

# Stavovi odgojitelja prema plesnim strukturama u vrtiću

---

**Bakušić, Antonia**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:660893>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-28**

*Repository / Repozitorij:*

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



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

DIPLOMSKI RAD

**STAVOVI ODGOJITELJA PREMA PLESNIM  
STRUKTURAMA U VRTIĆU**

ANTONIA BAKUŠIĆ

Split, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

DIPLOMSKI RAD

**STAVOVI ODGOJITELJA PREMA PLESNIM STRUKTURAMA U  
VRTIĆU**

Studentica:

Antonia Bakušić

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Komentorica:

dr. sc. Dodi Malada

Split, rujan 2021.

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. PLES.....	3
2.1. Povijest plesa.....	3
2.2. Rudolf Laban (1879. – 1958.) .....	4
2.2.1. Šesnaest tema umjetnosti pokreta.....	4
2.3. Podjela plesa.....	5
2.3.1. Narodni plesovi .....	6
2.3.2. Društveni plesovi.....	7
2.3.3. Umjetnički plesovi.....	8
3. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	9
3.1. Plesnost kod djece predškolske dobi .....	9
4. POKRET .....	11
4.1. Antropološka obilježja .....	11
4.1.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike .....	11
4.1.2. Funkcionalne sposobnosti .....	12
4.1.3. Motoričke sposobnosti.....	12
4.1.4. Kognitivne sposobnosti .....	14
4.1.5. Konativne sposobnosti.....	15
4.1.6. Sociološke značajke.....	15
5. PLESNE STRUKTURE.....	16
6. UTJECAJ PLESA NA POJEDINE SPOSOBNOSTI KOD DJECE.....	18
6.1. Razvoj funkcionalnih sposobnosti.....	18
6.2. Razvoj motoričkih sposobnosti .....	19
6.3. Razvoj psihosocijalnih sposobnosti.....	19
6.4. Emocionalni razvoj.....	19
7. DOBROBITI PLESA ZA DJECU .....	21
8. ULOGA ODGOJITELJA .....	22
9. ISTRAŽIVAČKI DIO .....	25
9.1. Cilj i zadatci istraživanja .....	25
9.2. Sudionici istraživanja .....	25
9.3. Postupci i instrumenti istraživanja.....	25
9.4. Rezultati istraživanja .....	26
9.5. Rasprava.....	41
10. ZAKLJUČAK .....	43
11. LITERATURA .....	44
SAŽETAK.....	48
SUMMARY .....	49
PRILOZI.....	50

# 1. UVOD

Plesna je umjetnost prouzročitelj svih umjetnosti koja ima svoj izraz u ljudskoj osobnosti. Nastala je u narodu te se veže za sve ljudske tradicije, od rata, rada pa sve do ljubavi. Od svojih prvobitnih oblika – praplesova preko mističnih, čarolijskih, ratničkih i erotskih oblika iskristalizirali su se složeniji ritmički plesni oblici s umjetničkim težnjama izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta. Tako je pokret postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkog izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Nadalje, kretanje je potreba svih živih bića, a uz to je i aktivnost koja se oduvijek manifestira kroz pokret (Prskalo i Sporiš, 2016). Pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi ostvaruje se kroz proces tjelesnog vježbanja (Findak i Delija, 2001). Upravo je cilj tjelesnih aktivnosti pozitivno utjecati na psihofizički razvoj djece, poticati zdrav način života, razvijati bazične motoričke vještine te rješavati svakodnevne motoričke zadatke. Važno je djeci ponuditi što više sadržaja prilagođenih njihovoj dobi, nivou motoričkih znanja i sposobnosti (Andrijašević, 2000).

Temelji plesa počivaju na prirodnim oblicima kretanja. Ples se izvodi u različitim tlocrtnim oblicima i uz različitu pratnju (s glazbom i bez glazbe, uz pjevanje, udaraljke i sl.) te pozitivno utječe na razvoj osjećaja za sklad i ljepotu pokreta, pravilno držanje tijela te razvoj kreativnog izražavanja i stvaralaštva (Vlašić, Čačković i Oreb, 2016). Osim toga, ples pomaže pri razvijanju odgovornosti, samodiscipline, samopouzdanja i pruža mogućnost za razvoj moralnih kvaliteta, kao i formiranje društvenih vrijednosti. Važan je segment plesne aktivnosti doprinosi razvoju umjetničkog doživljaja i kreativnog stvaralaštva u radu s djecom (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015). Ples omogućuje čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga sputavaju u svakodnevnoj komunikaciji (Šumanović i sur., 2005). Kao oblik izražavanja, ples je prirodan čovjeku u svakoj životnoj dobi, a posebice u dječjoj. Budući da se djeca u najranijoj dobi spontano kreću uz glazbu, upravo su zato plesni sadržaji (primjereni toj dobi) izvrsno sredstvo za razvoj njihovih bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Vlašić i sur., 2016). Također, primjenom igre i pjesme kroz plesne strukture pridonosi se ostvarenju sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture (Srhoj i Miletić, 2000).

Valja istaknuti i veliki značaj uloge odgojitelja kao poticajnog faktora (Marić i Nurkić, 2014). Djeci je potreban svestrani odgojitelj kojemu će interesi, potrebe i sposobnosti djece biti na prvom mjestu. Samo će ih takav odgojitelj moći motivirati, ohrabriti i poduprijeti

njihov razvoj (Habuš Rončević, 2014). Na kraju rada navodi se prikaz istraživanja provedenog s odgojiteljima pomoću mrežnog anketnog upitnika. Upitnikom sam željela ispitati stavove odgojitelja prema plesnim strukturama, kao i zastupljenost istih u dječjim vrtićima.

## **2. PLES**

Ples je jezik urođen svim ljudskim bićima koji ga razumiju bez upotrebe govora pa se svaki pojedinac na jedinstven način izražava vlastitim tijelom (Škrbina, 2013, prema Cikojević, 2020). „Ples je niz ritmičkih, sukcesivnih pokreta jednog ili više dijelova tijela na mjestu, u sjedećem položaju ili u pokretu uz akustičnu pratnju.“ (Škrbina, 2013: 179, prema Cikojević, 2020: 31-32). Još od davnih vremena ljudi su poznavali ples jer je bio sastavni dio kulture. Koristili su ga kao pozdrav Suncu, u čast Mjesecu, njime su častili razna božanstva i prirodne pojave, a upotrebljavali su ga i prilikom rođenja te smrti. Također, ples se koristio za uspostavljanje ravnoteže, a i pomagao je samoozdravljenju. Od prvobitnih oblika praplesova razvili su se plesovi složenih ritmičnih plesnih oblika s umjetničkim težnjama za izražavanje ljepote melodije, pokreta, poezije, a upravo to ukazuje na to da je ples postao neiscrpno sredstvo čovjekova izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj plesnih izričaja (Škrbina, 2013, prema Cikojević, 2020). Brojni autori naglašavaju dvojako djelovanje plesa na čovjeka pa tako Maletić (1986) navodi da će ples nekog smiriti od uzbuđenja, dok će nekom izazvati uzbuđenje. Druga autorica, Škrbina (2013), stavlja naglasak na terapiju plesom zbog njegova dvojaka djelovanja pa tako ples može izazvati uzbuđenje kod depresivnih pojedinaca ili može umiriti agresivne pojedince te ih potaknuti na izražavanje osjećaja pokretom. Osim toga, dvostruko djelovanje plesa može se koristiti i u radu sa zdravom djecom. Odgovarajućim plesnim sekvencama može se smiriti bučno i dinamično dijete, dok se kod pasivnog djeteta može stimulirati veća budnost i živahnija aktivnost (prema Cikojević, 2020).

### **2.1. Povijest plesa**

Srroj i Miletić (2000) naglašavaju da je ples prouzročitelj svih umjetnosti koji ima svoj izraz u ljudskoj ličnosti. Umjetnost plesa povezana je sa svim ljudskim tradicijama - ratom, radom i ljubavlju. Filozofi najstarijih civilizacija smatrali su ples modelom prema kojem je bio uređen čovjekov moralni život. Da bi se uopće shvatila važnost plesa kroz civilizacije, bilo je neophodno poznavanje svih faza kroz koje je prolazio čovjek. Ono što je jedan čovjek plesao, to bi označavalo njegovo pleme, njegove društvene običaje i njegovu religiju. Budući da je religija zauzimala značajno mjesto u čovjekovu životu, tako je i ples dobivao veliku religijsku važnost. Plesati je imalo isti značaj kao i obožavati te moliti se. Narod je plesao u svim svečanim trenucima u životu, primjerice pri ženidbi, sahrani, sijanju i žetvi, ratu i miru. Izvodili su se plesovi koje je tradicija prihvatila i koje je predvodio poglavica ili vidar. Od prvobitnih plesova iskristalizirali su se plesovi s umjetničkim težnjama čime su polako

nestajale oznake prvobitnih čovjekovih plesnih kretnji. S tim u vezi, ples se razvijao prema karakteristikama i psihičkim osobitostima pojedinih naroda.

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

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

### **2.2.1. Šesnaest tema umjetnosti pokreta**

U odgojne svrhe Laban je podijelio gradivo umjetnosti pokreta na šesnaest tema od kojih prvih osam označava osnovne teme, dok ostalih osam njihovu nadogradnju. Do početka usmjerenog obrazovanja Laban smatra dovoljnim gradivo osnovnih tema, dok je starijim uzrastima namijenjena njihova nadogradnja. U *prvoj se temi* obrađuje svijest o vlastitom tijelu u pokretu. Bavi se upoznavanjem mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela, kao i razvijanjem svijesti o tijelu u pokretu utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja. *Druga se tema* bavi spoznajom vremenskog trajanja i dinamike, odnosno jačine ili intenziteta i brzine pokreta. Ona budi djetetovu svijest o organskoj podlozi ritma te fokusira njegovu pažnju na subjektivni i objektivni doživljaj brzine i jačine pokreta. U *trećoj se temi* govori o spoznaji prostora koja pruža osnovnu orijentaciju u prostoru upoznavanjem djeteta s njegovom kinesferom i s osnovnim prostornim akcijama. U *četvrtoj temi* riječ je o toku pokreta. Njezin je predmet osviještenost slobodnog i vezanog toka gibanja, stjecanje sposobnosti i iskustva u ostvarenju sljedova pokreta u slobodnom i vezanom toku. *Peta tema* razmatra prilagođavanje partneru i suradnju s drugima pa zbog toga ima socijalno značenje. Upućuje na suradnju s drugim djetetom kao s partnerom, uči ga prilagođavanju zahtjevima drugog te prihvaćanju poticaja od drugih. *Šesta tema* podučava o primjeni tijela kao „alata“ i „instrumenta“ plesnog izražavanja. Usmjerava djetetovu pažnju na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine. Također, upućuje i na primjenu gradiva prethodnih tema u preciznijem i tehnički složenijem obliku usmjeravajući djecu da koriste tijelo kao „instrument“ umjetničkog izražavanja. *Sedma tema* objašnjava osnovne izražajne akcije te se bavi ovladavanjem



osnovnih dinamičkih akcija (eforta) koji su nosioci raznih izražaja i koji nastaju iz međusobnog odnosa dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Labanov termin „Effort“ (u daljnjem tekstu efort) označava motivaciju, tj. poticaj za pokret te akciju koja iz nje proizlazi. *Osmi tema* tumači ritmove koji nastaju ponavljajućim izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u pantomimske i plesne sekvence. *Deveta tema* razmatra oblike koje se pokretima opisuje oko tijela i oblike koje se tijelom stvaraju u prostoru. Bavi se oblicima koji se ljudskim pokretima opisuju po zraku i tlu te oblicima koje tijelo poprima u pokretu ili kada zauzima različite stavove. *Deseta temu* čine prijelazi između eforta. Ova tema analizira sljedove koji nastaju prijelazima iz jedne osnovne akcije u drugu. Prijelazi mogu biti blagi, iznenađujući ili kontrastni te su u ovu temu uključeni i eforti s kombinacijama od dvaju i triju elemenata. *Jedanaesta tema* podučava o kretanju u kinesferi po zakonitostima prostorne harmonije. Upućuje na osnove ove grane Labanova učenja čija detaljnija teorija i praksa spada već u profesionalnu naobrazbu modernih plesača i koreografa koji svoj rad temelje na Labanovim principima. *Dvanaesta tema* proučava međusobno prožimanje oblika i sadržaja, dok *trinaesta tema* govori o elevaciji, tj. razmatra stremljenja uvis, posebice dizanje plesačeva tijela s tla. U *četnaestoj temi* riječ je o buđenju osjećaja za rad u grupama, kao i za međusobne odnose unutar šire plesne zajednice. Ujedno se u toj temi učvršćuje i kultivira osjećaj za rad i suradnju u grupi ili s grupom. Proširenje četrnaeste teme nastavlja se u *petnaestoj* koja obrađuje grupne formacije, a posljednja, *šesnaesta tema*, nosi naziv „Pokret kao ples i ples kao umjetnost“. U ovoj temi do izražaja dolaze razlike između umjetničke kulture pokreta kao samoizražavanja te plesnokoreografske umjetnosti kao estetski oblikovane plesne poruke. Upravo je ova tema uvod u koreografsku kompoziciju (Maletić, 1983).

### **2.3. Podjela plesa**

U prethodnom prikazu povijesti plesa vidljivo je kako se ples mijenjao, ali i da se još danas mijenja izmjenom raznih utjecaja pa je zato teško odrediti kada ili odakle su se pojavili određeni elementi u plesu. U svezi s tim teško je izvesti sistematizaciju plesa, kao i jasno razgraničiti plesove. Unatoč teškoćama postoji sistematizacija oko koje su se složili svi teoretičari i prema kojoj se plesovi dijele na *narodne*, *društvene* i *umjetničke* (Malada, 2018, prema Ursić Glavanović, 2019).

### 2.3.1. Narodni plesovi

Narodni su plesovi prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda te ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva. Prenosili su se s generacije na generaciju pa se može reći da čine iznimno važnu kulturnu baštinu svakog društva (Šumanović i sur., 2005). Oni su umjetničko djelo naroda koji je pronašao sve moguće oblike doživljavanja lijepog poezijom, melosom i kretnjom – plesom. Poezija i melos nisu bili dovoljni da narod izrazi ono što je osjećao u dubini svoje duše pa se služio daljnim sredstvom – pokretom koji je oblikovao u ples. Upravo su plesovi izraz duševnih doživljaja naroda. Svaki kraj, odnosno svako selo, ima svoje zasebne prvobitne stihove, melodije, kao i svoje vlastite plesove ili barem varijante. Iako su općenitog karaktera, stanoviti plesovi sadrže uglavnom ono što je značajno za pojedini kraj. Također, plesovi su izraz zajednice, njena živa slika u kojima je izražen način mišljenja i osjećanja za zajednicu. Osnovna forma narodnih plesova je *kolo* koje po formi može biti otvoreno ili zatvoreno. Kolo simbolizira zajednički život naroda, a uz to ono je ples zajednice i cjeline u kojem su svi koji u njemu sudjeluju izjednačeni, a kolovođu biraju sami i to po sposobnostima, vještinama i spretnosti. Uz kolo stvorio je narod i bogatstvo drugih plesova, pantomima i prikaza iz dnevnog ili blagdanskog života poput sjetvenih i žetvenih svečanosti, berbi, uskrasnih kola i sl. Većina ovih plesova praćena je vokalnom ili instrumentalnom glazbom (Srhoj i Miletić, 2000). Kola se mogu podijeliti i prema glazbenoj pratnji pa postoje *nijema kola* (bez glazbene pratnje), *pjevana kola* i *tanci uz tarankanje* (kola uz vokalnu pratnju) te *kola uz vokalno-instrumentalnu pratnju*. Prema držanju plesača, narodni se plesovi dijele na *solističke*, *u paru*, *u trojkama*, *u četvorkama* te, već navedena, *otvorena* i *zatvorena kola* (Ursić Glavanović, 2019). „Razvrstavajući skupljene plesove i uspoređujući njihove osobine, tražio sam područja u kojima se javlja što više bitnih zajedničkih pojava, tražio sam njihov zajednički nazivnik. I što se posao dalje odvijao, postajalo je sve jasnije da se granice plesnih područja, ako ne podudaraju sasvim, a ono sve više približuju onim međama koje je dao Milovan Gavazzi u svojim etnografskim zonama, gdje je podijelio područje Hrvatske na četiri etnografske zone: panonsku, alpsku, jadransku i dinarsku.“ (Ivančan, 1971, 27, prema Srhoj i Miletić, 2000, 44-45). Iz ovog se može zaključiti da se u našoj zemlji plešu narodni plesovi po tzv. plesnim zonama: panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj (Šumanović i sur., 2005). Prema Šumanović i sur. (2005) jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnog okružja pogodne su plesne strukture za djecu mlađe školske dobi. S obzirom na sve rečeno, dječji narodni plesovi najbolji su način uvođenja djece u tradicijsku plesnu kulturu i prenošenja te kulture s generacije na generaciju (Lovrenović, 2016).

### 2.3.2. Društveni plesovi

Društveni su se plesovi razvili iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike, a osmislili su ih europski i crnački narodi. Strukturu društvenih plesova čine složena kretanja koja se pri promatranju doimaju jednostavnima i prirodnima. Izvode se u parovima u zatvorenijem držanju u standardnim formama i otvorenijem držanju u latinoameričkim formama. Budući da sve plesove karakterizira kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugoda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama, društveni se plesovi smatraju pogodnom aktivnošću za djecu mlađe dobi (Šumanović i sur., 2005). Za razliku od natjecateljskih plesova, društveni plesovi nisu normirani posebnim pravilima, već se mogu plesati u različitim formama i s različitim plesnim partnerima. Glavna je karakteristika improvizacija, a naglasak se stavlja na međusobnu socijalizaciju i društvo (Lovrenović, 2016). Dijele se na *standardne društvene plesove*, *latinoameričke društvene plesove* te *sjevernoameričke plesove* i *moderne plesove*. Sve navedene skupine imaju svoju društvenu i natjecateljsku (športsku) formu. Društveni se oblici koriste u različitim društvenim događanjima koja obuhvaćaju druženja sa zabavom i plesom, dok se natjecateljski športski ples u standardnoj ili latinoameričkoj formi smatra jednim od najljepših oblika dvoranskih športova (Šumanović i sur., 2005). Malada (2018) navodi kako je podjela društvenih plesova s obzirom na natjecateljske kategorije učestala, ali da je u isto vrijeme i najmanje točna. Razlog je tomu što se pojedini plesovi smještaju u pogrešnu kategoriju, a uz to je veliki problem s natjecanjima što se u određenim kategorijama dodaju ili izbacuju neki plesovi ovisno o interesu natjecatelja i publike.

#### STANDARDNI PLESOVI:

- ✓ Engleski valcer
- ✓ Bečki valcer
- ✓ Tango
- ✓ Slowfox
- ✓ Quick step

#### LATINOAMERIČKI PLESOVI:

- ✓ Samba
- ✓ Cha-cha-cha
- ✓ Rumba
- ✓ Paso doble
- ✓ Jive

## SJEVERNOAMERIČKI I MODERNI PLESOVI:

- ✓ Jazz
- ✓ Swing
- ✓ Boogie-woogie
- ✓ Rock'roll
- ✓ Twist
- ✓ Disco plesovi

### **2.3.3. Umjetnički plesovi**

Od umjetničkih plesova najistaknutiji je balet koji je jedna od najstarijih plesnih tehnika i koji predstavlja temelj svim ostalim plesnim stilovima (Ursić Glavanović, 2019). Upravo se iz baleta razvio suvremeni ples. Specifični oblik plesnih struktura jest ritmička gimnastika koja uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruči, vijače, čunjevi i trake) i glazbenu pratnju teži vrhunskom športskom i estetskom izražavanju. U jednostavnijem obliku ritmička je gimnastika prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, dok su njezini složeniji oblici pogodni za aktivnosti djece mlađe dobi (Šumanović i sur., 2005). Klasični balet smatra se sastavnim dijelom pripreme u ritmičkoj gimnastici, ali i u svim plesnim strukturama bez obzira radi li se o početnicima ili vrhunskim plesačima. U svim oblicima estetskog gibanja osnovna je funkcija baleta vježbanje pravilnog držanja tijela. Osim toga, balet karakteriziraju stroge forme tijela te otvoren položaj stopala (cijela je noga zarotirana iz kuka prema van za 90°). U baletnim tehnikama nema upotrebe sile niti naglih pokreta, već svi pokreti moraju biti kontrolirani te se ne smiju izvoditi sa zgrčenim mišićima. Upravo pokretljivost kod plesača pridonosi realizaciji estetskih kriterija u različitim koreografijama, a osim toga još je jedna prednost baleta što razvija sve pojavne oblike koordinacije. Upravo zbog toga baletne tehnike uče se i kod ostalih plesnih sportova jer dobro koordiniran plesač brže i lakše usvaja ostale vještine plesanja (Ursić Glavanović, 2019).

### **3. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Kod djece predškolske dobi događaju se velike i brze promjene. U toj je dobi rast tijela vrlo snažan. Budući da je razvoj živčanog sustava još nedovršen i da je koordiniranost rada mišića nedostatna, onda upravo vježbe za razvoj koordinacije imaju najviše učinka do djetetove 7. godine života. Djeca su jako emocionalno vezana za roditelje što može otežati rad u grupi, ali im upravo takav rad omogućava socijalizaciju i zadovoljenje potrebe za komuniciranjem s drugom djecom. U četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje pri čemu koraci postaju veći i brži, mogu stajati i hodati na prstima, brže i lakše trčati te se penjati i silaziti stepenicama. Dobro savladavaju osnovna gibanja, mogu stajati na jednoj nozi, uhvatiti loptu objema rukama, snažno udariti loptu nogom, voziti tricikl i skakati na obje noge. Sve navedeno su pokazatelji napretka u koordinaciji i općenito govoreći, upravo se u toj dobi mogu početi baviti plesom. Također, djeca u toj dobi počinju hodati kao odrasli prirodno zamahujući rukama (suprotna noga-suprotna ruka). Općenito im je poboljšana koordinacija u svim dijelovima tijela pa mogu izvoditi određene motoričke zadatke bilo rukama ili nogama. Petogodišnjaci su kontroliraniji od četverogodišnjaka, imaju dobru ravnotežu i koordinaciju pa su u mogućnosti izvoditi složenije i zahtjevnije pokrete. Napredak je vidljiv i u razvoju fleksibilnosti i preciznosti. Osim toga, mogu hodati po prstima bez spuštanja pete na tlo, hodati postavljajući stopalo ispred stopala, trčati i skakati na različite načine te poskakivati s noge na nogu. Slušaju glazbu na koju fizički reagiraju, razlikuju instrumente i prate ritam. Kod šestogodišnjaka je primijećena vrlo dobra dominacija nad vlastitim tijelom. Imaju dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta, motoričke se sposobnosti prepoznatljivo razvijaju i individualne razlike koje su u toj dobi vidljive imaju tendenciju ostati trajne. Javljaju se i značajnije razlike između dječaka i djevojčica gdje je kod djevojčica koordinacija bolje razvijena, no zato dječaci pokazuju veći interes za razne sportove (Vlašić i sur., 2016).

#### **3.1. Plesnost kod djece predškolske dobi**

Kod djece u dobi od 3 do 4 godine pokret je cjelovit, slijedi melodiju i u skladu je s ritmom glazbe ili riječi. Pokretom dijete savladava prostor, prilagođava se kretanju druge djece, uživljeno je u pokret okoline i njegovu imitaciju te ga pokretom doživljava i oblikuje. Kod djece od 5 do 7 godina pokret je raščlanjen, dijete upravlja različitim pokretima istovremeno i sekvencijalno, oblikuje prostor u skupini i samostalno, u ravnini, kružnoj liniji ili u različitim smjerovima. Koristi pokret u svakodnevnom životu te preuzima kretne oblike odraslih ili djece s ljubavnom tematikom, slijedi ritam i melodiju glazbe, doživljava ju i izražava te stvara vlastite ritmove. O dobnoj skupini ovisi kompleksnost sadržaja koji se

provode, ali sa svim dobnim skupinama predškolske dobi potrebno je provoditi tjelovježbene sadržaje kraćeg trajanja kako bi se u pravilnim intervalima češće izmjenjivalo opterećenje i oporavak. Trogodišnjaci se često spontano uključuju u organizirane aktivnosti, a za vježbanje ih se može pridobiti jedino ako ih se dovoljno zainteresira. Pri tome treba biti strpljiv i voditi se time da je bolje da dijete vježba po svome nego da ne radi ništa. Bilo bi poželjno da djeca unutar jedne skupine rade istu vježbu jer u protivnom postanu nestrpljiva i pažnju usmjere na nešto drugo. S obzirom na kratak period koncentracije, potrebno je sadržaje sata aktivnosti brzo izmjenjivati, kao i uvažavati djetetove tjelesne mogućnosti te izmjenjivati periode rada i odmora (Zagorc, Vihtelič, Kralj i Jeram, 2013, prema Vlašić i sur., 2016).

## 4. POKRET

Pokret je sredstvo izražavanja. Tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje čovjeka, dok promjene u obrascima kretanja dovode i do promjena u psihičkim obrascima pojedinca. Kada se pokretu pridoda glazba, dobije se ples jer čovjek kretnjom u ritmu stvara pokret, odnosno ples. Poticaj pokretu jest ritam koji se sastoji od tonova i stanki kojima se pokret i ples međusobno spajaju. Plesom se izražavaju emocije, stanja i potrebe koje je nekad nemoguće izgovoriti ili objasniti (Maletić, 1986, prema Lovrenović, 2016).

### 4.1. Antropološka obilježja

Antropologija se definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru. Na čovjeka se gleda u cjelini, dok se zakonitosti ljudskog bića objašnjavaju integralno (Pejčić, 2005). Osim toga, antropologija je specifična jer objedinjuje sva znanja o čovjeku koja su u uskoj svezi s društvenim i prirodnim čimbenicima (Hraste, Đurović i Matas, 2009). Ona obuhvaća i sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne odnose (Pejčić, 2005). Važno je istaknuti da djecu rane i predškolske dobi treba potaknuti na pravilno tjelesno vježbanje koje će biti usmjereno pravilnom tjelesnom rastu i razvoju, razvoju motoričkih sposobnosti te usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja i vještina (Hraste i sur., 2009). Da bi se antropološka obilježja kvalitetno razvijala kod djece, potrebno je ponuditi što više različitih sadržaja te ih prilagoditi dobi djeteta, stupnju njihovih osobina, sposobnosti te razini motoričkih znanja i dostignuća (Džibrić, Pojskić, Ferhatbegović, Ganić, Hasanbegović i Terzić, 2011). Stoga se, prema Pejčić (2005), u antropološki status podrazumijevaju sljedeće sposobnosti i karakteristike:

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

#### 4.1.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike

Morfološke su karakteristike odgovorne za procese rasta, diferencijacije tkiva i funkcionalnog sazrijevanja. Značajno su određene faktorima ograničenja i to genetskim faktorima (endogenim) i faktorima okruženja (egzogenim). Postoje četiri osnovna faktora (latentne dimenzije) koji određuju morfološku strukturu čovjeka:

- ✓ longitudinalna dimenzionalnost kostura (odgovorna za rast kostiju u dužinu)
- ✓ transferzalna dimenzionalnost kostura (odgovorna za rast kostiju u širinu)
- ✓ masa i voluminoznost tijela (odgovorna za ukupnu masu i opseg tijela)
- ✓ potkožno masno tkivo (odgovorno za ukupnu količinu masti u tijelu) (Pejčić, 2005).

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

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

Ove sposobnosti označavaju sposobnosti primitka i transporta energije, povećanja raspona regulacije i uspostavljanja ravnoteže nakon napora. Povezane su s efikasnošću sustava za transport kisika (aerobni kapaciteti) i učinkovitost anaerobnih energetske mehanizama (Pejčić, 2005). Ladešić i Mrgan (2007) ističu pozitivan utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti. Također, ples kao trening povoljno utječe na kardiovaskularnu i respiracijsku izdržljivost u vidu prevencije krvožilnih bolesti.

#### **4.1.3. Motoričke sposobnosti**

Motoričke sposobnosti definiraju se kao dio antropoloških obilježja koja se odnose na određenu razinu razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka. Sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka te uvjetuju uspješno kretanje bez obzira jesu li stečene treningom ili ne (Pejčić, 2005). Džibrić i sur. (2011) navode da bi se s razvojem svih antropoloških dimenzija, posebice motoričkih, trebalo krenuti u najranijoj dobi djeteta, odnosno u periodu kad za to postoje optimalni endogeni i egzogeni uvjeti s tim da treba pomno planirati način na koji će se s djecom raditi na razvoju tih dimenzija, kao i pažljivo provoditi kontrolu tjelesnog vježbanja. Prema Pejčić (2005) središnji živčani sustav ima kontrolu nad svakom motoričkom sposobnošću. Na osnovi velikog broja provedenih istraživanja postoji opravdana pretpostavka da postoji hijerarhijska struktura motoričkih sposobnosti u tri razine. Najvišu razinu čini centralni regulacijski sustav koji vrši kontrolu i



koordinira funkcijama mehanizama nižeg reda. On je ujedno i mehanizam trećeg (najvišeg) reda, a djeluje na dvije dimenzije. Prva se dimenzija odnosi na mehanizam za regulaciju kretanja čija je uloga rješavanje motoričkih zadataka različitih razina, dok se druga dimenzija odnosi na mehanizam za energetske regulacije koji ima ulogu kontrolirati energetski izlaz iz organizma. Zatim, faktori drugog reda uključuju četiri regulacijska mehanizma: *mehanizam za strukturiranje kretanja* (odgovoran za formiranje i brzinu izvođenja motoričkog zadatka), *mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa* (kontrolira redoslijed, omjer i intenzitet uključivanja i isključivanja jedinica mišićnih skupina koje izvršavaju pokret i onih koji se njihovoj sili suprotstavljaju, pod njegovom se kontrolom nalaze faktori prvog reda – brzina, preciznost, fleksibilnost, ravnoteža), *mehanizam za regulaciju intenziteta ekscitacije* (važan za aktivaciju maksimalnog broja motoričkih mišićnih jedinica kod izvođenja motoričkih akcija) te *mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije* (omogućuje optimalno iskorištavanje energetskih potencijala tijekom trajanja rada). Nadalje, bazične su motoričke sposobnosti faktori prvog reda u koje se ubrajaju *snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža i preciznost* (Pejčić, 2005).

*Snaga* označava izvršavanje nekog rada ili savladavanje nekog otpora te se odnosi na mišićne sile koje pokreću tijelo ili neki teret (Kosinac, 2011). Nije genetski uvjetovana, u velikoj se mjeri može razvijati vježbanjem te je povezana s ostalim motoričkim sposobnostima (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004). Postoje tri vrste snage: eksplozivna, repetitivna i statička. Eksplozivna snaga jest ona kod koje se aktivira maksimalni broj motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom mase tijela. Repetitivna snaga odnosi se na sposobnost dugotrajnog ponavljanja određenog pokreta u izotoničkom režimu naprezanja, a statička je snaga ona koju je jedan mišić (skupina mišića) u stanju ostvariti u odnosu na jedan fiksni otpor (Kosinac, 2011). „*Brzina* se može definirati kao sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima.“ (Pejčić, 2005: 13). Većinom je genetski uvjetovana, a vježbe za razvoj brzine zahtijevaju veliki utrošak energije u vrlo kratkom vremenu. Dijeli se na brzinsku izdržljivost, brzinu reakcije, frekvenciju pokreta te brzinu pojedinačnog pokreta (Kosinac, 2011). *Koordinacijom* se smatra sposobnost realizacije kompleksnih motoričkih struktura, brzine učenja i reorganizacije stereotipa gibanja. Rezultat je motoričkog mišljenja jer se smatra da postoji povezanost između koordinacije i inteligencije. U radu s djecom mogu se primijeniti neki testovi za mjerenje koordinacije poput primjerice okreta s palcem, kolutanje tijela u obliku jaja, poligon unazad i sl. (Pejčić, 2005). „*Fleksibilnost* je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom.“ (Pejčić, 2005: 13). Očituje se kao ekstenzirana

(sposobnost zadržavanja položaja raspona u ekstenziji s maksimalnom mogućom amplitudom), dinamička (sposobnost brzog ponavljanja pokreta fleksije sa što većom amplitudom), aktivna (sposobnost postizanja velikih amplituda pokreta u nekom zglobu aktivnošću mišićnih skupina koje prelaze preko tog zgloba) te pasivna (sposobnost postizanja najveće amplitude pokreta koja se može postići pod utjecajem vanjskih sila) (Pejčić, 2005). *Ravnoteža* je sposobnost održavanja tijela u izbalansiranom, tj. ravnotežnom položaju. Pod pojmom ravnoteža podrazumijeva se statička ravnoteža, dinamička ravnoteža i balansiranje predmetima. Da bi se ravnoteža mogla održati, važna su tri sustava – vestibularni aparat srednjeg uha, vid i duboki senzibilitet. U svezi s tim, neki od testova koji se primjenjuju jesu balansiranje na jednoj nozi na podlozi, balansiranje zatvorenim ili otvorenim očima na jednoj nozi ili na obje noge na klupici za ravnotežu, hodanje uzduž crte između stopala i dr. (Kosinac, 2011). *Preciznost* je motorička sposobnost pojedinca da točno usmjeri, odnosno odmjeri i dozira pokrete (Starc i sur., 2004). Očituje se tijekom usmjeravanja nekog predmeta, tj. tijela, u cilj, ali i u bacanju ili gađanju predmeta u cilj. Ova je sposobnost osjetljiva jer ovisi o kontroli mišićne aktivnosti, procjeni vremena i udaljenosti cilja. Najbolji je način razvijanja preciznosti kod djece putem igre slaganja, premještanja ili bacanja raznih predmeta u velike statičke mete (Kosinac, 2011).

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

Prema autorici Pejčić (2005) kognitivne sposobnosti označavaju sposobnosti prijema, prijenosa i prerade informacija koje se realiziraju u kontaktu osobe s okolinom. Predstavljaju osnovu misaone aktivnosti i iznimno su važne za niz čovjekovih aktivnosti i zanimanja pa tako u velikoj mjeri pomažu i u motoričkim aktivnostima. Konceptije koje govore o prirodi kognitivnog funkcioniranja mogu se podijeliti u dvije osnovne skupine, a to su *funkcionalne* i *strukturalne* teorije. Strukturalne teorije naglasak stavljaju na određene tipove mišljenja i njihove rezultate nastojeći pritom utvrditi samu strukturu kognitivnih sposobnosti faktorskim pristupom. U svezi s tim došlo se do spoznaje da opću inteligenciju čine tri uža primarna kognitivna faktora koji se definiraju kao:

- ✓ faktor perceptivnog rezoniranja (ključan za pamćenje podataka i brzo opažanje odnosa u prostoru)
- ✓ faktor simboličkog rezoniranja (ključan za proces apstrakcije i generalizacije te sposobnost operiranja simbolima)
- ✓ faktor edukcije (ključan za uspostavljanje zakonitosti prema bitnim obilježjima i pojavama).

Funkcionalna teorija ističe procese koji se odvijaju tijekom sudjelovanja pojedinca u intelektualnim aktivnostima. Obuhvaća tri osnovne funkcionalne jedinice:

- ✓ perceptivni procesor (prima, dekodira i strukturira ulazne informacije; odgovoran za neposrednu vezu pojedinca s okolinom)
- ✓ paralelni procesor (grupira i obrađuje pristigle informacije)
- ✓ serijalni procesor (obrađuje pristigle informacije u vremenski organiziranim serijama).

Što je motorička aktivnost (sport) kompleksnija, to je i kognitivno opterećenje sudionika u aktivnosti veće. Bogatija i kompleksnija struktura motoričkih aktivnosti zahtijeva i veću razinu kognitivnih sposobnosti (Pejčić, 2005).

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

Konativne su sposobnosti odgovorne za modeliranje ljudskog ponašanja, a važne su i za razumijevanje te predviđanje ponašanja u različitim situacijama. Modaliteti ljudskog ponašanja mogu biti normalni i patološki pa stoga postoje *normalne* i *patološke* konativne osobine. Normalne su one osobine čija prisutnost, odnosno odsutnost, nema utjecaja na poremećaj adaptacije čovjeka te se one mogu razvijati. S druge strane, patološke se osobine očituju u povećanom intenzitetu koji smanjuje stupanj adaptacije. Što je patološki konativni faktor veći, to je sposobnost adaptacije pojedinca manja. I normalni i patološki faktori procesi su koji utječu na strukturu ličnosti te su dio motiva koji se definira kao sastavni dio konativnog prostora. Motivi potiču čovjeka na aktivnost i na smjer aktivnosti te se dijele na biotičke ili primarne te socijalne ili sekundarne motive (Pejčić, 2005).

#### **4.1.6. Sociološke značajke**

Sociološke značajke podrazumijevaju karakteristike nekih društvenih skupina ili institucija kojima pripada ili s kojima je povezan pojedinac. Različite potrebe pojedinaca unutar jedne grupe mogu utjecati na zakonitosti njihova djelovanja (Pejčić, 2005).

## 5. PLESNE STRUKTURE

Osnova plesnih struktura su prirodni oblici kretanja (Pejčić, 2005). U prirodne oblike kretanja ubrajaju se hodanja, trčanja, poskoci i skokovi, jednostavna gibanja u svim dijelovima tijela kao što su zamasi i mahanja, ravnoteža, vježbe napetosti i opuštanja te pokreti u slobodnom imitiranju (improviziranju pojava i događaja iz dječje okoline). Osim toga, sadržaji plesnih struktura su i dječji plesovi te jednostavne forme narodnih i društvenih plesova (Šumanović i sur., 2005). Prema Šumanović i sur. (2005) obrazovni je cilj plesnih struktura razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njezinim dijelovima, a to su:

- ✓ lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, izražajnost-emocionalnost u pokretu
- ✓ glazbena izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamika, melodija
- ✓ osjećaj odnosa tona i pokreta
- ✓ slobodna kreativnost pokreta i glazbe.

Plesne strukture u svojim osnovnim oblicima pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi pa kao takvi razvijaju antropološke karakteristike (morfološke, motoričke i funkcionalne). U obradi plesnih struktura prvo se započinje s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta nakon čega se obrađuje i usavršava glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamika i melodija). Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta. Sljedeći korak u obradi sadržaja jest povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe stremeći ka kretnoj izražajnosti pri čemu se potiče dječje kreativno plesno izražavanje. Pokreti uz glazbu potom se povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara. Neki se sadržaji plesnih struktura mogu izvoditi s pomagalima poput loptice, lopte, štapića, zastavice, zvončića, trake, vijače i sl. Glazbene mjere koje su poželjne za korištenje pri obradbi plesnih struktura su dvodijelne, trodijelne i četverodijelne. Bitno je da odabrana glazba djeci bude bliska, poznata te da glazbena kompozicija bude kratka kako bi je djeca lakše zapamtila. Pokrete u plesnim strukturama djeca mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu ili ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljka ili instrumentima (Šumanović i sur., 2005).

Nadalje, plesne je strukture moguće provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada poput *sati tjelesne i zdravstvene kulture*, na *malim stankama*, na *priredbama* ili u *izvannastavnim i izvanškolskim športskim aktivnostima*. Na *satu tjelesne i zdravstvene kulture* plesne su strukture provedive u uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu, u općepripremnim vježbama uz glazbu s pomagalima i bez njih, u

glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i elemente ritma te u završnom dijelu sata kroz jednostavne opuštajuće korake i plesove. Pri analizi sadržaja plesova započinje se jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja (hodanja, poskoka, okreta). Svi su plesni pokreti određeni ritmom kucanja, pljeskanja ili ritmom glazbe. Nakon jednostavnih plesnih struktura slijede složenije, primjerice dva koraka udesno, dva ulijevo, kretanje po stranicama pravokutnika i kvadrata, kretanje po trima pravcima i sl. Sve je to praćeno ritmom. Iako je na početku glazba jednostavna, postepeno se može zamijeniti karakterističnom plesnom glazbom. Plesne se strukture provode i na *malim stankama* kada je djeci potrebna fizička aktivnost za odmor od intelektualnog rada. Tada je moguće koristiti jednostavnije i djeci poznate strukture hodanja, poskoka i zamaha uz prikladnu glazbu prateći igru i ples. Mogu se primjenjivati i na *priredbama* u kojima se prikazuje neki od oblika plesnog izražavanja. To znači da učitelj/odgojitelj s djecom može pripremiti prikladni narodni ili društveni ples ili pak ritmički sastav kao jednu od točaka u priredbi. Naposljetku, plesne se strukture mogu izvoditi i u *izvannastavnim* i *izvanškolskim športskim aktivnostima* u koje se uključuju djeca koja imaju sklonosti i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem. Sadržaji takvih aktivnosti mogu biti narodni plesovi zavičaja, društveni plesovi ili ritmička gimnastika (Šumanović i sur. 2005).

## **6. UTJECAJ PLESA NA POJEDINE SPOSOBNOSTI KOD DJECE**

Poznato je da ples ima pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece poput osjećaja za ritam, ljepotu izvođenja pokreta i dr. Ples potiče neovisnost, inicijativu i samopoštovanje, ali doprinosi i obogaćivanju procesa poučavanja i učenja kao i stjecanju kognitivnih, psihomotoričkih i socioemocionalnih vještina (Soares i Lucena, 2013). U slobodnoj igri dijete pokazuje prirodni smisao za ritam pa upravo izvođenje različitih pokreta i kretnji, koji su praćeni glazbom, doprinosi razvoju koordinacije i estetskog osjećaja. Stoga je važno što češće primjenjivati spomenute kretnje uz zadani ritam (Cetinić i Vidaković Samaržija, 2011). Mikulić i suradnici (2007) navode da se prije svega plesom kod djece razvijaju bazične motoričke sposobnosti. Motoričke sposobnosti i razvoj pokreta usko su povezani. Na jedan dio njih značajno utječu genetski čimbenici, dok na drugi egzogeni čimbenici (igra, tjelesno vježbanje, sportski trening) (Kosinac, 2011). Nadalje, genetske motoričke zapise djeca realiziraju nagonski pri čemu se već pri rođenju implementiraju u ljudsku osobnost. Primjeri takvih pokreta su pokreti nogu naprijed – natrag, bočno ulijevo – udesno, savijanje nogu u koljenu, podizanje od tla i ponovno izravnavanje (Kuhar, 2016). Da bi se uopće plesni sadržaji ostvarili i da bi razvijali sposobnosti djece, potrebna je prilagodba građe plesa ovisno o dobi i psihofizičkim karakteristikama djeteta, a uz to se treba poticati i individualan pristup (Mikulić i sur., 2007).

### **6.1. Razvoj funkcionalnih sposobnosti**

Tjelesna je aktivnost važan vanjski čimbenik koji utječe na rast i razvoj. „Tako su i plesne aktivnosti prepoznate kao važno sredstvo u postizanju maksimalne optimalizacije funkcionalnih sposobnosti pojedinca, odnosno učinkovitosti energetske procesa u organizmu.“ (Škrbina, 2013: 88). Funkcionalne sposobnosti podrazumijevaju stabilnost te reguliraju sustav za prijenos energije, unutarnje organe i organske sustave. Uz to, o njima ovisi izmjena tvari u organizmu. Ples je jako važan za kardiovaskularnu izdržljivost, za prevenciju srčanožilnih bolesti, a plesom se povećava i primitak kisika u pluća. Ples, kao aktivnost, može prevenirati pretilost koju je bitno spriječiti u samom početku jer nastojanje smanjivanja pretilosti kad je do nje već došlo najčešće je bezuspješno. Tjelesna aktivnost u kojoj dominira aerobna komponenta, kao što je ples, održava energetske balans u organizmu (Škrbina, 2013).

## **6.2. Razvoj motoričkih sposobnosti**

Plesom se razvijaju i motoričke sposobnosti u koje se ubrajaju brzina, snaga, ravnoteža, fleksibilnost i koordinacija (Mikulić i sur., 2007). Putem plesnih struktura motoričke se sposobnosti razvijaju kontinuirano te afirmiraju osjećaj za koordinaciju kroz prostor i vremensku komponentu pokreta. Motorički je razvoj u koordinaciji s intelektualnim razvojem jer se paralelnim razvojem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti razvijaju opažanje, percepcija, mašta i pamćenje. Kod djece se slabo razvijene motoričke i funkcionalne sposobnosti manifestiraju u sporosti, nesigurnosti i usporenom intelektualnom razvoju (Škrbina, 2013).

## **6.3. Razvoj psihosocijalnih sposobnosti**

Svaki je pojedinac sposoban iskazati osjećaje plesom ili tjelesnim pokretom pa ples, uz ostala umjetnička područja, pojačava psihičku reakciju pojedinca. Psihološka je učinkovitost vidljiva u plesnim aktivnostima gdje smanjuje anksioznost i depresiju, ima pozitivan utjecaj na intelektualne teškoće, poboljšava zdravlje, formira društvene vrijednosti te umjetničko stvaranje. Ustvari, obogaćuje život i doprinosi emocionalnoj stabilnosti. Odgovarajućim pravilnim usmjeravanjem plesnih struktura i stvaranjem ugodnih i optimističnih stanja može se smanjiti društveno neprihvatljivo ponašanje i raspoloženje. Također, plesom se razvijaju i moralne vrijednosti te formiraju crte ličnosti i karakter (Škrbina, 2013).

## **6.4. Emocionalni razvoj**

Svu čovjekovu težinu, kao i njegove emocije, nosi fizički pokret koji služi kao svojevrsni medij kako bi emocije pronašle put prema izlazu. Pokret je refleksija individualnih obrazaca osjećaja i mišljenja pa tako svaki novi pokret donosi novo emocionalno iskustvo. Osjećaji kolaju tijelom, a pokret pobuđuje emocije, sjećanja i misli. Pokret može biti iscjeljujuće sredstvo zbog svog djelovanja na um i tijelo (Gojmerac, 2014, prema Erdeš, 2017). Poput zastave, himne ili nečije odjeće, ples prenosi poruke o pojedincu, generaciji, spolu i nacionalnosti koja odražava zajedničku savjest (Carter, 2004). Zahvaljujući prepoznavanju i razumijevanju vlastitih emocija te emocionalnih stanja drugih, osoba uče obrasce ponašanja koji im pomažu u ostvarivanju odnosa s drugim ljudima. Također, sposobnost prepoznavanja i razumijevanja emocionalnih stanja drugih pomaže im razumjeti različite socijalne situacije i omogućuje im da se ponašaju u skladu s određenom socijalnom situacijom. Već od malih nogu djeca se razlikuju u učestalosti doživljavanja određene emocije, koji doživljaji i situacije kod njih izazivaju određene emocije i kako onda reagiraju

na određene emocije kod sebe, ali i kod drugih (Brajša-Žganec i Slunjski, 2007). Autori Bungić i Barić (2009) navode utjecaj tjelesnog vježbanja na razvijanje higijenskih navika koje podrazumijevaju pravilno oblačenje i prehranu, održavanje čistoće tijela i odjeće, uredan život i zdravo provođenje slobodnog vremena. Tjelesno vježbanje može potaknuti razvoj pozitivnih moralnih osobina – upornost, smjelost, ustrajnost, discipliniranost, poštenje, kulturno ponašanje itd. „Djetetovo prilagođavanje partneru u nekoj plesnoj aktivnosti ili manjoj skupini unutar plesne aktivnosti sastoji se od usmjeravanja pažnje na drugoga ili druge; prihvaćanja njegovih individualnih načina pokretanja; stjecanja sposobnosti primanja i davanja; preuzimanja vodstva; prihvaćanja tuđeg vodstva; pružanja pomoći drugima; postizanja ravnoteže između osobne inicijative i osjećaja suradnje s drugima; usklađivanja osobne težnje za afirmacijom s osobnom težnjom drugog.“ (Škrbina, 2013: 190). Ples potiče pozitivne emocije te smanjuje depresivna raspoloženja i anksioznost. Ujedno omogućava umjetničko i kreativno izražavanje, kao i razvoj moralnih kvaliteta te formiranje društvenih vrijednosti (Trajkovski i sur., 2015).



## 7. DOBROBITI PLESA ZA DJECU

Ples se ubraja u estetske kineziološke aktivnosti u kojima se pokreti harmonično povezuju u skladnu, ritmičku i estetsku cjelinu (Prskalo i Sporiš, 2016). Plesom se stimulatивно utječe na djecu predškolske dobi i pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu, skladnost pokreta te na pravilno držanje tijela. Jako je važna i glazba jer kod djece izaziva pozitivne emocije i veselo raspoloženje, a izvođenje različitih pokreta i kretanja uz glazbu pridonosi razvoju koordinacije (Findak i Delija, 2001). Dopuđa (1977, prema Krišto, 2020) naglašava da plesne strukture kod djece potiču razvoj pojma vremenske mjere, dinamike, ritma i agogike, kao i osjećaj odnosa tona i pokreta. Također, njima se razvija i snalaženje u prostoru te izražajnost u pokretima. Tjelesne su dobrobiti:

- ✓ ritmična aerobna i kardiovaskularna vježba
- ✓ razvoj osjećaja ravnoteže
- ✓ razvoj motoričkih sposobnosti
- ✓ razvoj osjećaja za koordinaciju
- ✓ povećanje fleksibilnosti zglobova
- ✓ povećanje tonusa mišića
- ✓ povećanje potrošnje energije.

Kognitivna i psihička dobrobit odnosi se na:

- ✓ stvaranje poticaja za bavljenje tjelesnom aktivnošću (sportom),
- ✓ smanjenje napetosti i anksioznosti (putem kreativnog pokreta),
- ✓ unaprjeđenje kognitivne sposobnosti – sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima (pozitivan učinak na memoriju i koncentraciju),
- ✓ unaprjeđenje sekvencijalnog procesa misli,
- ✓ povećanje samosvijesti i samopouzdanja,
- ✓ poboljšanje kvalitete sna,
- ✓ poboljšanje raspoloženja,
- ✓ pozitivne učinke u borbi protiv depresije.

Većina djece uživa u plesu jer se osjećaju dobro i jer im pruža osjećaj zadovoljstva. Upravo kroz ples dječja spontanost dolazi do punog izražaja. Budući da ples može biti igra, s razlogom je onda pogodan za djecu. Pozitivno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti, pokretljivost, ravnotežu, usklađenost tijela i uma, ali i na izgradnju samopouzdanja. Uz zabavu i glazbu dodatno se potiču dječja kreativnost i tjelesna aktivnost (Dopuđa, 1977, prema Krišto, 2020).

## 8. ULOGA ODGOJITELJA

Kroz povijest se slika djeteta mijenjala. Prije se na dijete gledalo kao na biće koje treba voditi od stanja nedoraslosti do stanja odraslosti, no sada se na njega gleda kao na subjekta vlastitog razvoja. Jedna od temeljnih karakteristika djeteta predškolske dobi je ulaženje u interakciju sa svojim socijalnim okruženjem. Zbog toga se djetetov cjelokupni razvoj treba promatrati u kontekstu njegove socijalne okoline (Ljubetić, 2012). U djetetovu razvoju važnu ulogu ima odgojitelj koji stvara poticajno i ohrabrujuće okruženje na temelju otkrivenih individualnih djetetovih potreba, poznavanja načina na koje dijete uči, poznavanja alternativnih strategija i sl. (Slunjski, Šagud i Branša-Žganec, 2006). Suvremeni odgojitelj treba stremiti ka kontinuiranom, profesionalnom razvoju i stručnom usavršavanju te pritom biti svjestan svoje uloge (Milinović, 2015). Službeni dokument u Republici Hrvatskoj, Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014), ističe temeljne vrijednosti odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi te naglašava integriranost svih područja zbog cjelovitog razvoja djeteta. Nadalje, prema Milinović (2015) umjetničkim se područjima kod djece razvija kreativno mišljenje, fleksibilnost, inventivnost, sklonost istraživanju itd. što upućuje na to da je umjetnost moćno sredstvo u odgoju i obrazovanju. Prednost umjetničkih područja je što se mogu međusobno integrirati, primjerice integracija glazbe i plesa u vidu dječjih plesnih improvizacija uz glazbu, različite igre, igre s pjevanjem uz pokret, ples u ritmu bubnjeva i sl. Pritom je jako važno voditi računa da je odgojitelj stručna i kompetentna osoba kako u protivnom ne bi došlo do nestručnog izvođenja aktivnosti ili do njihova izbjegavanja (Milinović, 2015). Oussoren (2008, prema Cikojević, 2020) ističe metodu „ples pisanja“ u kojoj su integrirani riječ, pokret, glazba i likovnost u jedinstveni kreativni doživljaj stvaranja kod djece. Integracija odgojitelju omogućuje uspostavljanje bliskih odnosa s djecom, dok djeci omogućuje pozitivan utjecaj na cjeloviti razvoj.

Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, dok se ponavljanjem razvija vještina i sklad pokreta. Ujedno je to i najprimjerenija aktivnost za djecu predškolske dobi jer ima pozitivan utjecaj na njihov cjelokupni razvoj (Laban, 1993, prema Marić i Nurkić, 2014). Uz to je uloga odgojitelja, kao značajnog poticajnog faktora, od iznimne važnosti. Nadalje, polazna točka kvalitetnog odgojno-obrazovnog djelovanja odgojitelja jest uvid u trenutačno znanje i razvojni stadij djece. Bez obzira na područje u kojem odgojitelji prate proces istraživanja i učenja djece, taj je proces uvijek autentična kreacija djece u kontekstu za učenje jer svoja znanja djeca kreiraju na temelju vlastite aktivnosti u bogatom i poticajnom okruženju. Budući da se djeca pokretu prvenstveno otvaraju uz glazbu, ona pronalaze izvor

svojih estetskih doživljaja u njoj kao poticaj za razvoj stvaralačkih snaga, tj. mogućnost da doživljaj glazbe iskažu pokretom. U takvim situacijama glazba postaje medij, odnosno komunikacijski kanal koji dijete vodi do novog umjetničkog izražavanja, dok je ples u tom slučaju novi način emocionalnog izražavanja doživljene glazbe. Glazba je jako važna jer uz nju dijete razvija kinestetski senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu, kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta te razvija smisao za estetiku pokreta. Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, poželjno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu primjenom odgovarajuće glazbe i glazbenih aktivnosti (Marić i Nurkić, 2014).

Profesionalna plesačica Ana Maletić (1983) o ovoj temi govori u terminima „učenik“ i „nastavnik“, ali pritom pod pojmom „učenici“ ubraja i djecu predškolskog uzrasta. Ističe da bi nastavnici, odnosno odgojitelji, trebali voditi računa o prosječnim psihičkim i motoričkim osobinama djeteta, a upravo su te osobine rezultat fizioloških i psiholoških promjena tijekom odrastanja. O tome ovisi izbor sadržaja koji će biti predstavljen djeci, kao i količina primjenjivog sadržaja. Prvo odgojitelj mora napraviti selekciju onog što će s djecom raditi, a onda potaknuti svako dijete na pokret i ples tako da odgovara djetetovoj dobi te stupnju motoričkog razvoja. Pritom treba biti svjestan da je izrazito teško generalizirati sve razvojne osobine jer i u predškolskoj dobi individualne razlike mogu biti velike (prema Ursić Glavanović, 2019).

Odgojitelji trebaju biti svjesni da ne mogu ništa doživjeti umjesto djece, već da mogu pripremiti teren i motivirati djecu da u plesu ne „prolaze kroz pokrete“, odnosno da se ne trude samo odraditi pokrete kako bi zadovoljili formu, već da istinski uživaju kako bi plesne aktivnosti imale sve pozitivne učinke. Da bi djeca u potpunosti doživjela ples, ona trebaju razviti osjećaj da iskustvo plesa i osmišljavanja plesa pripada upravo njima. Odgojitelj može potaknuti vezu plesnih pokreta i djece na način da osmisli aktivnosti čije su tematike djeci važne i bliske. Važno je napomenuti da naglasak u plesnim aktivnostima nije na oponašanju odgojitelja, već u tome da svako dijete razvije ples za sebe (Stinson, 1988, prema Ursić Glavanović, 2019). Također, odgojitelji trebaju osvijestiti da je u plesu u predškolskoj dobi mnogo važniji proces nego krajnji rezultat (Geršak, 2015; prema Ursić Glavanović, 2019).

Već spomenuta autorica, Vesna Geršak (2015), provela je istraživanje na uzorku od 810 odgojitelja u slovenskim vrtićima na temu kako oni koriste ples u svojoj praksi. Rezultati istraživanja pokazali su da se u Sloveniji većina odgojitelja još uvijek služi profesionalnim modelom u poučavanju plesa. S djecom rade na usvajanju ranije osmišljenih koreografija pri čemu im je fokus na krajnjem rezultatu (nastup pred publikom) (prema Ursić Glavanović, 2019). U radu s predškolskom djecom ples se pokazao odličnim sredstvom jer djeca kroz

različite sadržaje trče, skaču, okreću se čime se mijenjaju njihove sposobnosti, ali i utječe se na njihov motorički razvoj. Kretanje se treba provoditi na različite načine, bilo organizirano ili slobodno. Slobodno kretanje omogućuje istraživanje zvukova, tonova i melodija te izvođenje vlastitih pokreta, odnosno simboličko izražavanje. Njime se utječe na maštu, improvizaciju i stvaralaštvo što su izvrsni preduvjeti za razvoj kreativnosti. Iz navedenog se može zaključiti kako je jako važno pažljivo i pomno njegovati sva područja djetetova razvoja. Također, svjesno i aktivno poticati i u zadanim okolnostima stvarati najbolje moguće uvjete za razvoj djetetovih sposobnosti, kao i omogućiti djetetu da svoje potencijale iskušava i ostvaruje ovdje i sada, a ne da čeka budućnost (Zagorac, 2019, prema Krišto, 2020).

## **9. ISTRAŽIVAČKI DIO**

### **9.1. Cilj i zadatci istraživanja**

Cilj je istraživanja bio ispitati stavove odgojitelja prema plesnim strukturama, kao i zastupljenost istih u dječjim vrtićima te utvrditi posjeduju li odgojitelji afinitet za primjenom pokreta u svakodnevnom radu s djecom. Istraživanje je provedeno kako bi se potaknulo i senzibiliziralo odgojitelje na dublje promišljanje o pokretnom izražavanju i stvaranju te istaknulo dobrobiti koje se ostvaruju kroz pokret i ples. Istraživanje, odnosno anketni upitnik, započinje općenitim pitanjima o spolu i dobi odgojitelja, stupnju obrazovanja, statusu zaposlenja, radnom iskustvu, središtu poslodavca, osnivaču vrtića, vrsti i trajanju programa u kojem odgojitelji rade, bavljenju plesom, poznavanju plesnih struktura da bi se na kraju ispitao njihov stav i informiranost te zastupljenost plesnih struktura u dječjim vrtićima.

### **9.2. Sudionici istraživanja**

Istraživanje se provelo putem mrežnog anketnog upitnika (*Google Forms*) tijekom travnja 2021. godine. U istraživanju je sudjelovalo 126 ispitanika (odgojitelja) iz Splitsko-dalmatinske županije pri čemu su ispitana njihova mišljenja i stavovi.

### **9.3. Postupci i instrumenti istraživanja**

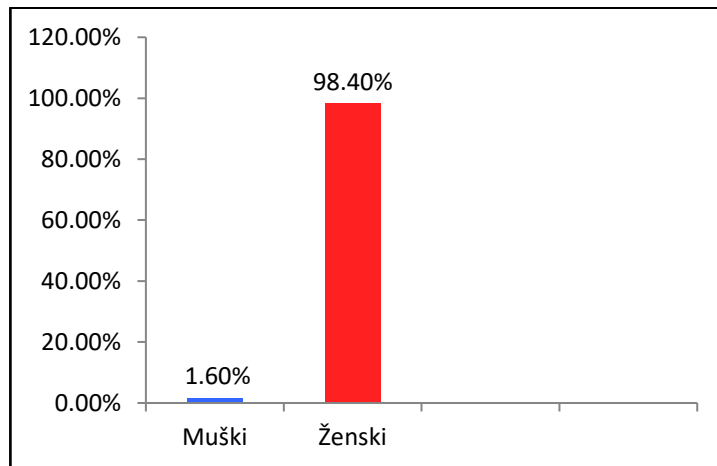
Podatci su prikupljeni postupkom anketiranja, a instrument istraživanja bio je anketni upitnik. Anketni upitnik sastoji se od dvadeset i šest pitanja koja su zatvorenog tipa (višestruki izbor i Likertova skala za ispitivanje stavova). Upitnik je bio u potpunosti anonimn, a njime se željelo doći do sljedećih spoznaja: smatraju li odgojitelji da je ples za djecu najprirodnije sredstvo izraza, da ima utjecaj na cjelokupni razvoj djeteta, da plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece, kao i na razvoj estetske kulture pokreta, da se putem plesnih pokreta utječe na razvoj kreativnog izražavanja, razvija koncentracija i pamćenje te međusobno uvažavanje i suradnja među djecom. Zatim, vjeruju li da ples oslobađa dijete stresa i uči ga kako izraziti emocije pokretom te da bez odgojiteljeva pozitivnog pristupa prema pokretu i slobodnom izražavanju djeca ne mogu u sebi probuditi pozitivne emocije prema plesu. Željelo se provjeriti i poznaju li odgojitelji razvojne faze pokreta te antropološki status djece, imaju li dovoljno želje i volje za motiviranjem djece za pokretnim izražavanjem, koriste li glazbu kao najčešće sredstvo motivacije za plesne strukture te smatraju li da vlastitim stavom i plesnom aktivnošću mogu neizravno motivirati dijete za pokretno izražavanje i stvaranje. Također, upitnikom se željelo saznati koliko su zadovoljni

učestalošću edukacija o važnosti pokretnog izražavanja i stvaranja kod djece te osobnoj procjeni prepoznavanja djetetova interesa i potrebe za pokretnim izražavanjem.

## 9.4. Rezultati istraživanja

Prvo pitanje anketnog upitnika odnosi se na spol ispitanika.

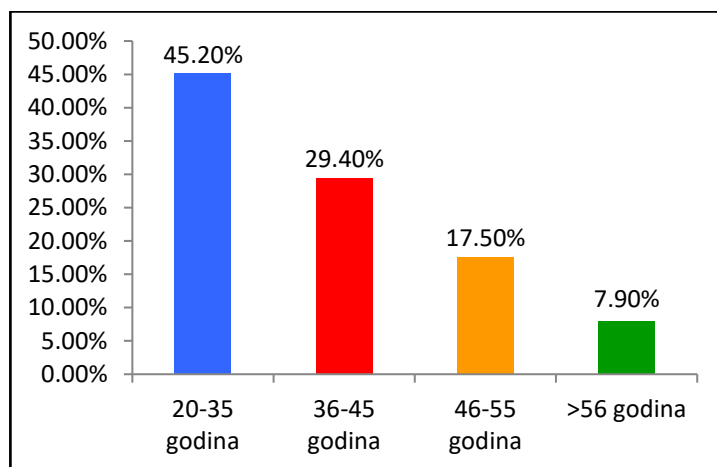
Graf 1. Prikaz odgovora na pitanje „Spol?“



Na prvo pitanje anketnog upitnika koje se odnosi na spol ispitanika, 124 (98,4%) ispitanika je odgovorilo da je ženskog spola, dok je njih dvoje (1,6%) odgovorilo da je muškog spola.

Drugo pitanje anketnog upitnika vezano je uz dob ispitanika.

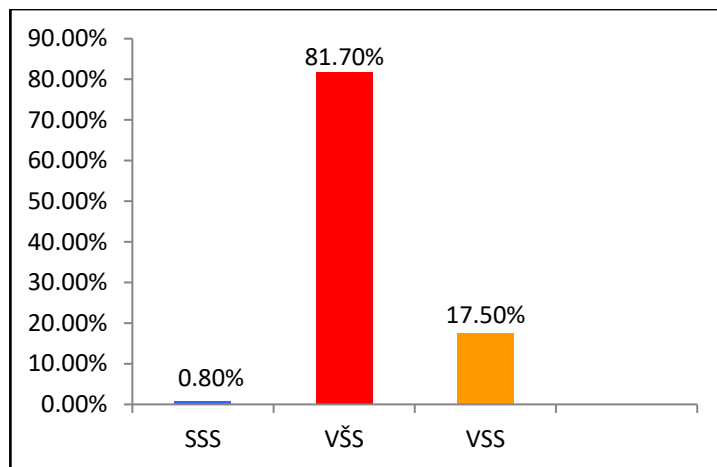
Graf 2. Prikaz odgovora na pitanje „Dob?“



U dobi od 20 do 35 godina odgovorilo je 57 (45,2%) ispitanika, u dobi od 36 do 45 godina 37 ispitanika (29,4%), u dobi od 46 do 55 godina 22 ispitanika (17,5%) te u dobi iznad 56 godina 10 (7,9%) ispitanika.

Treće pitanje anketnog upitnika odnosi se na stupanj obrazovanja ispitanika.

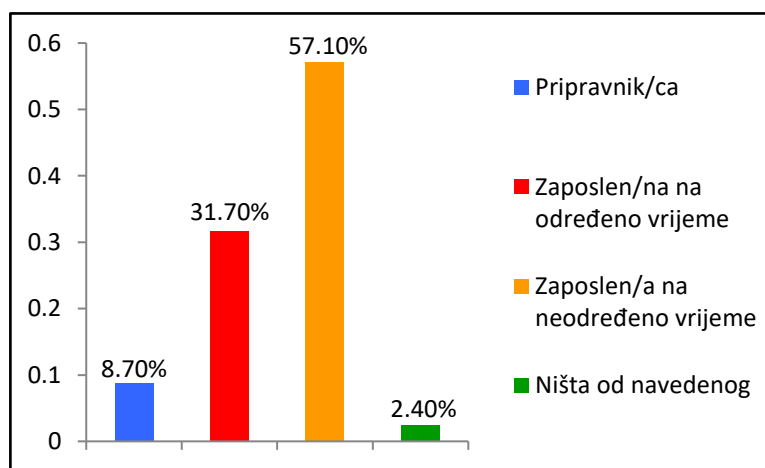
Graf 3. Prikaz odgovora na pitanje „Stupanj obrazovanja?“



Od 126 ispitanika, sveučilišnih prvostupnika ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (VŠS) je 103 (81,7%), magistara ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (VSS) je 22 (17,5%), a samo jedna osoba (0,8%) ima srednju stručnu spremu (SSS).

Četvrto pitanje anketnog upitnika odnosi se na status zaposlenja ispitanika.

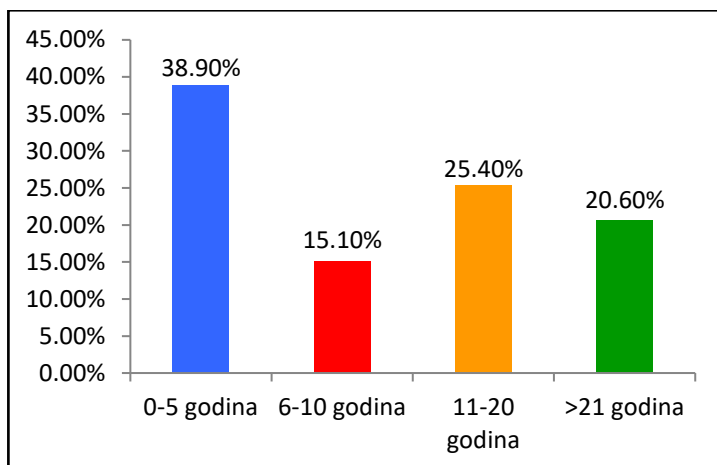
Graf 4. Prikaz odgovora na pitanje „Status zaposlenja?“



Status pripravnika/ce u dječjim vrtićima ima 11 (8,7%) ispitanika, 40 (31,7%) ispitanika je zaposleno na određeno vrijeme, 72 (57,1%) je u stalnom radnom odnosu (zaposleni na neodređeno vrijeme), dok je njih troje (2,4%) odgovorilo „Ništa od navedenog“.

Peto pitanje anketnog upitnika odnosi se na radno iskustvo u dječjem vrtiću.

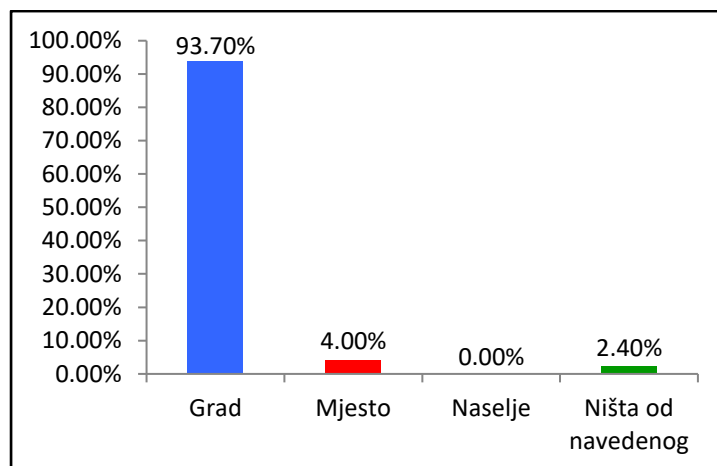
Graf 5. Prikaz odgovora na pitanje „Radno iskustvo u dječjem vrtiću?“



Od ukupnog broja ispitanika, njih 49 (38,9%) ima do 5 godina radnog iskustva, od 6 do 10 godina radnog iskustva ima 19 (15,1%) ispitanika, od 11 do 20 godina radnog iskustva imaju 32 (25,4%) ispitanika, dok više od 21 godinu radnog iskustva ima 26 (20,6%) ispitanika.

Šesto pitanje anketnog upitnika odnosi se na središte poslodavca.

Graf 6. Prikaz odgovora na pitanje „Središte poslodavca?“

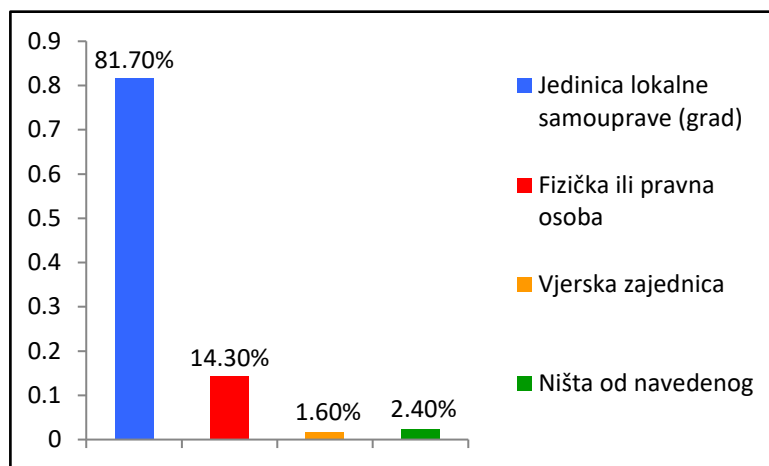


Kod 118 (93,7%) ispitanika središte poslodavca je grad, kod njih 5 (4%) središte poslodavca je mjesto, nitko ne radi u naselju, a njih troje (2,4%) izjavilo je „Ništa od navedenog“.



Sedmo pitanje anketnog upitnika odnosi se na osnivača vrtića u kojem ispitanici rade.

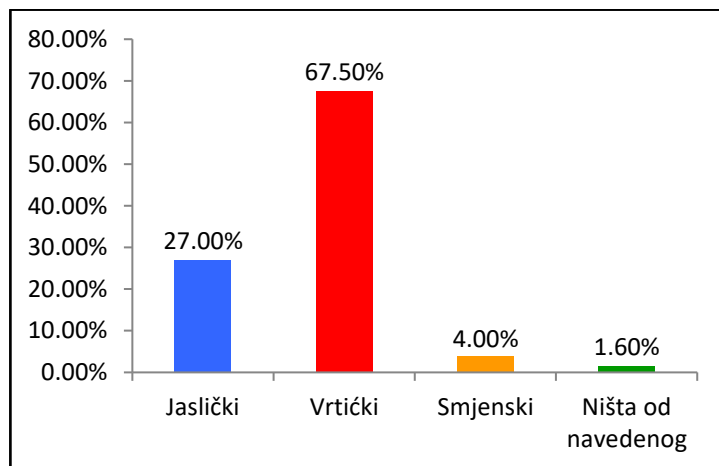
Graf 7. Prikaz odgovora na pitanje „Osnivač vrtića u kojem trenutno radite?“



Od 126 ispitanika, 103 (81,7%) radi u vrtiću čiji je osnivač grad (jedinica lokalne samouprave), 18 (14,3%) radi u vrtiću pod vlasništvom fizičke ili pravne osobe, 2 (1,6%) ispitanika rade u vrtiću pod vjerskom zajednicom, a njih troje (2,4%) je označilo „Ništa od navedenog“.

Osmo pitanje anketnog upitnika odnosi se na vrstu programa u kojem ispitanici rade.

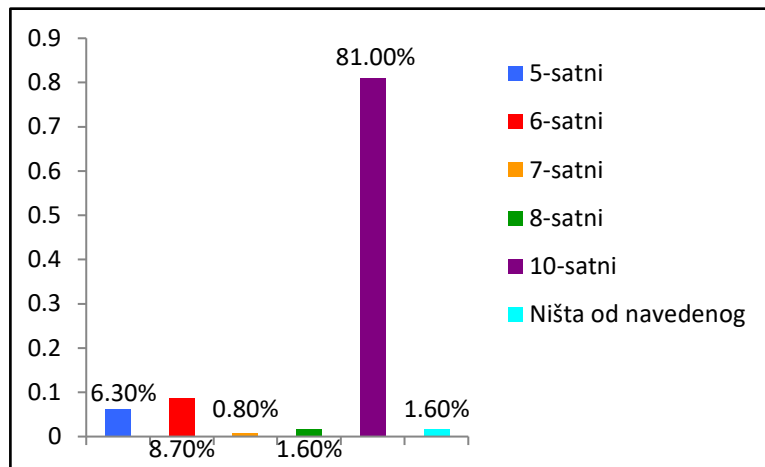
Graf 8. Prikaz odgovora na pitanje „Vrsta programa u kojem radite?“



34 (27%) ispitanika radi u jasličkom programu, 85 (67,5%) u vrtićkom programu, 5 (4%) ispitanika u smjenskom, a dvoje (1,6%) je odgovorilo „Ništa od navedenog“.

Deveto pitanje odnosi se na trajanje programa u kojem ispitanici rade.

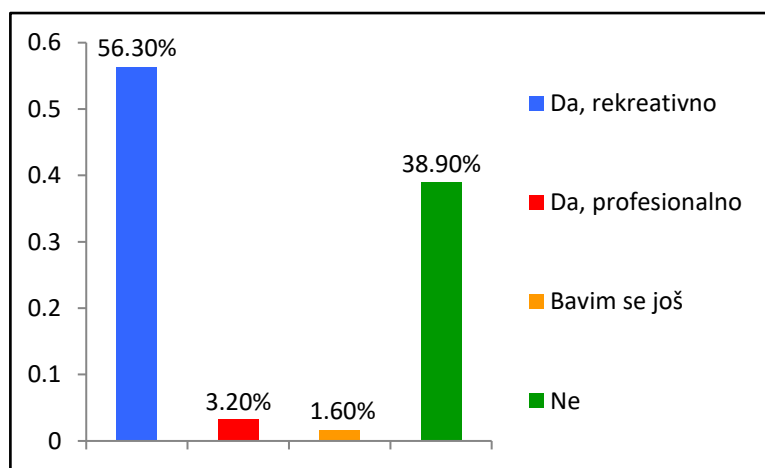
Graf 9. Prikaz odgovora na pitanje „Trajanje programa u kojem radite?“



Od ukupnog broja ispitanika, njih 8 (6,3%) radi u 5-satnom programu, 11 (8,7%) u 6-satnom programu, 1 (0,8%) u 7-satnom programu, 2 (1,6%) u 8-satnom programu, 102 (81%) u 10-satnom programu, a njih dvoje (1,6%) nigdje od navedenog.

Deseto pitanje odnosi se na bavljenje bilo kojom vrstom plesa.

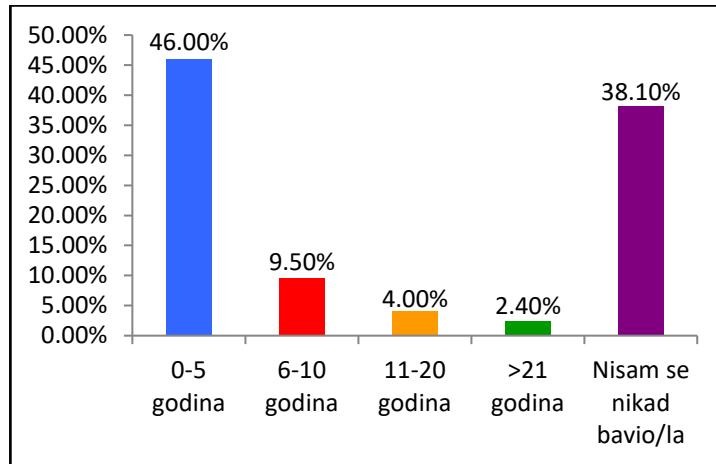
Graf 10. Prikaz odgovora na pitanje „Jeste li se ikada bavili bilo kojom vrstom plesa?“



71 (56,3%) ispitanik je odgovorio da se bavio rekreativno plesom, 4 (3,2%) ispitanika su izjavila da su se bavila profesionalno, dvoje (1,6%) da se bavi još, a 49 (38,9%) ispitanika se nikada nije bavilo plesom.

Jedanaesto pitanje odnosi se na vremensko bavljenje plesom (rekreativno ili profesionalno).

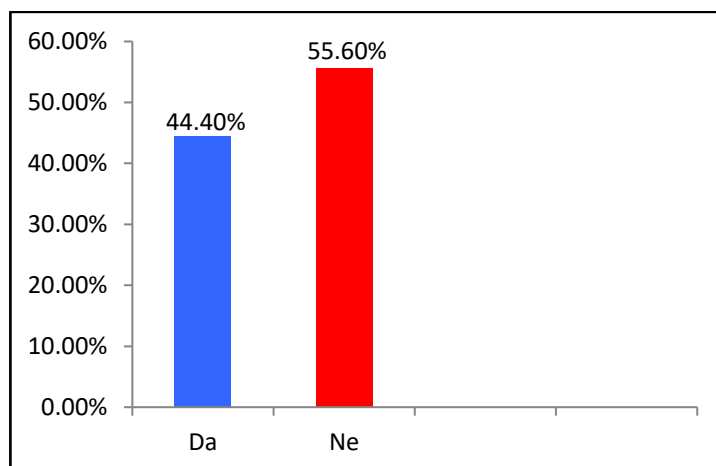
*Graf 11.* Prikaz odgovora na pitanje „Koliko se godina bavite plesom, bilo rekreativno ili profesionalno (ili ste se bavili)?“



58 (46%) ispitanika se bavi (ili se bavilo) plesom (rekreativno ili profesionalno) 0-5 godina, njih 12 (9,5%) od 6 do 10 godina, 5 (4%) ispitanika se bavi (ili se bavilo) plesom od 11 do 20 godina, troje (2,4%) ih se bavi (ili se bavilo) više od 21 godinu, dok se njih 48 (38,1%) nije nikad bavilo plesom.

Dvanaesto pitanje odnosi se na poznavanje vrsta plesnih struktura.

*Graf 12.* Prikaz odgovora na pitanje „Poznajete li neke plesne strukture?“



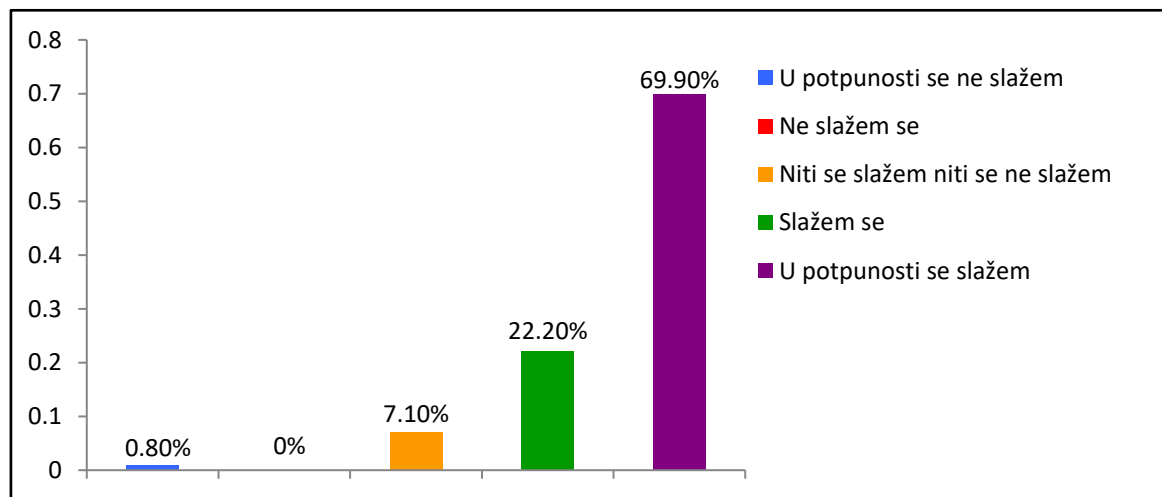
Od ukupnog broja ispitanika, njih 56 (44,4%) poznaje neke plesne strukture, dok se njih 70 (55,6%) izjasnilo da ne poznaje.

Trinaesto pitanje odnosi se na poznavanje plesnih struktura (samo ako su ispitanici na prethodno pitanje odgovorili „Da“).

Na ovo je pitanje odgovorio 51 ispitanik, a najčešći odgovori bili su *valcer, balet, folklor, latinoamerički plesovi, standardni plesovi, narodni te društveni plesovi*.

Za sljedeću skupinu pitanja korištena je Likertova skala za ispitivanje stavova. Tvrdnja glasi: „Ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj.“

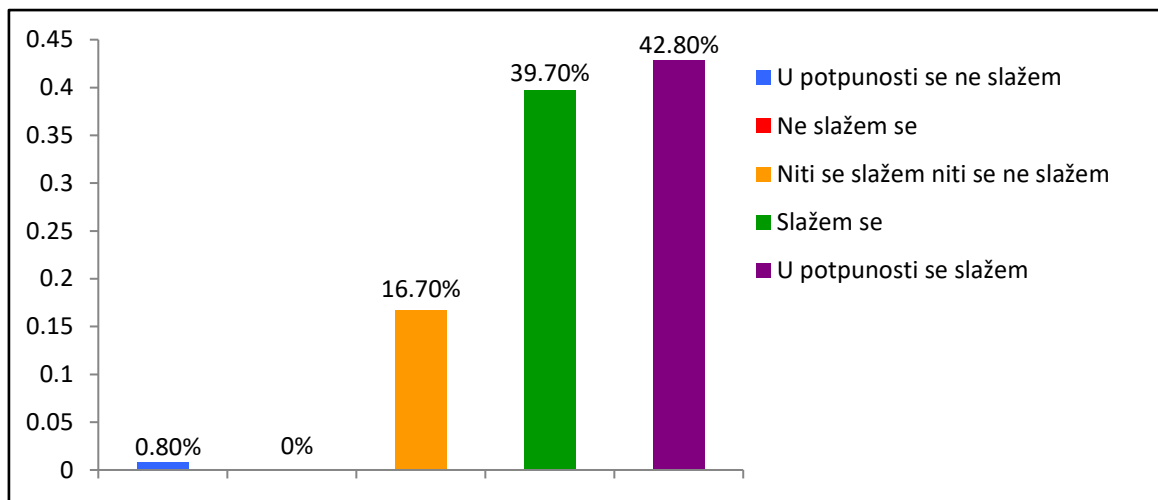
*Graf 14.* Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj.“



88 (69,9%) ispitanika u potpunosti se slaže s navedenom tvrdnjom, 28 (22,2%) se slaže, 9 (7,1%) njih se niti slaže niti se ne slaže, a jedna (0,8%) je osoba odgovorila da se u potpunosti ne slaže.

Sljedeća tvrdnja: „Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza.“

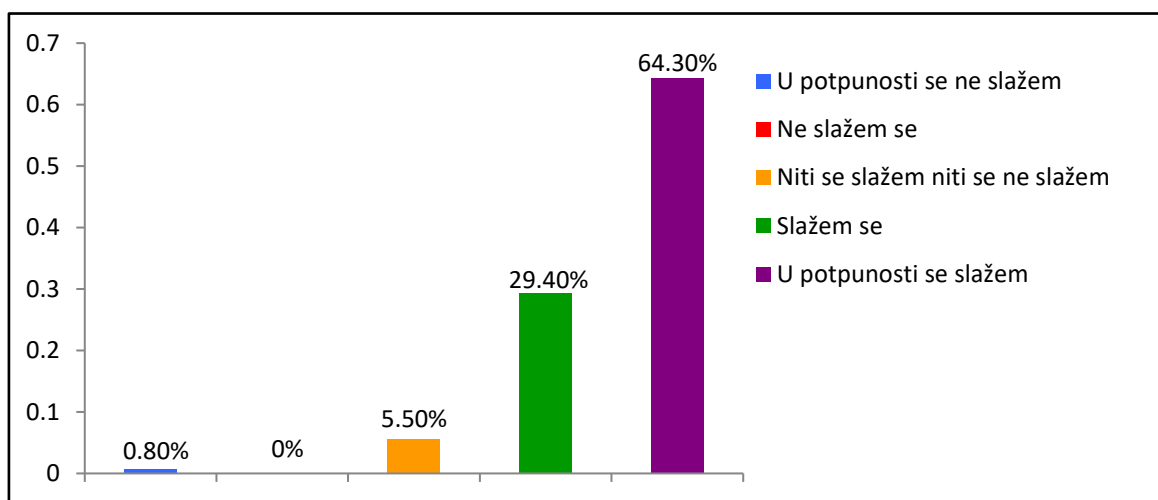
Graf 15. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza.“



S ovom se tvrdnjom u potpunosti slaže 54 (42,8%) ispitanika, 50 (39,7%) ih se samo slaže, 21 (16,7%) se niti slaže niti se ne slaže, a jedna (0,8%) se osoba u potpunosti ne slaže.

Nadalje, sljedeća tvrdnja glasi: „Plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...)“

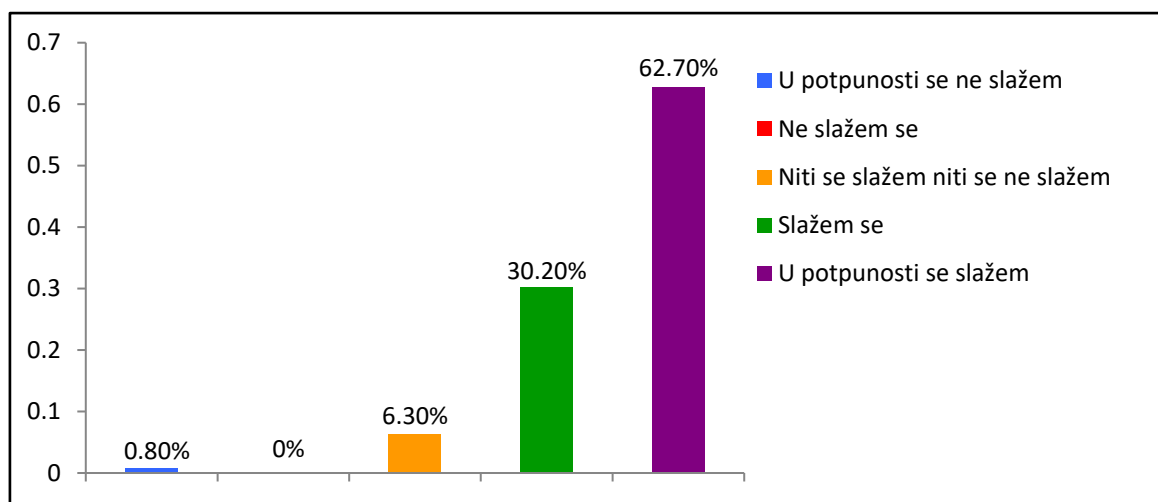
Graf 16. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...)“



U potpunosti se s tvrdnjom slaže 81 (64,3%) ispitanik, 37 (29,4%) ih se slaže, 7 (5,5%) se niti slaže niti ne slaže, a ponovno je jedna (0,8%) osoba izjavila da se u potpunosti ne slaže.

Sljedeća tvrdnja glasi: „Putem plesnih pokreta utječe se na razvoj kreativnog izražavanja, razvija koncentracija i pamćenje te međusobno uvažavanje i suradnja među djecom.“

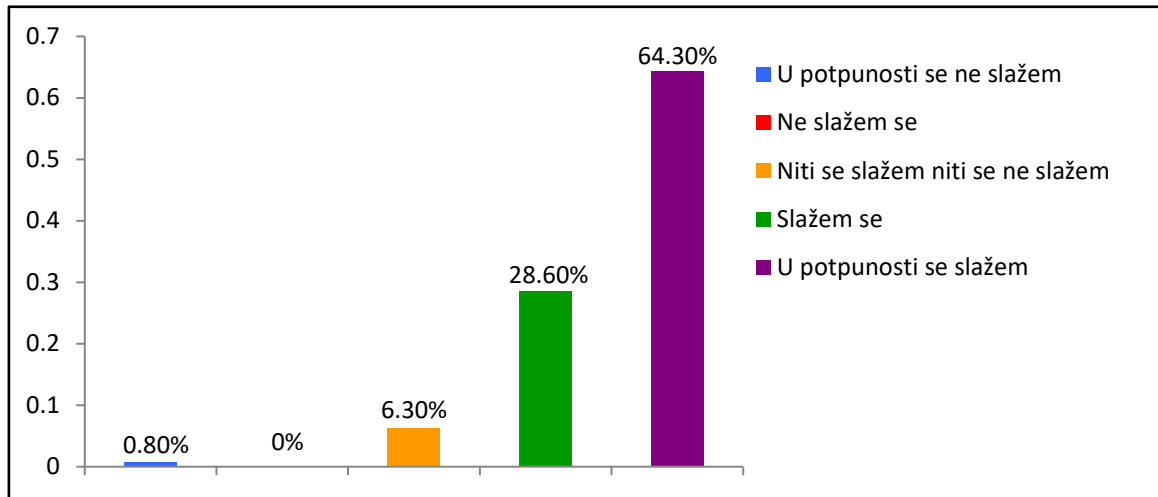
*Graf 17.* Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Putem plesnih pokreta utječe se na razvoj kreativnog izražavanja, razvija koncentracija i pamćenje te međusobno uvažavanje i suradnja među djecom.“



79 (62,7%) ispitanika u potpunosti se slaže, 38 (30,2%) se slaže, 8 (6,3%) se niti slaže niti se ne slaže, a jedna (0,8%) osoba se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom.

Sljedeća je tvrdnja: „Osim što pruža prevenciju od različitih bolesti, ples oslobađa dijete stresa i uči ga kako izraziti emocije pokretom.“

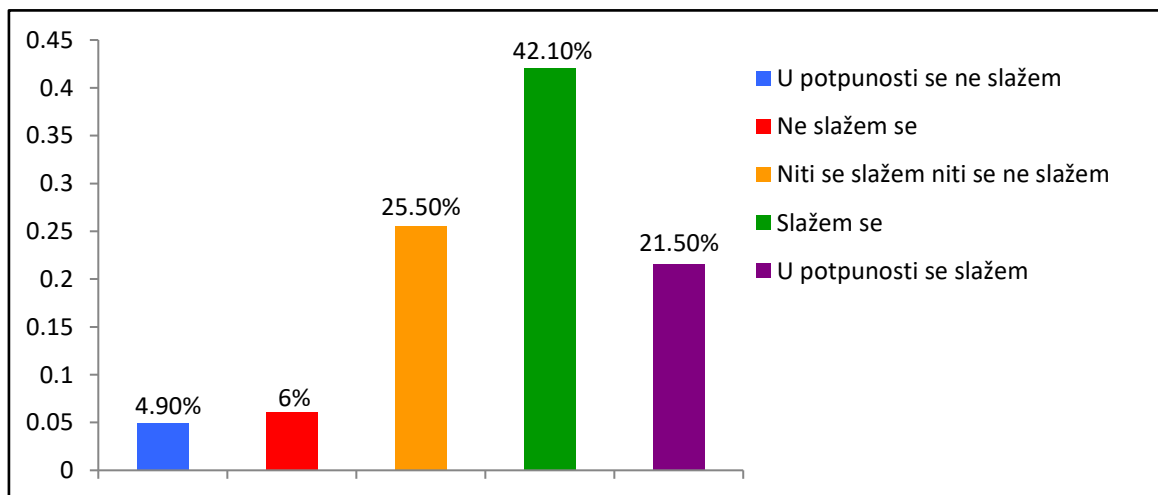
Graf 18. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Osim što pruža prevenciju od različitih bolesti, ples oslobađa dijete stresa i uči ga kako izraziti emocije pokretom.“



S tvrdnjom se u potpunosti slaže 81 (64,3%) ispitanik, 36 (28,6%) se slaže, 8 (6,3%) se niti slaže niti ne slaže, a jedna (0,8%) se osoba u potpunosti ne slaže.

Sljedeća tvrdnja upitnika glasi: „Bez odgojiteljeva pozitivnog pristupa prema pokretu i slobodnom izražavanju, djeca ne mogu u sebi probuditi pozitivne emocije prema plesu.“

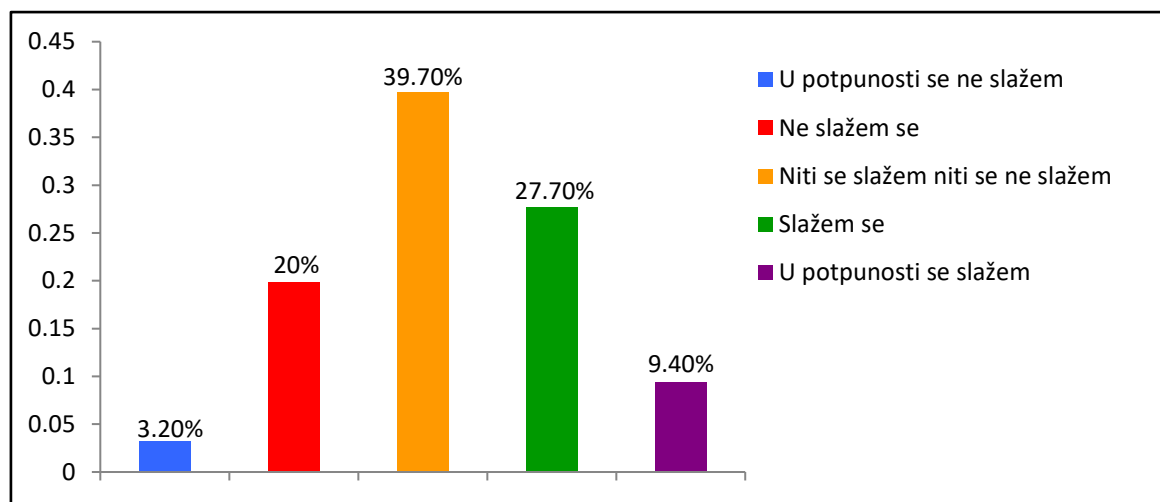
Graf 19. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Bez odgojiteljeva pozitivnog pristupa prema pokretu i slobodnom izražavanju, djeca ne mogu u sebi probuditi pozitivne emocije prema plesu.“



S ovom se tvrdnjom u potpunosti slaže 27 (21,5%) ispitanika, 53 (42,1%) se slaže, 32 (25,5%) se niti slaže niti se ne slaže, 8 (6%) ih se ne slaže, a 6 (4,9%) ispitanika se u potpunosti ne slaže.

Sljedeća je tvrdnja: „Dobro poznajem razvojne faze pokreta (plesna) te antropološki status djece.“

Graf 20. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Dobro poznajem razvojne faze pokreta (plesna) te antropološki status djece.“

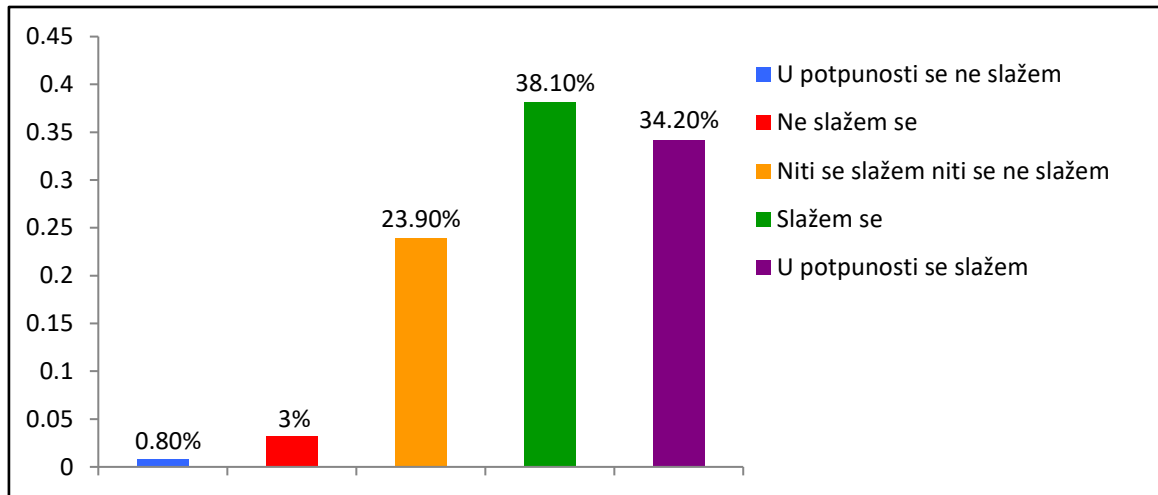


12 (9,4%) ispitanika je odgovorilo da se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom, 35 (27,7%) se slaže, 50 (39,7%) se niti slaže niti ne slaže, 25 (20%) se ne slaže, a 4 (3,2%) ispitanika se u potpunosti ne slažu.



Sljedeća tvrdnja: „Svakodnevno se trudim motivirati djecu za bilo koju vrstu pokretnog izražavanja.“

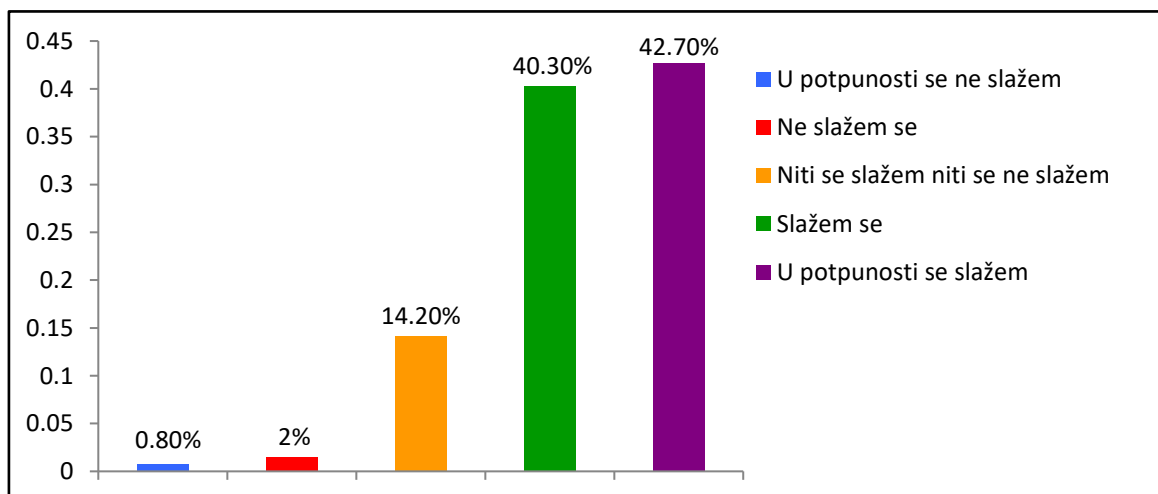
Graf 21. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Svakodnevno se trudim motivirati djecu za bilo koju vrstu pokretnog izražavanja.“



43 (34,2%) ispitanika u potpunosti se slaže, 48 (38,1%) se slaže, 30 (23,9%) se niti slaže niti se ne slaže, 4 (3%) se ne slaže, dok se 1 (0,8%) ispitanik u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Sljedeća tvrdnja glasi: „U radu s djecom najčešće koristim glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture.“

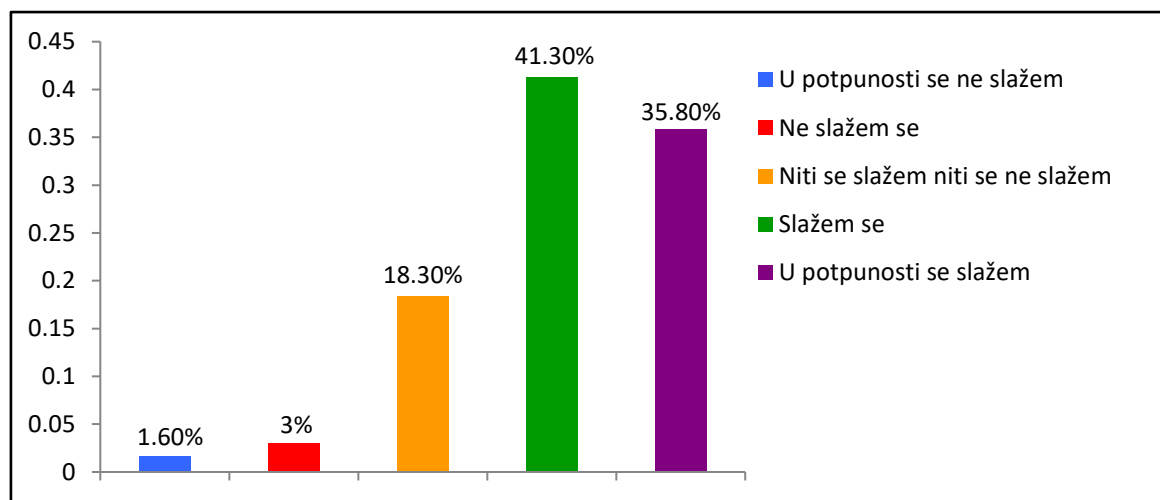
Graf 22. Mišljenje ispitanika na tvrdnju „U radu s djecom najčešće koristim glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture.“



S ovom se tvrdnjom u potpunosti slaže 54 (42,7%) ispitanika, 51 (40,3%) se slaže, 18 (14,2%) se niti slaže niti se ne slaže, 2 (2%) se ne slažu, dok se 1 (0,8%) u potpunosti ne slaže.

Sljedeća je tvrdnja: „Vlastitim stavom te plesnom aktivnošću i sposobnošću neizravno motiviram dijete za pokretno izražavanje i stvaranje.“

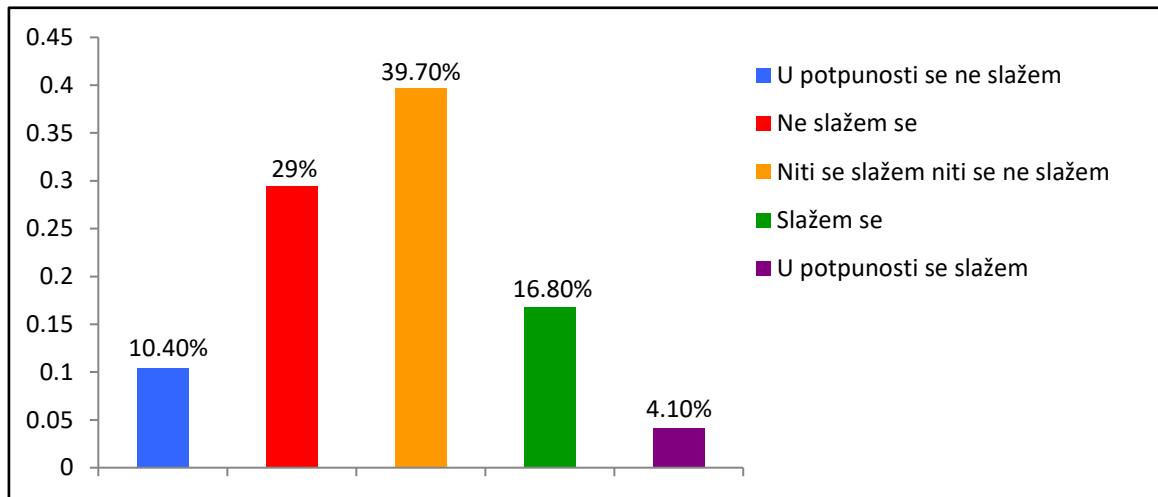
*Graf 23.* Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Vlastitim stavom te plesnom aktivnošću i sposobnošću neizravno motiviram dijete za pokretno izražavanje i stvaranje.“



45 (35,8%) ispitanika se izjasnilo da se u potpunosti slaže, 52 (41,3%) se slaže, 23 (18,3%) se niti slaže niti se ne slaže, 4 (3%) se ne slažu, a 2 (1,6%) se u potpunosti ne slažu.

Sljedećom tvrdnjom ispitana je razina zadovoljstva ispitanika učestalošću edukacija o važnosti pokretnog izražavanja i stvaranja kod djece rane i predškolske dobi.

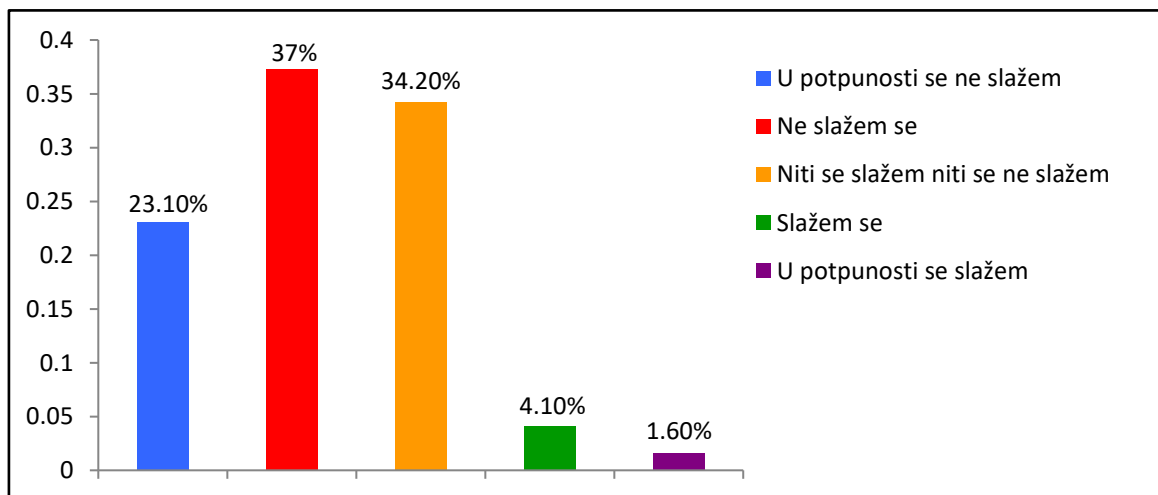
*Graf 24.* Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Zadovoljan/na sam učestalošću edukacija o važnosti pokretnog izražavanja i stvaranja kod djece rane i predškolske dobi.“



U potpunosti se slaže 5 (4,1%) ispitanika, 21 (16,8%) se slaže, 50 (39,7%) se niti slaže niti se ne slaže, 37 (29%) se ne slaže, a 13 (10,4%) ih se u potpunosti ne slaže.

Sljedeća tvrdnja glasi: „Ustanova u kojoj sam zaposlen/a učestalo organizira stručna usavršavanja na temu plesnih struktura u radu s djecom.“

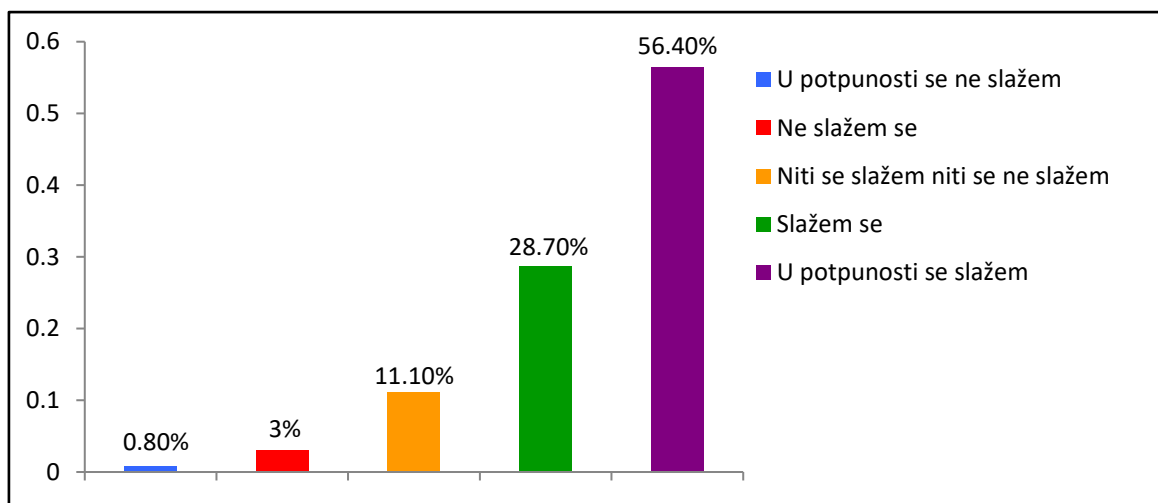
*Graf 25.* Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Ustanova u kojoj sam zaposlen/a učestalo organizira stručna usavršavanja na temu plesnih struktura u radu s djecom.“



S navedenom se tvrdnjom 2 (1,6%) ispitanika u potpunosti slažu, 5 (4,1%) se slaže, 43 (34,2%) se niti slaže niti se ne slaže, 47 (37%) se ne slaže, a 29 (23,1%) se u potpunosti ne slažu.

Posljednja tvrdnja upitnika je: „Koristilo bi mi još dodatnih savjeta i primjera od strane profesionalnih plesača.“

*Graf 26.* Mišljenje ispitanika na tvrdnju „Koristilo bi mi još dodatnih savjeta i primjera od strane profesionalnih plesača.“



71 (56,4%) ispitanik se u potpunosti slaže s tvrdnjom, 36 (28,7%) se slaže, 14 (11,1%) se niti slaže niti se ne slaže, 4 (3%) se ne slažu, dok se jedna (0,8%) osoba u potpunosti ne slaže.

## 9.5. Rasprava

Kao što je već spomenuto, cilj je istraživanja bio ispitati stavove odgojitelja prema plesnim strukturama, kao i zastupljenost istih u dječjim vrtićima te utvrditi posjeduju li odgojitelji afinitet za primjenom pokreta u svakodnevnom radu s djecom. Uvidom u odgovore dobivene istraživanjem, anketni upitnik je ispunilo 126 ispitanika, od toga 124 odgojiteljice i 2 odgojitelja. Većina je odgovora dobivena od odgojitelja u dobi od 20 do 45 godina (74,6% - 94 ispitanika), a nešto manje u dobi od 46 godina pa nadalje. 81,7% - 103 ispitanika ima zvanje sveučilišnog prvostupnika ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (VŠS), dok više od polovice njih ima stalni radni odnos (zaposleni na neodređeno vrijeme; 57,10% - 72 ispitanika). Najviše njih izjasnilo se da ima do 5 godina radnog iskustva (38,9% - 49 ispitanika), a potom slijede oni koji imaju od 11 do 20 godina radnog iskustva (25,4% - 32 ispitanika). Većini ispitanika (93,7% - 118 ispitanika) je središte poslodavca grad, a osnivač vrtića jedinica lokalne samouprave (81,7% - 103 ispitanika). Njih 85 (67,5%) radi u vrtićkom programu koji traje deset sati (81% - 102 ispitanika). Nadalje, 71 odgojitelj (56,3%) je izjavio da se rekreativno bavio plesom, dok je njih 49 (38,9%) izjavilo da se nikada nije bavilo plesom. 58 ispitanika (46%) se bavilo plesom do 5 godina, a 48 (38,1%) njih se nikad nije bavilo. Zanimljivo je istaknuti da čak više od polovice ispitanika ne poznaje plesne strukture (55,6% - 70 ispitanika), a od onih koji ih poznaju najčešće su navodili valcere, balet, folklor, latinoameričke, standardne, narodne i društvene plesove. Još su izdvajali hip hop, kolo, salsu, rumbu, ritmičku gimnastiku, linčo, jazz dance, polku itd. Veliki postotak ispitanika u potpunosti se slaže s tvrdnjom da ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj (69,9% - 88 ispitanika), kao i to da je ples za djecu najprirodnije sredstvo izraza (82,5% - 104 ispitanika). 118 ispitanika (93,7%) se slaže s tvrdnjom da plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...), dok se njih 117 (92,9%) slaže s tvrdnjama da se putem plesnih pokreta utječe na razvoj kreativnog izražavanja, razvija koncentracija i pamćenje te međusobno uvažavanje i suradnja među djecom te da ples oslobađa dijete stresa i uči ga kako izraziti emocije pokretom. 80 ispitanika (63,6%) smatra da bez odgojiteljeva pozitivnog pristupa prema pokretu i slobodnom izražavanju, djeca u sebi ne mogu probuditi pozitivne emocije prema plesu, a čak njih 32 se s ovom tvrdnjom niti slažu niti ne slažu. 50 ispitanika (39,7%) je izjavilo da se niti slažu niti ne slažu s tvrdnjom da poznaju razvojne faze pokreta (plesu) te antropološki status djece, čak 25 (20%) njih je izjavilo da se ne slaže se tim. Većina njih (72,3% - 91 ispitanik) se svakodnevno trudi motivirati djecu za bilo koju vrstu pokretnog izražavanja. Kao sredstvo motivacije odgojitelji najčešće koriste glazbenu pratnju (83% - 105 ispitanika). Zatim, većina se odgojitelja slaže s tvrdnjom da vlastitim stavom te plesnom aktivnošću i sposobnošću žele

indirektno motivirati dijete za pokretno izražavanje i stvaranje (77,1% - 97 ispitanika). Važno za istaknuti je da se razina neslaganja s tvrdnjama kod ispitanika najviše primijeti kod tvrdnji vezanih uz razinu učestalosti i važnosti edukacija na temu pokretnog izražavanja i stvaranja kod djece. 50 ispitanika (39,7%) se niti slaže niti ne slaže s tvrdnjom, njih 37 (29%) se ne slaže, dok je 13 ispitanika (10,4%) odgovorilo da se u potpunosti ne slažu. Razina slaganja s tvrdnjom da ustanova u kojoj su ispitanici zaposleni učestalo organizira stručna usavršavanja na temu plesnih struktura nije prošla odobravajuće od strane ispitanika. 43 ispitanika (34,2%) se niti slaže niti ne slaže, 47 ispitanika (37%) se ne slaže, a 29 ispitanika (23,1%) se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom. I za kraj, većina ispitanika (85,1% - 107 ispitanika) se slaže da im je potrebno još dodatnih savjeta i primjera od strane profesionalnih plesača.

## 10. ZAKLJUČAK

Važnu ulogu u ostvarivanju ciljeva i zadaća u programu tjelesne i zdravstvene kulture imaju plesne strukture koje djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece, posebice morfoloških, motoričkih i funkcionalnih. One razvijaju estetsku kulturu pokreta u svim njezinim oblicima kao što su lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, vremenska mjera, dinamika, osjećajnost i slobodno plesno stvaralaštvo. Upravo na taj način prirodni pokreti poput različitih formi hodanja, trčanja, poskoka, skokova itd. dobivaju estetsku dimenziju te postaju sadržaji plesnog izražavanja djece i mladih u složenijim plesnim formama narodnog, društvenog i umjetničkog plesa, u estetskoj gimnastici i ostalim suvremenim kretnim oblicima (Šumanović i sur., 2005). Predškolsko razdoblje djeteta pogodno je za transformaciju antropoloških obilježja i usvajanje bazičnih motoričkih struktura. Osim utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti, plesnim se sadržajima utječe i na razvoj kreativnosti, ritmičnosti, harmoničnosti i ljepote pokreta u djece. Također, od najranije dobi kod djece se razvija osjećaj za lijepo i pravilno držanje tijela (Vlašić i sur., 2016).

U istraživačkom dijelu ovog rada prikazani su stavovi odgojitelja prema plesnim strukturama, kao i zastupljenost istih u dječjim vrtićima. Istraživanje je provedeno putem mrežnog upitnika. Rezultati su pokazali da čak više od polovice ispitanika ne poznaje plesne strukture, a od onih koji ih poznaju kao primjere navodili su samo vrste plesova, npr. valceri, balet, folklor, latinoamerički, standardni, narodni i društveni plesovi, iz čega se može zaključiti da i nisu u potpunosti informirani o pojmu „plesnih struktura“. Također, veliki broj odgojitelja smatra da ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj, kao i to da je ples za djecu najprirodnije sredstvo izraza. Slažu se s tvrdnjom da plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece, kao i na razvoj estetske kulture pokreta, da se putem plesnih pokreta utječe na razvoj kreativnog izražavanja, razvija koncentracija i pamćenje, međusobno uvažavanje i suradnja među djecom te da ples oslobađa dijete stresa i uči ga kako izraziti emocije pokretom. Nadalje, više od polovice njih je priznalo da ne poznaje razvojne faze pokreta (plesa) te antropološki status djece, no s druge strane trude se svakodnevno motivirati djecu za bilo koju vrstu pokretnog izražavanja. Ustanovljeno je da odgojitelji imaju preferencije za pokretnim izražavanjem i stvaranjem, ali nedostaje im edukacija, radionica te praktičnih savjeta i primjera kako to odraditi na što profesionalniji način. Važno je istaknuti da je istraživanje ipak pokazalo da se odgojitelji trude zadovoljiti djetetove potrebe i interes za pokretnim izražavanjem i stvaranjem te da općenito imaju pozitivan stav prema pokretu. Nadam se da će ovo istraživanje još više osvijestiti i potaknuti odgojitelje na potrebu za što većim integriranjem plesnog stvaralaštva u dječjim vrtićima.

## 11. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta.
2. Brajša-Žganec, A., Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 16(3 (89)), 477-496.
3. Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75.
4. Carter, C. S. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students*. University of Florida.
5. Cetinić, J., Vidaković Samaržija, D. (2011). Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi. U: Bacalj, R., Ivon, K. (ur.), *Dijete i estetski izričaji: zbornik radova s Međunarodnoga znanstvenog skupa 'Dijete i estetski izričaji' održanoga u Zadru 13. i 14. svibnja 2011.* (str. 265-272). Zadar: Zrinski d.d. Čakovec.
6. Cikojević, M. (2020). *Pokreti uz glazbu u radu s djecom rane i predškolske dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
7. Dopuđa, J. (1977). *Ritmičke igre kao osnove estetske kulture pokreta za djecu predškolskog uzrasta*. Sarajevo: Svjetlost.
8. Džibrić, D., Pojskić, H., Ferhatbegović, A., Ganić, E., Hasanbegović, S., Terzić, A. (2011). Efekti nastave tjelesne i zdravstvene kulture na bazično-motoričke sposobnosti učenica. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole: Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (str. 239–246). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
9. Erdeš, N. (2017). *Doprinos pokreta i plesa socijalnim i motoričkim vještinama djece s teškoćama u razvoju*. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku: Filozofski fakultet.
10. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
11. Geršak, V. (2015). Dance in the Slovenian Kindergarten Curriculum. *Školski vjesnik*, 64 (3), 399-410.



12. Gojmerac, I. (2014). Glazbeno-plesne igre kao terapija i rehabilitacija djece s posebnim potrebama. *Glazbena pedagogija u svijetu sadašnjih i budućih promjena* (3), 559-572.
13. Habuš Rončević, S. (2014). Neke suvremene uloge odgojitelja u glazbenom odgoju djece rane i predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, 9(1), 179-187.
14. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa RH* (str. 149–153). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
15. Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena*. Zagreb: Institut za narodnu umjetnost.
16. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko–motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
17. Krišto, I. (2020). *Odgojitelj i plesne aktivnosti u dječjem vrtiću*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
18. Kuhar, R. (2016). Pokret kao zvuk. *Artos: Časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku*. <https://hrcak.srce.hr/172780>. Preuzeto: 20. srpnja 2021.
19. Laban, R. (1993). *Život za ples*. Zagreb: MD, Hrvatski sabor kulture.
20. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 306-310). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
21. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju*. Završni rad. Sveučilište u Puli: Sveučilište Jurja Dobrile.
22. Lukšić, A. (2018). *Ples – kineziološka aktivnost u ranom i predškolskom odgoju*. Završni rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
23. Ljubetić, M. (2012). *Nosi li dobre roditelje roda?*. Zagreb: Profil knjiga d.o.o.
24. Malada, D. (2018). *Efekte utjecaja estetskog kineziološkog tretmana na motoričke sposobnosti djevojčica*. Univerzitet u Travniku: Edukacijski fakultet.
25. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
26. 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.
27. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 455-459). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
28. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem. *Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku*.

29. MZOS (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Preuzeto: 2. srpnja 2021.
30. Oussoren, R., A. (2008). *Ples pisanja za najmlađe*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
31. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
32. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
33. Slunjski, E., Šagud, M., Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči. *Pedagogijska istraživanja*, 3 (1), 45–57.
34. Soares, D. S. V., Lucena, S. F. V. B. (2013). The contribution of dancing in the socio-emotional development of children at extracurricular activities in a Portuguese primary school. *Journal of music and dance*, 3 (1).
35. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
36. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgajatelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
37. Stinson, S. (1988). Creative Dance For Preschool Children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 59 (7), 52-56.
38. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce.
39. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, LI (14), 40-45.
40. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. U: Findak, V. (ur.), *Zbornik radova 24. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 181-186). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
41. Ursić Glavanović, J. (2019). *Osnove plesnog jezika djece predškolske dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
42. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. U: V. Findak (ur.), *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva* (str. 755-760). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.
43. Zagorac, M. (2019). *Izražavanje i stvaranje kroz pokret i ples u ranoj i predškolskoj dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.

44. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

## SAŽETAK

Ples je jezik urođen svim ljudskim bićima koji ga razumiju bez upotrebe govora pa se svaki pojedinac na jedinstven način izražava vlastitim tijelom. Osnovu plesnih struktura čine prirodni oblici kretanja, a uz njih se još ubrajaju i dječji plesovi te jednostavne forme narodnih i društvenih plesova. Obrazovni je cilj plesnih struktura razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njezinim dijelovima, a to su lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, izražajnost i emocionalnost u pokretu; glazbena izražajnost (takt, ritam, tempo, dinamika, melodija); osjećaj odnosa tona i pokreta te slobodna kreativnost pokreta i glazbe. Nadalje, ples ima pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece poput osjećaja za ritam, ljepotu izvođenja pokreta i dr. Potiče neovisnost, inicijativu i samopoštovanje, ali doprinosi i obogaćivanju procesa poučavanja i učenja kao i stjecanju kognitivnih, psihomotoričkih i socioemocionalnih vještina. U slobodnoj igri dijete pokazuje prirodni smisao za ritam pa upravo izvođenje različitih pokreta i kretnji, koji su praćeni glazbom, doprinosi razvoju koordinacije i estetskog osjećaja. Ples je najprimjerenija aktivnost za djecu predškolske dobi jer ima pozitivan utjecaj na njihov cjelokupni razvoj. Uz to je uloga odgojitelja, kao značajnog poticajnog faktora, od iznimne važnosti. Odgojitelji trebaju biti svjesni da ne mogu ništa doživjeti umjesto djece, već da mogu pripremiti teren i motivirati djecu da u plesu ne „prolaze kroz pokrete“, odnosno da se ne trude samo odraditi pokrete kako bi zadovoljili formu, već da istinski uživaju kako bi plesne aktivnosti imale sve pozitivne učinke. Da bi djeca u potpunosti doživjela ples, ona trebaju razviti osjećaj da iskustvo plesa i osmišljavanja plesa pripada upravo njima. Naposljetku, važno je stvarati najbolje moguće uvjete za razvoj djetetovih sposobnosti, kao i omogućiti djetetu da svoje potencijale iskušava i ostvaruje ovdje i sada, a ne čekajući neko drugo vrijeme.

**Ključne riječi:** pokretno izražavanje i stvaranje, plesne strukture, predškolska dob, odgojitelj

## SUMMARY

Dance is an innate language for all human beings who understand it without using speech, so each individual is expressed in a unique way by his own body. The basics of dance structures are natural forms of movement, including children's dances and simple forms of folk and social dances. The educational goal of dance structures in children is to develop an aesthetic culture of movement in all its parts, such as nice posture of body, orientation in space, expression-emotion in movement; musical expression (stroke, rhythm, tempo, dynamics, melody); feeling of the relationship between tone and movement and free creativity of movement and music. Furthermore, the dance has a positive impact on the development of numerous abilities in children, such as a sense of rhythm, the beauty of moving, etc. It encourages independence, initiative and self-esteem, but it also contributes to enriching the teaching and learning processes as well as to acquiring cognitive, psychomotor and socio-emotional skills. In a free game, the child shows a natural sense of rhythm, so that the implementation of various movements and movements, accompanied by music, contributes to the development of coordination and aesthetic feeling. Dance is the most appropriate activity for preschool children because it has a positive impact on their overall development. In addition, the role of educators, as a significant incentive factor, is of paramount importance. Teachers should be aware that they cannot experience anything instead of children, but that they can prepare the ground and motivate children not to “go through movements” in dance, that is, not only do they try to do movements in order to satisfy the form, but to genuinely enjoy the dance activities in order to have all the positive effects. For children to have a full dance, they need to develop the feeling that the experience of dance and dance design belongs to them. Finally, it is important to create the best possible conditions for the development of children's abilities, as well as to enable the child to try and realise its potentials here and now, rather than waiting for another time.

**Keywords:** mobile expression and creation, dance structures, preschool age, preschool teacher

# PRILOZI

## UPITNIK O STAVOVIMA ODGOJITELJA PREMA PLESNIM STRUKTURAMA U VRTIĆU

Poštovane kolege i kolegice,

pred vama se nalazi upitnik kojim se žele ispitati stavovi odgojitelja prema plesnim strukturama, kao i zastupljenost istih u dječjim vrtićima. Istraživanje se provodi u okviru diplomskog rada na Filozofskom fakultetu u Splitu. Upitnik je u potpunosti anoniman, a prikupljeni podatci koristit će se isključivo za potrebe istraživačkog dijela diplomskog rada. Stoga, ljubazno vas molim za malo slobodnog vremena kako biste iskreno ispunili upitnik i na taj način doprinijeli ovom istraživanju.

Unaprijed zahvaljujem na izdvojenom vremenu, uloženom trudu i suradnji!

Antonia Bakušić

### 1. Spol:

- Muški
- Ženski

### 2. Dob:

- 20-35 godina
- 36-45 godina
- 46-55 godina
- Više od 56 godina

### 3. Stupanj obrazovanja:

- SSS
- VŠS (prvostupnik/ca)
- VSS (magistar/ra)

### 4. Status zaposlenja:

- Pripravnik/ca
- Zaposlen/a na određeno vrijeme

- Zaposlen/a na neodređeno vrijeme (stalni radni odnos)
- Ništa od navedenog

**5. Radno iskustvo u dječjem vrtiću:**

- 0-5 godina
- 6-10 godina
- 11-20 godina
- >21 godine

**6. Središte poslodavca:**

- Grad
- Mjesto
- Naselje
- Ništa od navedenog

**7. Osnivač vrtića u kojem trenutno radite:**

- Jedinica lokalne samouprave
- Fizička ili pravna osoba
- Vjerska zajednica
- Ništa od navedenog

**8. Vrsta programa u kojem radite:**

- Jaslički
- Vrtićki
- Smjenski
- Ništa od navedenog

**9. Trajanje programa u kojem radite:**

- 5-satni
- 6-satni
- 7-satni
- 8-satni
- 10-satni
- Ništa od navedenog

**10. Jeste li se ikada bavili bilo kojom vrstom plesa?**

- Da, rekreativno
- Da, profesionalno
- Bavim se još
- Ne

**11. Koliko se godina bavite plesom, bilo rekreativno ili profesionalno (ili ste se bavili)?**

- 0-5 godina
- 6-10 godina
- 11-20 godina
- >21 godine
- Nisam se nikad bavio/la

**12. Poznajete li neke plesne strukture?**

- Da
- Ne

**13. Ako ste odgovorili s „Da“, navedite koje poznajete.**

\_\_\_\_\_

Pred Vama se nalazi Likertova skala za ispitivanje stavova. Molim Vas da što iskrenije izrazite mišljenje o sljedećim tvrdnjama označavanjem samo jednog broja u svakom retku:	1-u potpunosti se ne slažem	2-ne slažem se	3-niti se slažem niti se ne slažem	4-slažem se	5-u potpunosti se slažem
Ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj.					
Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza.					
Plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...).					



Putem plesnih pokreta utječe se na razvoj kreativnog izražavanja, razvija koncentracija i pamćenje te međusobno uvažavanje i suradnja među djecom.					
Osim što pruža prevenciju od različitih bolesti, ples oslobađa dijete stresa i uči ga kako izraziti emocije pokretom.					
Bez odgojiteljeva pozitivnog pristupa prema pokretu i slobodnom izražavanju, djeca ne mogu u sebi probuditi pozitivne emocije prema plesu.					
Dobro poznajem razvojne faze pokreta (ples) te antropološki status djece.					
Svakodnevno se trudim motivirati djecu za bilo koju vrstu pokretnog izražavanja.					
U radu s djecom najčešće koristim glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture.					
Vlastitim stavom te plesnom aktivnošću i sposobnošću neizravno motiviram dijete za pokretno izražavanje i stvaranje.					
Zadovoljan/na sam učestalošću edukacija o važnosti pokretnog izražavanja i stvaranja kod djece rane i predškolske dobi.					
Ustanova u kojoj sam zaposlen/a učestalo organizira stručna usavršavanja na temu plesnih struktura u radu s djecom.					
Koristilo bi mi još dodatnih savjeta i primjera od strane profesionalnih plesača.					

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja ANTONIA BAKUŠIĆ, kao ~~pristupnik~~ pristupnica za stjecanje zvanja ~~magistra~~/magistrice RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBP<sup>IZOVANJA</sup>, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 9.9.2021.

Potpis

*Bakušić*

## OBRAZAC I.P.

IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI  
REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

STUDENT/ICA	ANTONIA BAKUŠIĆ
NASLOV RADA	STAVOVI ODEGJITELJA PREMA PLESNIH STRUKTURAMA U VRTIĆU
VRSTA RADA	DIPLOMSKI RAD
ZNANSTVENO PODRUČJE	DRUŠTVENE ZNANOSTI
ZNANSTVENO POLJE	PEDAGOGIJA
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	IZV. PROF. DR. SC. LIDIJA VLAHOVIĆ
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	DR. SC. DODI HALADA
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. IZV. PROF. DR. SC. LIDIJA VLAHOVIĆ 2. DR. SC. DODI HALADA 3. DR. SC. BOJAN BABIN

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

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

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

SPLIT, 9. 9. 2021.

mjesto, datum

*Bakušić*

potpis studenta/ice

## IZJAVA O LEKTURI

Ja, TONI KOVAČEVIĆ, izjavljujem da je diplomski rad naslova STAVOVI DNGOITELIA PREMA PLESNIM STRUKTURAMA U VRTICU,  
autorice ANTONIE BAKUŠIĆ, lektoriran u skladu s normama  
hrvatskog standardnog jezika.

Mjesto i datum:  
SPLIT, 21.8.2021.

Potpis lektora:  
Toni Kovačević