveročetvrtinskog takta čiji je tempo 60 taktova u minuti, a prilikom kojega se noge pomiču uz plesnu podlogu naprijed-natrag. Koraci polke dio su tradicijskih plesova, ali mogu se uskladiti i uz modernu glazbu, primjerice *country* glazbu iz koje se može razviti „kaubojska“ polka. Zbog svog vedrog karaktera, brzog tempa, zarazne melodije, bogatstva brzih okreta sastavljenih od skokova, pljeskova, okreta, polka kod djece izaziva radost i potiče pozitivna emocionalna stanja. Djeci je polka jako bliska zbog raznih pokreta koji se mogu analizirati i bez glazbe, a to su zapravo osnovna biotička motorička znanja, prirodni oblici kretanja zastupljeni u svakodnevnom životu djeteta. Djeca u dobi od tri godine često se spontano uključuju u organizirane aktivnosti, a ako se to ne dogodi spontano, djecu se za vježbanje može pridobiti nekim sadržajem (kao što je igra) koji će ih motivirati. S obzirom na kratku koncentraciju djece i nestrpljivost, sadržaje aktivnosti potrebno je brzo izmjenjivati i potruditi se da sva djeca rade istu plesnu vježbu. U svakom slučaju u obzir se treba uzeti da je bolje da dijete pleše na svoj način, kako ono želi, nego da ne radi ništa (Vlašić i sur., 2016). Ples kao umjetnost nedjeljiva je od ostalih umjetnosti.

Kao poticaj za izvođenje narodnih plesova, autorica navodi važnost integracije svih umjetničkih područja. Djeci je potrebno na blizak način predstaviti polku, a to se može izraziti kroz bilo koju umjetnost (dramatizaciju, likovnost i sl.). Dijete se kroz jezik umjetnosti izražava i odražava svoja shvaćanja čime umjetnost formira djetetovu svijest i osjećaje te mu omogućuje dublju uključenost u procese koji oslobađaju nebrojene mogućnosti stvaralaštva (Radovan-Burja prema Vidović Schreiber, 2015). Zahvaljujući tehnologiji koja je danas prisutna i dostupna u odgojno-obrazovnim ustanovama, djeci je moguće ples reproducirati na ekranu da se upoznaju s načinima izvođenja plesa u prošlosti. Djeci je također potrebno pustiti glazbenu melodiju po kojoj se ples izvodi kako bi doživjela njezin ritam, tempo, dinamiku jednako kao i emociju koju ples nosi u sebi. Odgajatelji bi trebali potaknuti dječju kreativnost u izražavanju glazbe pokretom kojim se djeca žele izraziti, pustiti ih da se slobodno izražavaju, pa im zatim postupno i zorno pokazati korake plesa, u ovom slučaju polke.

## 5. ANALIZA PLESNE AKTIVNOSTI “CUKAS DRIKOS” PROVEDENE U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

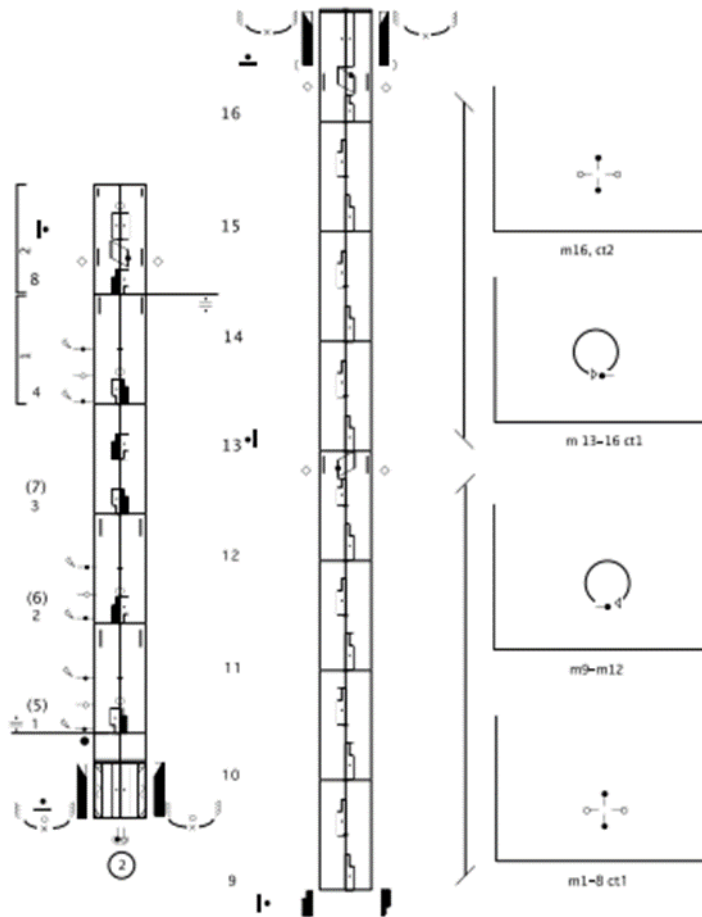
Narodni ples „Cukas drikos“, što na hrvatskom jeziku znači „Svinje na polju heljde“, latvijski je slavljenički ples koji se izvodi na raznim događanjima zbog radosti koju izaziva (Russ i Brodie, 2017). U suvremenim izvedbama ovog plesa postoje standardne, pojedinačne varijacije u izvedbi pokreta pošto plesači imaju slobodu improvizirati i biti izražajni. Postoje razne varijacije koje uključuju izmjene u broju skokova, položaju za skokove, odskocima, zatim varijacije u rukama i sl. Ples se sastoji od dva dijela, od kojih prvi dio uključuje skokove uz izmjenu stopala, a drugi se dio sastoji od kruženja. Položaji stopala odgovaraju onima u baletnim plesovima, a postoje i specifični položaji ruku (npr. ruke na struku, ruke prekrižene ispred prsa, ruke uz tijelo, jedna ruka podignuta). Pleše se u grupama po 4 plesača. Plesači su u formaciji kvadrata, gledaju prema centru. Ruke su im na struku. Prvo izvode dva spora skoka, zatim četiri brza skoka na oba stopala, naizmjenice jedno pa drugo stopalo. Sve te radnje se ponavljaju još jedan put i na zadnjem skoku stopala se spajaju u spetni stav. Kad pjesma dođe do refrena, najprije se plješće rukama, zatim se ruke spajaju u centru tako da se oblikuje zvijezda i poskoči se u lijevu stranu. Kad se glazba ponovi, ponove se i sve radnje, ali u suprotnom smjeru. U originalnoj verziji plesa kad se ruke spoje u zvijezdu, druga ruka se stavi na partnerovu podlakticu. Dok se pleše, pjeva se pjesma. Cūkas driķos izvorno su pratile dvije različite pjesme. Iako im tekstovi nisu tematski povezani (jedan stih govori o svinjama na heljdinom polju, drugi o ženi koja je dobar plesač), ovi su stihovi kasnije iskombinirani. Obje su pjesme snimljene dvadesetih godina 20. stoljeća, što pruža dokaze da se ples prakticirao početkom 20. stoljeća. Glazbena pratnja je dvočetvrtinska, a melodija se sastoji od dva dijela, definirajući dvodijelnu strukturu plesa.

Tekst pjesme uz ples: Svinje u heljdi,

Svinje u heljdi,

Svinje s prašćićima,

Poletite djeco, potjerajte ih da ne upropaste zrno!



Slika 4. Labanotacija/kintografija plesa “Cukas Drikos”

Preuzeto 14. kolovoza s <https://libjournal.uncg.edu/jmal/article/view/1931/pdf>

Plesnu aktivnost „Cukas drikos“ autorica/odgajateljica je provela s djecom u dobi od dvije do četiri godine. Kada se odgajateljica približila CD playeru na kojem je pustila glazbu za plesnu aktivnost, djeca su s nestrpljenjem očekivala kakva će glazba krenuti. S obzirom da se u odgojno-obrazovnim ustanovama puno više provode glazbeno-plesne aktivnosti uz pjesme veselog ritma i jednostavnog teksta koje djeca lako pamte, nego narodni plesovi, odgajateljica je u trenutku puštanja glazbe na dječjim licima istovremeno vidjela izraz iznenađenja i izraz pozitivne emocije. Djeca su se počela kretati slobodno izražavajući svoje trenutno raspoloženje.



Plesnu aktivnost treba započeti jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja pa će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, promjenom tempa, slobodnom kretnjom, ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskocima u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa (Škrbina, 2013). Odgajateljica je nekoliko puta samo pustila glazbu puštajući djecu da slobodno plešu kako bi se kroz nekoliko ponavljanja upoznali s plesnom melodijom. Kako se djeca u ovoj dobi prilagođavaju kretanju drugih i imitiraju pokrete u svojoj okolini, odgajateljica je počela izvoditi plesne korake plesa „Cukas drikos“, ali izdvojeno (spori i brzi skokovi, pljeskanje, okretanje, poskoci). Bilo je lako primjetiti da se djeci melodija i pokreti sviđaju i da ih izvode s velikim zadovoljstvom uz stalna ponavljanja. Vidulin-Orbanić (2010) navodi kako ples prati čovjeka prvo kao motorička reakcija na određene emocije pa kao konkretizacija ritamskih obrazaca. Nakon što su se djeca upoznala s melodijom i plesnim koracima, odgajateljica im je pokazala ples u cijelosti te je nakon toga opisala formaciju, način držanja, pravac kretanja i način izvođenja pojedinih koraka. Kroz vježbanje i ponavljanje koraka tijekom nekoliko tjedana, djeca su većinom savladala njihovo izvođenje te su onda krenuli s povezivanjem plesnih koraka u koreografiju. Iako se, inače, plesači nalaze u formaciji kvadrata, djeca iz ove skupine plesala su u formaciji kruga prilagođenu broju i dobi djece. Formacija kruga djeci se jako sviđjela jer su tako mogli promatrati jedni druge prilikom izvođenja skokova, ali su nakon spajanja ruku u zvijezdu u sredini imala poteškoća pri vraćanju u formaciju kruga, što je normalno za ovu dob. Škrbina (2013) navodi kako je važno poticati djecu da se prilagođavaju drugim plesačima, da usmjeravaju pažnju na njih i poštuju individualne načine pokretanja te da prihvaćaju tuđe vodstvo i teže suradnji, što ova plesna aktivnost i zahtijeva. Tijekom provođenja aktivnosti odgajateljica je cijelo vrijeme glasom i pokretima pratila djecu, davala ritam dlanovima, ispravno demonstrirala i ispravljala tehniku koraka uz praćenje reakcija djece kako ne bi došlo do prisilnog ispravljanja. U ovom plesu u kretanje je uključeno cijelo tijelo. Izvođenjem sporih i brzih koraka djeca savladavaju biotička motorička znanja, razvijaju repetitivnu snagu nogu, brzinu, fleksibilnost, osjećaj za ritam i tempo. Prilikom izvođenja skokova ruke su na bokovima što pridonosi razvoju ravnoteže. Spajanje ruku u centru tako da se oblikuje zvijezda zahtijeva koordinaciju oko-ruka i koordinaciju kroz prostor te preciznost pri oblikovanju zvijezde i vraćanju u formaciju kruga poskokom u lijevu stranu.

Iako ova verzija „Cukas drikosa“ nije dugačka, više uzastopnih ponavljanja plesa razvija izdržljivost jer zahtijeva veliki potrošak energije povisujući tako efikasnost dišnog i cirkulatornog sustava. Osnovni oblici kretanja koji su svakom djetetu prirodni, kao što su različite forme hodanja, trčanja, poskoka, skokova, u plesovima kao što je „Cukas drikos“ dobivaju estetsku dimenziju i postaju sadržaji plesnog izražavanja djece i mladih u složenijim plesnim formama narodnoga plesa u kojima djeca kroz pokret i glazbu na kreativan i originalan način iskazuju svoju osobnost (Šumanović i sur., 2005). Izvođenjem ovakve plesne aktivnosti potiče se lijepo i pravilno držanje tijela, razvija se orijentacija u prostoru, osjećaj za ritam, osjećaj odnosa tona i pokreta te kreativnost u pokretu. Nadalje, narodni plesovi pružaju djeci osjećaj pripadnosti, utječu na dječji interes prema kulturi i motiviraju djecu za očuvanje tradicije razvijajući osjećaj ponosa. S obzirom na brojne pozitivne utjecaje koje ovaj ples ima za djecu, narodni plesovi izvrsno su sredstvo za postizanje razvojnih ciljeva, kako u motoričkom području tako i u drugim područjima djetetova razvoja.

## 6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Vlašić i sur. (2009) proveli su istraživanje “Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima“, a njegov cilj bio je utvrditi povezanost između motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika s uspješnosti u plesu, kako bi se unaprijed mogao predvidjeti uspjeh u izvođenju društvenih plesova. Izmjereno je 113 ispitanica, studentica Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, u dobi od 23 do 25 godina baterijom od 15 motoričkih testova i 4 antropometrijske mjere. Uspješnost izvođenja društvenih plesova procijenila su tri kompetentna stručnjaka iz područja plesa. Obzirom da u ovom radu procjena uspješnosti izvođenja pojedine plesne strukture nije provedena standardiziranim mjernim instrumentom, već temeljem subjektivne procjene sudaca, osnovni kriterij odabira sudaca bili su njihovo znanje i iskustvo u području plesa. Uspjeh u izvođenju zadanih društvenih plesova procjenjivao se principom složenosti, od jednostavnijeg ka složenijem, a kriterijske varijable činile su ocjene izvedenih društvenih plesova. Rezultati istraživanja pokazali su značajnu statističku povezanost motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika s četiri kriterijske varijable društvenog plesa D1 (engleski i bečki valcer), D3 (blues, foxtrott i slowfox), D4 (disco fox, jive i D5 (tango, cha - cha), što se objašnjava motorički selekcioniranim uzorkom ispitanika dok to nije bio slučaj s drugom kriterijskom varijablom D2 (rumba i samba). Prediktori koji su se izdvojili kao mjerodavni u objašnjenju povezanosti pojedinih kriterija i skupa prediktora (tjelesna masa, ukupna količina tjelesne masti, eksplozivna snaga i koordinacija) potvrđuju rezultate prethodnih istraživanja u kojima su navedena obilježja i sposobnosti bili presudni za uspjeh u nekim društvenim plesovima.

Wolf-Cvitak i sur. (2002) istraživale su utjecaj treninga osnovnih elemenata ritmičke gimnastike na neke motoričke sposobnosti djevojčica u dobi od 8-9 godina radi vrednovanja programa treninga ritmičke gimnastike u školi. Istraživanje je imalo dva cilja. Prvi cilj eksperimentalnog kineziološkog tretmana bio je potaknuti pozitivnu transformaciju motoričkih sposobnosti kako bi ona bila temelj za selekciju djevojčica u kvalitetniju grupu, a drugi cilj je bila provjera nekih novih testova koji su bili prvi put korišteni u ritmičkoj gimnastici. U istraživanju je sudjelovalo 36 neselekcioniranih djevojčica u dobi od 8 do 9 godina koje su bile intrinzično motivirane za upis u početničku grupu ritmičke gimnastike zagrebačkog Kluba za ritmičku gimnastiku „Leda“ gdje se trening održavao dva sata tjedno.

Za procjenu motoričkog statusa (eksplozivna snaga, koordinacija, ravnoteža i fleksibilnost) ispitanica primijenjeno je 13 motoričkih testova. Motorički status djevojčica izmjeren je na početku i na kraju eksperimentalnog trenažnog programa. Program devetomjesečnog treninga obuhvaćao je elemente ritmičke gimnastike (stavovi, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, okreti, ravnoteža, pokretljivost, poluakrobatski elementi, balet i vježbe loptom). Osim što su ispitanice imale bolju gibljivost u početnom ispitivanju, drugi rezultati ispitanica nisu se značajno razlikovali od rezultata druge djece njihove dobi. Nakon primjenjenog devetomjesečnog programa treninga ritmičke gimnastike rezultati su pokazali da su se kod ispitanica dogodile pozitivne kvantitativne promjene, no ti rezultati nisu previše odskakali od rezultata prosječne populacije djece njihove dobi. S obzirom na rezultate nije se mogla provesti dobra selekcija za ovaj sport, a prvi put primijenjeni testovi nisu se pokazali primjereni ispitanicama pa se može zaključiti da ciljevi istraživanja nisu ostvareni kako je željeno.

Trajovski i sur. (2015) istraživali su ulogu plesa u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. Istraživanje je za cilj imalo ispitati koliko učenje različitih vrsta plesova (bečki valcer, samba, cha-cha, disco hustle i polka) može pridonijeti podizanju fonda plesnih struktura djece rane školske dobi. Program plesne aktivnosti trajao je tri mjeseca (dva puta tjedno po 60 minuta) kao izvannastavna plesna aktivnost provođena grupno u dvorani za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. U istraživanju je sudjelovalo 28 učenika (8 dječaka i 20 djevojčica) od prvog do četvrtog razreda osnovne škole s kojima je provedeno inicijalno i finalno provjeravanje. Provjeravalo se znanje i vještine izvođenja ritmičko-motoričkih vježba i društvenih plesova – disco hustlea, bečkog valcera, polke, sambe i cha-cha. Komisija, koja se sastojala od tri člana, pratila je učeničke izvedbe i broječanom ocjenom od 1 do 5 ocijenila njihovu kvalitetu. Dobiveni rezultati pokazali su da su ispitanici znatno poboljšali svoje plesačko znanje u svim provjeranim plesovima zahvaljujući sudjelovanju u programu. Uspješnost programa potvrđena je dobivenim rezultatima koji prikazuju vidljivi napredak djece koja su nakon plesne radionice bitno poboljšala razinu svojega fonda plesnih struktura.

Mitrović (2015) je napisala rad „Folklorni ples kao izvanškolska aktivnost učenika primarnog obrazovanja“ čija su tema učenici primarnog obrazovanja koji su odlučili očuvati tradiciju svojih predaka odabirući folklorni ples kao izvanškolsku aktivnost. Cilj rada je bio utvrditi koliko je učenika opredijeljeno za ovakvu izvanškolsku aktivnosti, zbog čega su se odlučili za njen odabir te koje su im omiljene aktivnosti (pjesme, plesovi, igre) koje su naučili polazeći folklorni ples. Uzorak ispitanika činila su 32 učenika primarnog obrazovanja koja su pohađali folklorni ples u Kulturno-umjetničkom društvu „Šumari“ u Vinkovcima, a istraživanje je provedeno anketiranjem. Dobiveni rezultati pokazali su da se većina učenika opredjelila za ovu aktivnost zbog svoje ljubavi prema plesu, što potvrđuje da su učenici svojevrijedno odlučili za ovakvu izvanškolsku aktivnost. Nadalje, folklorni ples pružio je ispitanicima mogućnost da pokažu svojim najbližima pjesme, plesove i igre koju su naučili što je kod njih rezultiralo velikim zadovoljstvom pa su razvili stav da bi i njihovi prijatelji iz razreda trebali polaziti folklorni ples zbog druženja te zbog razvijanja glazbenih sposobnosti.

Oreb i sur. (2011) u svom radu „Učinkovitost plesnog treninga na neke motoričke sposobnosti plesača narodnog plesa“ željeli su utvrditi utjecaj sistematskog treninga plesne aerobike na promjenu motoričkih sposobnosti plesačica i plesača narodnog plesa, što je i sam cilj istraživanja. U istraživanju koje je trajalo tri godine sudjelovalo je 15 plesača i 17 plesačica, članova ansambla narodnih pjesama i plesova „Lado“, u dobi od 18 do 45 godina, koji su bili sposobni za izvršavanje svojih obveza na nastupima i koncertima. Motoričke sposobnosti procjenjene su baterijom od 14 testova, kojima se ispitivala koordinacija, ritam, ravnoteža, frekvencije pokreta, fleksibilnost, eksplozivna snaga i ukupna snaga, a ispitivanja su tijekom trajanja istraživanja provedena 7 puta. Proces treninga plesnog aerobika bio je precizno planiran i provoden svakodnevno uz izuzetke nastupa i godišnjih odmora. Faktorskom analizom izdvojene su tri prikrivene dimenzije od kojih je prva definirana prostorom eksplozivne snage, koordinacije i frekvencije pokreta, odnosno dimenzijama za koje je bilo predviđeno da su bitne za plesnu uspješnost. Diskriminacijskom analizom utvrđene su dvije diskriminacijske funkcije kojima je utvrđena razlika između inicijalnog stanja i prva 4 mjerenja te je utvrđen kvantitativni napredak u sposobnostima frekvencije pokreta, ravnoteže i eksplozivne snage. U zadnjim mjerenjima ispitanicima je pri mjerenju bila smanjena motiviranost pa je samim time došlo do pada razine motoričkih sposobnosti.

## 7. ULOGA ODGAJATELJA

Obveza odgajatelja u provođenju tjelesnih, u ovom slučaju plesnih aktivnosti, s djecom predškolske dobi je da prije svega bude osoba koja je svjesna da upravljajući transformacijskim procesima, upravlja nekim dimenzijama antropološkog statusa i utječe na njihov integritet u cijelosti. Kako bi bio uspješan u ostvarivanju svojih ciljeva u konkretizaciji plesnog sadržaja, odgajatelj ne smije zaboraviti da djeca u aktivnosti nisu prisutna samo mišićima nego i razumom, potrebama, osjećajima i željama. Nadalje, ako želi da ga djeca slušaju i razumiju, treba biti ujednačen u obraćanju, slikovit u govoru, treba imati dobru intonaciju i dikciju te pri toj komunikaciji treba imati originalne, sugestivne i pune poruke kako bi ga djeca razumjela i zapamtila ono što im govori. Također, treba dobro poznavati dio svoje struke koji se odnosi na tjelesnu i zdravstvenu kulturu uključujući plesne strukture, a kako bi kod djece razvio ljubav i naviku prema plesnom stvaralaštvu treba i sam poštovati rad, voljeti ples, biti primjerena, prirodna ponašanja, biti pažljiv, susretljiv, srdačan i djeci pružati pomoć i potporu u svim situacijama (Findak, 1995). Odgajatelj ima važnu ulogu u stvaranju potičućeg i ohrabrujućeg okruženja, a ples mu može biti odličan „pomagač“ u stvaranju pozitivne, slobodne i zaigrane atmosfere i tako mu omogućiti suradnju između djece i njega samoga i djece međusobno (Slunjski i sur., 2006). Autorica navodi kako tradicija, običaji, folklor okružuju djecu i djeca će ih rado prihvatiti, pa će ako se uvedu kroz igru postati sastavni dio njihovog života. Marić i Nukić (2014) navode da će se kod djece razviti ljubav prema plesu i potreba za slobodnim izražavanjem i kontinuiranim učenjem kada odgajatelj uspješno iskoristi vještinu motiviranja, a to može postići integracijom plesa s drugim umjetnostima koje su djeci veoma bliske i prirodne.

S obzirom na to da određena aktivnost ne utječe podjednako na svu djecu, odgajatelj bi trebao prije svega poznavati razvojne značajke djece s kojima radi i maksimalno uvažavati djetetovo trenutno stanje te realne uvjete u kojima se aktivnost provodi. Poznavanje razlika u pojedinim razvojnim razdobljima i razlike među djecom pojedinačno odgajatelju mogu poslužiti kao putokaz pri definiranju i realizaciji cilja pojedine aktivnosti. To poznavanje razvojnih značajki djece koja sudjeluju u ovakvoj tjelesnoj aktivnosti jedan je od temeljnih uvjeta za planiranje aktivnosti i provođenje individualiziranog rada (Findak, 1995). Kako bi djeca zadovoljila svoju potrebu za uvježbavanjem svih oblika i vrsta motoričkih znanja, trebaju im se za to osigurati optimalni uvjeti (Gallahue i Ozmun prema Vlahović, 2012).

Planiranim i svakodnevno osmišljenim tjelesnim aktivnostima djeci se pružaju mogućnosti za optimalan razvoj i usavršavanje osobina, sposobnosti i spoznaja te se promiče zdrav način življenja (Rečić, 2006). Također, odgajatelj u svakodnevnom radu treba pratiti djecu, promatrati promjene njihovih osobina i reagirati na njih kako bi njegova slika o pojedinom djetetu i suradnja s njim bila jasnija i potpunija. Vođenje evidencija u radu s djecom podrazumijeva bilježenje svega što se radi i provodi u odgojno-obrazovnom području što odgajatelju omogućuje da stalno i točno bude informiran o svom radu kao i o radu i rezultatima djece. To ujedno djeci daje mogućnost da od odgajatelja dobiju odgovor o svemu što ih zanima u vezi njihovog napretka. Uspješno organiziranje i provođenje tjelesne aktivnosti u radu s djecom predškolske dobi gotovo je nezamislivo bez pravilno vođene evidencije (Findak, 1995).

## 8. ZAKLJUČAK

Predškolsko doba razdoblje je u životu djeteta u kojemu se razvijaju brojne karakteristike i sposobnosti važne za njegov budući život. Zbog toga je važno već u najranijoj dobi započeti s izgrađivanjem ljubavi prema pokretu i plesu kako bi plesna aktivnost postala sastavni dio djetetova života. Kada dijete ovlada kvalitetom i stupnjem pokreta, ono ima mogućnost razvijati samostalnost i tako nezavisno zadovoljavati svoje potrebe u interakciji s okruženjem. Usavršavanjem pokreta djetetu pokret postaje sredstvo komunikacije, pomoću kojega može izraziti svoje emocije i potrebe te tako formirati svoju osobnost. Ples bitno utječe na tjelesni, emocionalni, socijalni, intelektualni i duhovni razvoj djeteta, stoga je važno poznavati antropološki status, karakteristike razvoja, redoslijed faza i značajke djeteta u svakoj fazi kako bi se na pravi način stvorili optimalni uvjeti za njegov razvoj.

Dijete svoje pokrete provodi igrajući se, pa ih ponavlja i u njima uživa sve dok ne zadovolji svoju potrebu. Igra za dijete predstavlja okosnicu njegova življenja, ona je njegova najprirodnija i najspontanija aktivnost u kojoj ne može doživjeti neuspjeh. Zato plesnu aktivnost treba provoditi u obliku igre jer će bilo kakvo prisiljavanje djeteta dovesti do prekida aktivnosti i do negativnog ozračja u skupini. U Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014), službenom dokumentu Republike Hrvatske, naglašena je važnost dječjeg stvaralačkog izražavanja ideja, iskustva i emocija kroz umjetnička područja kao što su glazba, ples, kazalište i književnost. U okviru plesnih aktivnosti od velike je važnosti provođenje narodnih plesova u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Vođeno igrom i pokretima tijela, dijete će tijekom izvođenja narodnih plesova razvijati svoje vokalne, ritmičke i plesne potencijale pa će kroz taj osjećaj zadovoljstva istovremeno razvijati osjećaj poštovanja prema tradiciji i kulturi. Razvijanjem pozitivnih osjećaja prema vlastitoj kulturi, dijete razvija i pozitivne osjećaje prema tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije prema drugim kulturama. Tako se primjenom narodnih plesova u radu s djecom promiču autentične ljudske vrijednosti i kvalitete, a djeci se pruža mogućnost da se međusobno povežu i tako razviju smisao za društvenost.



## 9. LITERATURA

1. Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, Culture & Public Relations*, 6(1), 68-78.
2. Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
3. Duran, M. (2001). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Džibrić, D., Pojskić, H., Ferhatbegović, A., Ganić, E., Hasanbegović, S., Terzić, A. (2011). Efekti nastave tjelesne i zdravstvene kulture na bazično-motoričke sposobnosti učenica. *Zbornik radova 20. ljetne škole: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*, 239-246.
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Gospodnetić, H. (2010). *Glas, glazbeni instrument i pokret u procesu edukacije odgojitelja. Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007-2009*. Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
7. 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.
8. 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.
9. Ivančan, I. (1996). *Narodni plesni običaji u Hrvata*. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb.
10. Ivančan, I. (1985). *Narodni plesni običaji Južne Dalmacije*. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske, Varaždin.
11. Jertec, N. (2011). Razlike u sposobnosti ravnoteže s obzirom na spol kod djece predškolske dobi. *Zbornik radova 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*, 124-128.

12. Kovačević, A., Džajić, S. (2009). Prilog proučavanju strukture motoričkih vještina kod djece predškolskog uzrasta. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, preuzeto 10. kolovoza 2018. s [https://www.hrks.hr/skole/18\\_ljetna\\_skola/161-165.pdf](https://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/161-165.pdf)
13. Kosinac, Z. (1999). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
14. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
15. Kostelac, B. (2003). Plesogram: Cjelovit način zapisivanja hrvatskih narodnih plesova. *Narodna umjetnost: hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku*, 40(2), 133-151.
16. Maletić, A. (1983). Pokret i ples. Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske.
17. Maletić, A. (1986). Knjiga o plesu. Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske.
18. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(75), 16-18.
19. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*, 455-459.
20. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem. *Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu*, 3.
21. Oreb, G., Vlašić, J., Zagorc, M. (2011). Učinkovitost plesnog treninga na neke motoričke sposobnosti plesača narodnog plesa. *Sport Science*, 4(1), 96-100.
22. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
23. Poljačić, M., Trajkovski, B. (2016). Goranski plesovi u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. *Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportfiske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*, 25. ljetna škola kineziologa RH u Poreču, 377-382.
24. Rečić, M. (2006). Tjelesne aktivnosti u obitelji. Đakovo: Tempo.
25. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.

26. 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*.
27. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). Plesne strukture. Split: Abel International.
28. Starc, B., Čudina Obradović, M., Letica, M., Profaca, B., Pleša, A. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
29. Svilar, L., Krakan, I., Bagarić Krakan, L. (2015). Tjelesna aktivnost kao lijek u funkciji zdravlja. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, (Štamparovi dani), 19-22.
30. Škrbina, D. (2013). Art terapija i kreativnost. Zagreb: Veble commerce.
31. 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.
32. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2016). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104.
33. Tomljenović, B., Pejčić, A., Trajkovski-Višić, B. (NG). Razlike u antropološkim obilježjima učenika petih i šestih razreda u redovitoj nastavi i učenika uključenih u školski šport u Gospiću. *6. Kongres FIEP-a Evrope. Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću-kompetencije učenika, Proceedings book, Poreč*, 686-691.
34. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. *Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sportske rekreacije i kineziterapije. 24. ljetna škola kineziologa RH u Poreču*, 181-185.
35. Vidović Schreiber, T. T. (2015). Tradicijska kazivanja i scenski izraz djece predškolske dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 64(3), 504-517.
36. Vidulin-Orbanić, S. (2010). Mogućnosti i načini aktivnog muziciranja u osnovnoj općeobrazovnoj školi. *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju, Monografija umjetničko znanstvenih skupova, 2007-2009*. Zagreb: Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu.
37. Virgillio, S. J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac: Ostvarenje.

38. Vrbik, I., Čižmek, A., Peršun, J. (2011). Funkcionalne sposobnosti učenika u srednjoj školi. U Prskalo, I., Novak, D.(ur.). *Kongres FIEP-a Europe, Poreč*, 512-519.
39. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. Na *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportfiske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zelina: Hrvatski kineziološki savez*, 755-760.
40. Vlašić, J., Oreb, G., Furjan-Mandić, G. (2007). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja studentica s uspješnosti u narodnim plesovima. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik, Vol. 24 No. 1, 2009.*, 39(1.), 49-61.
41. Vlašić, J., Oreb, G., & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik, Vol. 24 No. 1, 2009.*, 30-37.
42. Zagorac, M. Malada, D., Čavala, M., (2020). Kreativni ples kao kineziološki operator u razvoju motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi.
43. Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61(1), 51-60.
44. Wolf-Cvitak, J., Grčić-Zubčević, N., Marić, Ž. (2002). Utjecaj treninga osnovnih elemenata ritmičke gimnastike na neke motoričke sposobnosti djevojčica u dobi od 8-9 godina. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 34(1.), 61-72.

### **Internetski izvori**

45. Bakka, E. (2001). *The polka before and afi'er the polka*. Yearbook for traditional music, 33, 37-47. Preuzeto 15. kolovoza 2020. s [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/2640229/The\\_Polka\\_before\\_and\\_after\\_the\\_Polka.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/2640229/The_Polka_before_and_after_the_Polka.pdf)
46. Bingula, K. (2017). *Plesne strukture*. Završni rad. Pula. <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A1657/datastream/PDF/view>. Preuzeto 1. kolovoza 2020.

47. 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 20. kolovoza 2020.
48. Bradley, K. K. (2018). Rudolf Laban. Routledge. Preuzeto 14. kolovoza 2020. s [https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=sohnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=rudolf+laban&ots=4WL4xEAsRM&sig=KB7FRJhPOrZrQUiIG\\_MyvhxcNNE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=rudolf%20laban&f=false](https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=sohnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=rudolf+laban&ots=4WL4xEAsRM&sig=KB7FRJhPOrZrQUiIG_MyvhxcNNE&redir_esc=y#v=onepage&q=rudolf%20laban&f=false)
49. Brodie, J., Vidzemniece, V., Russ, H., Gavare, D. (2020). *Labanotation of Latvian Folk Dance: Tracing the Story of Cūkas Driķos Through the Notation Process*. Journal of Movement Arts Literacy Archive (2013-2019), 6(1), 1. Preuzeto 14. kolovoza 2020. s <https://digitalcommons.lmu.edu/jmal/vol5/iss1/3/>
50. Erdeš, N. (2017). Doprinis pokreta i plesa socijalnim i motoričkim vještinama djece s teškoćama u razvoju. Diplomski rad. Osijek. <https://repozitorij.ffos.hr/en/islandora/object/ffos%3A2427>. Preuzeto 14. kolovoza 2020.
51. Greene, V. (1992). *A passion for polka: Old-time ethnic music in America*. Univ of California Press. Preuzeto 15. kolovoza 2020. s [https://books.google.hr/books?id=bAzGNogQmM4C&printsec=frontcover&dq=editions:W0cOTu251KcC&hl=hr&sa=X&ved=2ahUKEwixsIWn68rrAhULjosKHY\\_aBI4Q6AEwAHoECAAQA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.hr/books?id=bAzGNogQmM4C&printsec=frontcover&dq=editions:W0cOTu251KcC&hl=hr&sa=X&ved=2ahUKEwixsIWn68rrAhULjosKHY_aBI4Q6AEwAHoECAAQA#v=onepage&q&f=false)
52. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju*. Završni rad. Pula. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:967>. Preuzeto 9. kolovoza 2020.
53. Lukšić, A. (2018). *Ples – kineziološka aktivnost u ranom i predškolskom odgoju*. Završni rad. Split. <https://repozitorij.ffst.unist.hr/islandora/object/ffst%3A1601>. Preuzeto 20. kolovoza 2020.
54. Jonjić, T. (2019). Plesne strukture u ranoj i predškolskoj dobi. Završni rad. Split. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffst%3A2129>. Preuzeto 3. kolovoza 2020.
55. Mitrović, D. (2015). Folklorni ples kao izvanškolska aktivnost učenika primarnoga obrazovanja. Diplomski rad. Osijek. Preuzeto 27. srpnja 2020. s <https://www.bib.irb.hr/767547>
56. Risteski, A. (2018). Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Završni rad. Pula. Preuzeto 3. kolovoza 2020. s <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:2667>

57. Russ, H., & Brodie, J. (2017). *Documenting Latvian Folk Dances in Labanotation: The Story of Cukas Drikos (Pigs in a Buckwheat Field)*. Preuzeto 14. kolovoza s <https://digital.kenyon.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=summerscholarsprogram>
58. Turčinov, B. (2018). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi*. Završni rad. Split. Preuzeto: 20. kolovoza 2020. s <https://repozitorij.ffst.unist.hr/islandora/object/ffst:1579>.
59. Vlahović, L. (2012). *Vrednovanje motoričkih znanja kod učenika petih razreda osnovne škole*. Doktorska disertacija. Split. Preuzeto 17. kolovoza 2020. s <https://repozitorij.svkst.unist.hr/islandora/object/kifst%3A31>.

## **SAŽETAK**

Pokret je bitna komponenta djetetove osobnosti jer pomoću njega dijete može upoznati prostor i njim ovladati, komunicirati s okolinom, izraziti vlastite osjećaje, želje i potrebe, postići samostalnost. Kada se govori o plesu, govori se o radosti koja obuzima pojedinca kada pokreće vlastito tijelo i zadovoljstvu koje kretanje izaziva. Plesna umjetnost i kineziologija usko su povezane jer djeca kroz njih usvajaju znanja o samostalnoj kontroli tijela i tjelesnih pokreta. Predškolsko doba je vrijeme je u kojem se dijete intezivno razvija, stoga je od neprocjenjive važnosti započeti s plesnim aktivnostima u toj dobi jer utjecaji iz ranog djetinjstva uvelike utječu na kasniji razvoj. Jednostavniji narodni plesovi temeljeni na prirodnim oblicima kretanja pogodne su plesne strukture za djecu predškolske dobi. No, kod provođenja plesnih aktivnosti s djecom najvažnije je da djeca uživaju, zadovolje svoje interese, želje i potrebe i da se svaka aktivnost provodi kroz igru kako bi djeci bila prirodna i spontana.

Ključne riječi: pokret, ples, razvoj, motorika, igra, dijete.

## **SUMMARY**

Movement is an essential component of a child's personality that enables him to become acquainted and familiar with the space around him, to communicate with the environment, express his own feelings, wishes and needs, to achieve independence etc. When we talk about dance, we are talking about the joy that fills an individual when he moves his own body and the pleasure that movement evokes. Dance art and kinesiology are closely related because children acquire knowledge about controlling their own body and body movements through both of them. Preschool age is a period in which a child develops intensively, so it is important to start dancing activities at this age because the influences from early childhood greatly affect later development. Simpler folk dances based on natural forms of movement are suitable dance structures for preschool children. When conducting dance activities with children, the most important thing is to ensure that the children enjoy themselves, satisfy their interests, desires and needs and that each activity is carried out through play in order for the children to be natural and spontaneous.

Key words: movement, dance, development, motor skills, play, child.

Obrazac A.Č

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

### IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Bernarda Turčinov, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistrica ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, 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 diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 24. rujna 2020.

Potpis: Bernarda Turčinov



## Izjava o pohrani diplomskog rada u digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: Bernarda Turčinov

Naslov rada: Utjecaj dječje polke za motorički razvoj djece predškolske dobi

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada:

dr. sc. Dodi Malada

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

dr. sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber

Članovi povjerenstva:

dr. sc. Dodi Malada, dr.sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber, dr. sc. Lidija Vlahović

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanog diplomskog rada i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju 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.123/03,198/03,105/04,174/04,02/07,46/07,45/09,63/71,94/13,139/13,101/14,60/15,131/17), bude:

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

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

Mjesto, nadnevak: Split, 24. rujna 2020.

Potpis studentice: Bernarda Turčinov