

# Utjecaj programa "Hip hop-a" na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi

---

Jurišić, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:406914>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-06**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**

**ANA JURIŠIĆ  
ZAVRŠNI RAD**

**UTJECAJ PROGRAMA  
„HIP HOP-A“ NA MOTORIČKE  
SPOSOBNOSTI DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Zagreb, lipanj, 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**  
**(Zagreb)**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Ana Jurišić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Utjecaj programa „Hip hop-a“ na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi

MENTOR: doc.dr. sc. Marijana Hraski

**Zagreb, lipanj, 2020.**

<b>Zahvala</b> .....	1
<b>SAŽETAK</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>1.UVOD</b> .....	4
1.1.Karakteristike djece predškolske dobi.....	6
1.2.Motoričke sposobnosti .....	7
1.3.Snaga .....	9
1.4.Koordinacija .....	10
1.5.Ravnoteža .....	11
1.6.Ples .....	12
1.7. Prednosti primjene plesa.....	13
1.8. Plesna tradicija u hrvatskim vrtićima .....	15
1.9. Hip hop .....	16
<b>2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	18
<b>3.METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	20
3.1.Cilj istraživanja.....	20
3.2.Hipoteza.....	20
3.3.Uzorak ispitanika.....	20
3.4.Uzorak varijabli .....	20
Test čučnjevi u 15 sekundi.....	21
Podizanje trupa .....	21
Prenošenje mlatića .....	21
Stajanje na jednoj nozi .....	22
3.5.Protokol mjerenja .....	22
3.6.Obrada podataka .....	22
<b>4.REZULTATI MJERENJA</b> .....	23
<b>5.RASPRAVA</b> .....	28
<b>6.ZAKLJUČAK</b> .....	29
<b>7.LITERATURA</b> .....	30
<b>8.PRILOG</b> .....	34

## **Zahvala**

*Zahvaljujem svojoj dragoj mentorici doc.dr. sc. Marijana Hraski na savjetima i pomoći pri izradi ovog završnog rada.*

*Velika hvala roditeljima, bratu, šogorici, nećaku i nećakinji na bezuvjetnoj potpori i ljubavi.*

*Hvala klubu Atomic dance factory što mi je omogućio da provedem istraživanje i što imaju povjerenja u moj rad s djecom.*

*Hvala roditeljima polaznika i djeci što su pristali biti dio istraživanja.*

*Hvala mojim „životnim prijateljima“ koji su bili uz mene i potaknuli me da nikad ne odustajem.*

*Hvala mojim dragim kolegama koji su studentske dane ispunili smijehom i lijepim uspomenama.*

*Hvala Saši koji me potaknuo da otkrijem koliko volim raditi s djecom.*

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bilo je utvrditi kako program hip hopa utječe na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi. Ples je univerzalan jezik koji je razumljiv svakom čovjeku. Kroz pokret osoba izrazi samog sebe i potrebno je samo nekoliko minuta da saznaš sve o nekoj osobi. Zato je ples poseban. Od malih nogu smo plesači koji odgovaraju na ritam glazbe, a kroz godine stvaranja različitih blokada i strahova, jednostavno nestane. Zbog toga je bitno mijenjati svijest od malih nogu.

Hip hop kao dio modernog plesa u Hrvatskoj se tek nedavno počeo razvijati. Želja da se kroz jedinstveni kreativni izričaj nađe svoj osobni utisak, ne želi mijenjati samo tjelesni, već i emotivan razvoj. Upravo zato željelo se na uzorku od 10 ispitanika, kroz testove za koordinaciju, ravnotežu te repetitivnu snagu trupa i nogu vidjeti koliki je ustvari napredak.

Razlike između inicijalnog i finalnog mjerenja su bile uočljive na razini cijele grupe, iako su kod neke djece bila manje značajna, a kod neke jako. Unatoč cijeloj epidemiološkoj situaciji, kroz različite oblike treniranja, preko videa i u dvorani, uočila se razlika u rezultatima. To je najbolji pokazatelj koliko želja i motiviranost utječu na sami napredak.

Iako do sad ima samo nekoliko istraživanja vezano uz utjecaj plesa na motoričke sposobnosti, do sad nema ni jednog istraživanja u kojem se gledao utjecaj hip hop-a u predškolskoj dobi. S toga je ovo prvi korak prema uvođenju novih saznanja, ali i potvrda da još jedna vrsta plesa itekako utječe na emocionalno i socijalno razvoj, kao i na razvoj samih motoričkih osobina.

**Ključne riječi:** Hip hop, motoričke sposobnosti, djeca, predškolska dob, ples

## **ABSTRACT**

### **The impact of „hip hop programs” on the motor skills of preschool children**

The aim of this study was to determine how the hip hop curriculum affects the development of motor skills in children attending preschool. Dance is a universal language that is understandable to every human being. Through movement a person can express himself/herself and in only a few minutes you can learn everything about a person. That is why dancing is special. From a young age we are dancers who respond to the rhythm of music, and through years of creating various barriers and fears, it simply disappears. That is why it is important to change consciousness from an early age.

Hip hop as a part of modern dance in Croatia has only recently begun to develop. The desire to find one's personal impression through a unique creative expression, wants not only to change the physical, but also the emotional development. That is why this research wanted to see, on a sample of 10 subjects through the tests for coordination, balance and repetitive strength of the torso and legs how much progress was actually made.

The differences between the initial and final measurements were noticeable at the level of the whole group, although in some children they were less significant, and in some were strongly significant. Despite the whole epidemiological situation, through different forms of training, through video and in the studio, there was a difference in the results. It is the best indicator of how much desire and motivation affect progress itself.

Although so far there are only a few studies related to the impact of dance on motor skills, so far there has been no research looking at the impact of hip hop on preschool age. Therefore, this is the first step towards the introduction of new knowledge, but also a confirmation that another type of dance has a great influence on emotional and social development, as well as on the development of motor skills.

**Keywords:** Hip hop, motor skills, children, preschool age, dance

## 1.UVOD

„Vitalnost, životna snaga i energija pretaču se u vaše djelovanje, a kako ste jedinstveni u ovom trenutku, ta ekspresija je jedinstvena. Ako je blokirate, ona se neće izraziti ni kroz jedan drugi medij i bit će izgubljena“ rekla je Martha Graham, plesačica.

Kad vidite malo dijete, on ne bježi od glazbe. Dapače, traži još i svojim nogama, daje ritam pjesme. Ima najveći osmjeh od uha do uha i ništa što radi nije krivo. I vi ste bili takvi? Svi smo. No gdje je nestao taj mali plesač koji se sad boji pomaknuti s mjesta i glavno opravdanje mu je: Ja to ne mogu! Taj plesač je u vama samo ga morate probuditi.

Ples je oduvijek bio spoj umjetnosti i sporta. Najljepše izražajno sredstvo u kojem možeš biti svoj. Pokazati svoju kreativnost, osjećaje, odlutati u daleki svijet. No opet, osjeti se ta borbenost gdje želiš biti bolji, natjecateljski duh.

Ples je nijemi jezik s kojim svi mogu komunicirati. Sva djeca uživaju u plesu i za njih to je dio zabave. Ako se ples uklopi u sat, za njih to postaje neko više iskustvo.

U predškolskim ustanovama uporaba plesa je aktualna iako je sve bazirano na kolu, tradicionalnim plesovima ili elementima suvremenog plesa. Međutim kroz danji proces školovanja udio plesa na satu tjelesne i zdravstvene kulture pada, više se vremena posvećuje sportovima i upravo zbog toga djeca ne otkrivaju novi aspekt svoga djelovanja. „Prema istraživanju Bannetta (1956) narodnim se plesovima utječe na socijalizaciju, a Mišigoj-Duraković (1999) tvrdi da se kroz grupne aktivnosti razvija socijalizacija, kao i timski i natjecateljski duh. O konativnim osobinama ličnosti Prskalo i Sporiš (2016) kažu da se unaprjeđuju pod utjecajem kinezioloških podražaja“(Petešić, 2017, str 35).

Mnoga istraživanja navode koliko ples ima utjecaj na motoričke sposobnosti i kognitivne sposobnosti kod sve djece. Potiče njihovu kreativnost, pamćenje, način na koji će povezati stvari, a isto tako dolazi do razvoja koordinacije, ravnoteže, snage. „navode rad Mathews-a iz 1954. godine koji je dokazao da moderni ples ima velik utjecaj na generalnu motoričku sposobnost, rad Schwartzova (1939) koji je dokazao pozitivan utjecaj na razvoj i održavanje brzine, snage i izdržljivosti, zatim Gruen iz “New York City Company”, koji je 1955. dokazao da se u prvoj godini plesnog treninga može utjecati na ravnotežu“ (Petešić, 2017, str.17).



„Kada se radi o periodu rasta i razvoja, razvoj aerobnih i anaerobnih funkcionalnih sposobnosti ne bi trebao biti primarni cilj rada. U tome periodu primarni cilj trebao bi biti učenje što većeg broja najrazličitijih kretnih struktura. U tom periodu života najviše vremena bi se trebalo posvetiti povećanju opsega (ukupne količine) i dubine (kvalitete usvojenosti) najrazličitijih motoričkih znanja i motoričkih programa“ (Sekulić i Metikoš, 2007, str. 147).

Hip hop kao urbani ples postao je popularan u zadnjih deset godina na našim područjima. Radi se o plesu urbane tehnike gdje se pokreti plešu na pop glazbu, a osnovne korake vuče iz break dancea. Sami ples želi naglasiti individualnost plesača i stvaranje njegovog izričaja s kojim će se on predstaviti. Kroz različite položaje tijela, osoba upoznaje svoje tijelo i način kretanja.

Do sada nema nikakvih istraživanja ili satova gdje se baš upotrebljavala ovakva vrsta plesa u predškolskim ustanovama. Iako sve više klubova otvara svoje grupe upravo za tu dob. Žele kroz nove metode utjecati na dječje stvaralaštvo i njihov sami razvoj.

„Izuzetno je važno da djeca od najranije dobi započnu s pravilnim tjelesnim vježbanjem što je nužan preduvjet skladnog rasta i razvoja te razvoja osnovnih motoričkih i vještina“ (Berlot, Car Mohač i Matrljan, 2015, str.170).

Svako vježbanje uključuje dobrog modela, koji će pokazati djeci kako da izvode pravilni pokret, ali zainteresirati ih za aktivnosti. Svi koji rade s djecom moraju biti svjesni da su uzor djeci i da koliko mi njima nudimo, toliko će oni rasti. Ne treba bježati od novoga i nepoznatoga nego se samo educirati.

„Treba povezati glazbu i tijelo, ohrabriti dijete da pleše, plesati s njim zajedno. Bitno je postići slobodu i ležernost pokreta. Ono treba uživati u kretanju. Ujedno, to će pomoći u razvijanju prostorne sposobnosti i osjećaju kontrole tijela, ugone i zadovoljstva“ (Vučinić, 2011, str. 3).

## **1.1. Karakteristike djece predškolske dobi**

U predškolskoj dobi znamo da je razvoj djece ubrzan. Sve poticaje iz okoline usvajaju, kao što neki kažu „poput spužve“. Upravo zbog toga na neke se karakteristike djece najbolje može utjecati u predškolskoj dobi. Ako usvoje neke elemente na neadekvatan i neprimjeren način, to će nositi dalje kroz život. Pitanje je hoće li se i koliko će se moći na to utjecati ili ispraviti.

Tijelo u predškolskoj dobi ima snažan rast, što se vidi i u promjeni težine i visine. Skelet ide u smjeru okoštavanja, iako treba voditi računa o tome da su kosti još mekane i elastične. Što se tiče skupine mišića, prvo se razvijaju veće skupine, a onda manje. Djeca dišu plitko i brzo zbog uskih dišnih puteva. Srce im dosta pumpa krv, a budući da je tijelo manje u odnosu na odraslu osobu, imaju puno više otkucaja u minuti, 90 do 95 otkucaja. Budući da se živčani sustav još razvija, treba obratiti pažnju da tu najviše možemo utjecati na razvoj koordinacije. S toga je najbolje koristiti različite vrste vježbe upravo do djetetove 7. godine. Oko 4 godine usavršili su osnove hodanja i trčanja te usvajaju osnove gibanja-stajanja na jednoj, pa na drugoj nozi, penju se i silaze sa stepenica. To su nam dobri pokazatelji da su napredovali u koordinaciji, ali i da se mogu početi baviti plesom. Usmjereni su na praćenje pokreta, ali i slijeđenja uputa te sigurniji u vlastito izražavanje.

Kako im se razvija koordinacija, sigurniji su u izvođenju određenih pokreta koji zahtijevaju drugačije držanje tijela i time dolazi do razvoja ravnoteže. Što su stariji i što se s njima više radi, djeci se razvija motorika, sigurnost u izvođenju pokreta, a time i njihova motorička sposobnost.

„Predškolsko životno razdoblje je povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja“ (Pejčić i Malacko, 2005; Parizkova, 2008).

## 1.2. Motoričke sposobnosti

Pojam motorika dolazi od latinske riječi motus, motus što znači kretanja, obrat, osjećanje, nagon, nadahnuće. Kao što sam korijen riječi govori sve što ima veze za kretanjem i gibanjem ima utjecaj na čovjekov razvoj. I tu imamo polazište da je u čovjekovom iskrenom djelovanju, potreba za zadovoljavanjem primarnih potreba. Sve što radimo, radimo za sebe.

Motoričke sposobnosti definiraju se kao aspekti motoričke aktivnosti što se pojavljuju u kretnim strukturama koje se mogu opisati jednakim parametarskim sustavom, izmjeriti istovjetnom skupinom mjera i u kojima se javljaju analogni, fiziološki, biološki i psihički procesi, odnosno mehanizmi (Prskalo i Sporiš, 2016).

U aktivnostima s djecom koje zahtijevaju rad njihovog tijela, želimo promijeniti njihov antropološki sustav. Odnosno utječemo na samog čovjeka. Zbog toga koristimo vježbe kojima se želi promatrati promijene u antropološkim karakteristikama. One obuhvaćaju antropometrijske karakteristike, koje govore o građi tijela. Tu pratimo longitudinalne, transverzalne i cirkularne dimenzije, te potkožno masno tkivo. Želimo poboljšati njihova motorička znanja, koliki je stupanj usvojenosti različitih motoričkih struktura. Funkcionalne sposobnosti koje su odgovorne za transport i iskorištavanje energije u ljudskom organizmu (anaerobne i aerobne). Kognitivne sposobnosti, na koji način prikupljaju, obrađuju, pamte i interpretiraju informacije. Konativne sposobnosti, u kojem grade osobine ličnosti. Sociološka obilježja s kojim razvijaju socijalne vještine i prilagođavaju se kao pojedinac, grupi. Velika skupina predstavlja i same motoričke sposobnosti. One su nam potrebne za rješavanje motoričkih zadataka. To je velika skupina koja obuhvaća snagu, brzinu, gibljivost, koordinacija, preciznost, ravnoteža, izdržljivost, agilnost. Odabirom organizacijskog oblika rada, te pripremom plana i programa, te u ovisnosti o ciljevima i zadaćama, nudimo djeci različite vježbe.

„Motoričke sposobnosti definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati. Motoričke sposobnosti nisu važne samo za sebe, već i za razvoj ostalih osobina i sposobnosti. Ako se motoričke sposobnosti ne razvijaju do razine koju je objektivno moguće postići s obzirom na genetsku limitiranost, velika je vjerojatnost da takav pojedinac neće biti u stanju djelotvorno i s lakoćom obavljati različite svakodnevne zadatke, niti će se poticati razvoj ostalih osobina i sposobnosti s kojima su motoričke

spособnosti povezane. Osim toga, navedene motoričke sposobnosti nemaju istovjetne koeficijente urođenosti, zbog čega su neke tijekom života manje, a neke više pod utjecajem procesa vježbanja. Znatno su više urođene brzina, koordinacija i eksplozivna snaga, nego repetitivna i statička snaga, pa i fleksibilnost“ (Findak, 2003 navedeno u Lončar, 2011).

Motoričke sposobnosti se razvijaju pomoću različitih metoda i načina postavljanja treninga, a kako bi se pratio njihov razvoj koriste se testovi za utvrđivanje motoričkih sposobnosti.

U radu s djecom, ali i s odraslima, kad je riječ o bilo kakvom procesu vježbanja potrebno je pratiti kolika je usvojenost motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti kako bi se na vrijeme reagiralo ako postoji neka negativna odstupanja od željenog stanja.

Motorička dijagnostika pruža podatke o razini bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti koje pripadaju skupini kvantitativnih (snaga, brzina, 11 izdržljivost, gibljivost) i kvalitativnih (koordinacija, agilnost, preciznost, ravnoteža) sposobnosti (Milanović i Heimer, 1997).

U prve tri godine života, motorički razvoj djece je vrlo intenzivan. Motorika ima važnu ulogu u pokretanju pojedinih dijelova tijela, tako da njezin razvoj uvelike utječe u razvoj čitavog tijela. U predškolskom razdoblju djeca kreiraju i učvršćuju osobna obilježja motorike. Stoga je iznimno bitno pratiti način na koji će to djeca usvojiti. Ispravljati ih i nuditi im mogućnost pravilnog izvršavanja pokreta. Sama usvojenost struktura je u bliskoj vezi s motoričkim sposobnostima. Jer pravilnost usvojenosti motoričkih struktura najbolje se vidi kroz odgovore na različite motoričke zadaće, što se ne može napraviti bez motoričkih sposobnosti.

### 1.3.Snaga

Snaga je sposobnost tijela da savlada različite otpore. Kad god naše tijelo ima ispred sebe zadaću u kojem mora savladati otpor, koristi snagu različitih dijelova tijela.

Snaga se dijeli na:

- Eksplozivnu snagu koja obuhvaća mogućnost da se vlastitom tijelu ili predmetu u kratkom vremenskom roku da veliku količinu energije. Koeficijent urođenosti je,  $H^2=80$ , što znači da se može utjecati na razvoj. Najveći utjecaj možemo imati u dobi od 5 do 7 godina, s time da maksimum doseže između 20. i 22. godine
- Repetitivna snaga je mogućnost ponavljanja vježbi određeni broj puta. Koeficijent urođenosti,  $H^2=0,50$ . to znači da se itekako pravilnim radom i vježbama može utjecati na sami razvoj. Ona se dijeli na apsolutnu repetitivnu snagu u kojem možemo određenu vježbu ponoviti savladavanjem vanjskog otpora. I relativnu repetitivnu snagu koja označava mogućnost ponavljanja vježbe savladavanjem otpora vlastite težine.
- Statička snaga je sposobnost zadržavanja tijela u određenom položaju. Kao i kod reparativne snage, koeficijent urođenosti je jednak,  $H^2=0,50$ , jer su ove dvije snage međusobno povezane.

Neke vježbe koje možemo napraviti s djecom za razvoj snage:

- Sunožni preskoci naprijed i nazad
- Sunožni preskoci u vis
- Kratki spintevi
- Hodanje u čučnju
- Čučanj-skok
- Hodanje na petama i na prstima

## 1.4. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima dijela tijela ili cijelog tijela, a očituje se u brzini odgovaranja na motorički problem. Drugim riječima, koliko je moje tijelo inteligentno da izvodi neke nove zadatke. Smatra se jednom od poželjnih karakteristika ljudske strukture. Neki ju nazivaju i „motoričkom inteligencijom“, a pod nju ubrajamo spretnost, usklađenost pokreta našeg tijela, kontrola izvođenja pokreta koje uključuju pokrete ruku i nogu, te koliko ćemo brzo učiti i primijeniti određene slobodne, ali i zadane motoričke zadatke. Koordinacija se razvija od rođenja, kad se sami refleksni sustav pokrene i počinje rad pojedinačnog mišićnog sustava. Takvi pokreti kod djece su grubi i nisu kontrolirani, ali s vremenom se modeliraju i oblikuju. Mišićne kontrakcije se povezuju u lanac i dijete ima kontrolu nad radom i razvija se automatski programi gibanja. Time pokreti postaju sve povezaniji, precizniji i lakši.

Milanović (2009) govori i o postojanju nekoliko akcijskih faktora koordinacije:

1. brzinska koordinacija (sposobnost brzog i točnog izvođenja složenih motoričkih zadataka),
2. ritmička koordinacija (sposobnost izvođenja jednostavnijih i složenijih struktura kretanja u zadanom ili proizvoljnom ritmu),
3. koordinacija učenja motoričkih zadataka (sposobnost brzog usvajanja složenih motoričkih zadataka),
4. pravodobnost ili timing (sposobnost procjene prostorno-vremenskih odnosa nekog kretanja i pravodobna izvedba složenih motoričkih zadataka),
5. prostorno-vremenska orijentacija (sposobnost što točnijeg razlikovanja prostorne udaljenosti i procjene i izvedbe zadanog tempa).

Koordinacija je u velikoj povezanosti s općom inteligencijom, a budući da je visoko genetski uvjetovana ( $H^2$  oko 80) s njezinim razvojem treba početi što ranije uz obraćanje pozornosti na senzitivnu fazu razvoja koordinacije koja se kreće od šeste do dvanaeste godine života kako bi se usvojio što širi spektar kretnih struktura (Mraković, 1992).

Na koordinaciju je moguće utjecati, ali ključna stvar je da se djeluje što ranije, i to još u predškolskoj dobi. Dijete tu dovodi svoj pokret do automatizma i ako ima pravilno vođenje može spraviti greške i nedostatke. S toga djetetu moramo dati vježbe koje će ga poticati da napreduje, ali koje će voditelj vježbe moći kontrolirati.

Potencijalno što bi se trebalo proći s djecom uključuje:

- Sunožni skokovi naprijed
- Sunožni skokovi unatrag
- Sunožni soko lijevo- desno
- Križanje noge i vraćanje u rašireni položaj, mijenjajući koja je noga naprijed
- Hodanje četveronoške naprijed i unatrag

### **1.5.Ravnoteža**

Ravnoteža je sposobnost zadržavanja tijela što dulje u ravnotežnom položaju. Postotak urođenosti je dosta velik, H<sup>2</sup> iznosi 80 do 85 %. Smatra se da je najbolje razdoblje za razvoj ravnoteže upravo između četvrte do desete godine živote. Razlikujemo dvije vrste ravnoteže, statičku i dinamičku. Statička bi ravnoteža označavala zadržavanje položaja pri mirovanju, a dinamička ravnoteža označava održavanje ravnoteže pri gibanju, najčešće na maloj ili suženoj površini.

Potencijalne vježbe koje bi djeca trebala proći su:

- Ravnoteža na jednoj nozi
- Stajanje na prstima s obadvije noge
- Stajanje na prstima ne jednoj nozi
- Prebacivanje težine s jedne noge na drugu
- Iz slobodnog kretanja, zaustavljanje i zadržavanje ravnoteže na jednoj nozi

## 1.6.Ples

„Plešemo dok se smijemo, plešemo dok plačemo, plešemo iz ludila, plešemo iz straha, plešemo za nadu, plešemo za vrisak. Mi smo plesači, mi kreiramo snove.“ Ovo su rečenice velikog znanstvenika Alberta Einsteina. Ples i osjećaj za ritam su dio nas. Od malih nogu djeca reagiraju na zvukove u svojoj okolini i rade prve korake i gibanja. Prirodno reagiraju, kao što i plaću, kao što se smiju, kao što govore. Gdje onda nestane „plesać“ koji je bio u nama. Kao i svaka vještina za ples je potrebna vježba. Neki imaju urođen talent, a nekima je potrebna praksa kako bi što bolje napredovali u stvaranju i izražavanju svojih pokreta.

Ples je univerzalni jezik koji svi govore i svi ga razumiju. Gibanje tijela kroz prostor gdje se pojedinac izražava na svoj jedinstven način. Ples nema granica, ne razdvaja kulturu, nacionalnost i vjeru, to je umjesnost sama po sebi. Koliko je i umjetnost toliko je fizički zahtjevna disciplina gdje pojedinac pokazuje svoje sposobnosti.

Kroz povijest, ples je bio nezaobilazan dio ljudskog života. Na početku je čovjek plesao kako bi pokazao slavu prema bogovima. Kasnije je stvarao svoju priču, pa kroz ples pričao o životu. Onda je samim plesom počeo privlačiti pozornost i stvorio komunikaciju između sebe i drugih.

Razvoj plesa kao dio umjetnosti kreće u 15. stoljeću gdje je u srcu kazališta došlo do pojave baleta. Balet je bila okosnica koja je doživjela veliki procvat u 17. stoljeću i to u Francuskoj. Nakon toga se širi po Europi, a vrhunac doživljava u 19. stoljeću i to u Rusiji. S razvojem baleta, razvijaju se i ostali društveni plesovi koji svoj vrhunac doživljavaju u 20. stoljeću. U tom velikom procvatu dolaze u interakciju s ostalim umjetnostima iz kojih crpe inspiraciju i razvijaju se nove grane plesa. Tako ples postaje rašireniji, ali i pristupačniji svima.

„Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija“ (Horvatin-Fučkar i sur. 2004).



## **1.7. Prednosti primjene plesa**

Djetetu je prirodno da se izražava. Kroz različite vježbe, kretanje, dijete istražuje okolinu, ali i svoje mogućnost. Kao što smo rekli ranije, dijete reagira na sve što se događa u njegovoj okolini. Zbog toga je ples jako dobro „sredstvo“ da se približimo djeci. Na njima svojstven način usavršavamo njegovu vještinu i sposobnost, ali opet ne stavljamo djecu u oklope. Pobuđujemo više osjetila, ali i njihove osjećaje, te ih učimo izražavanju.

U današnje vrijeme previše je poticaja iz okoline i naša djeca se ponekad previše zasite. Kao da im ništa nije dovoljno izazovno, nego sve ima određeno vrijeme trajanja i onda nastupa dosada. Čovjek je stvoren da hoda, a danas su djeca više vezana za mobitele, televizore i računala. Privikli su se „modernom“ načinu života u kojem su smanjene aktivnosti, a sve je više vezano za sjedjelački način života. Mozak treba stimulaciju za razvoj. Kako bi se mozak stimulira dijete se mora kretati, tako da je vrlo važno da od malena dijete ima neku aktivnost. Dijete se ne smije vezati za vizualnu stimulaciju koju dobiva gledajući u ekran. Potrebnu mu je iskustvo, kretanje i time će njegovo djelovanje biti u skladu s njegovom fiziologijom.

Prema zborniku 4. znanstveno-stručne konferencije o motoričkim znanjima djece, statistike pokazuju da smo nacija koja se nedovoljno kreće i premalo vremena provodi u prirodi, kod djece imamo drugačiju krivulju kretanja u kojoj je vidljivo da se djeca nikad više nisu bavila i uključivala u organizirane sportske aktivnosti. Zbog takvih pokazatelja vidimo koliko su djeca željna biti u skupnim aktivnostima.

Kroz različite aktivnosti utječemo na razvoj motoričkih sposobnosti, na emocionalno stanje i izražavanje, ali i na socijalne vještine koje se razvijaju. Međutim, moramo biti svjesni da svaka vježba i aktivnost ne nudi baš sve. Ples je zato najbolji pokazatelj, jer usvajaju se osnovni oblici i koraci, usavršavaju se figure, ali dijete ju može upotrijebiti na svoj način. Sve što dijete napravi nije krivo jer u plesu ima sposobnost svog jednostavnog izražavanja. Dijete može biti svoje, što dobro utječe na razvoj njegovog samopouzdanja, ali i stvaranju dobre slike o sebi.

Ako uzmemo u obzir da djeca imaju snažnu potrebu za igrom, pokretom i reagiranjem na ritam, ples se čini kao jako dobro sredstvo koje će objedniti to sve, a opet će doći do samog razvoja djece.

Jedan od velikih plesnih trenera, Ruud Vermey, rekao je da se ples treba doživljavati trojako: kroz sport, umjetnost i zabavu. Kod sporta je izražena želja za pobjedom, važno je postizanje rezultata. Umjetnost se temelji na stvaranju nečeg novoga, drugačijeg, ali s ciljem da se sve to pokaže. Zabava je taj dio uživanja, koja se pokazuje kroz ljepotu izvlačenja pokreta, različitih figura, ali i načinu prikazivanja svojih emocija.

U periodu svog života kad djeca ne mogu govoriti oni koriste oblike kretanja koje su naučili najčešće po modelu. Kroz neverbalnu komunikaciju pokušavaju okolini pokazati svoje potrebe, a za sve im je potreban samo pokret.

Odličan spoj u kojem se dijete kreativnom izražava, ali pritom i motorički razvija je ples. Ples pripada prirodnim oblicima kretanja. Razvija osjećaj za ljepotu, pravilno držanje tijela, sklad u izvođenju pokreta. S druge strane, razvija se osjećaj za ritam tempo i dinamiku. Djeca se povezuju pokrete i izražavanje emocija.

## **1.8. Plesna tradicija u hrvatskim vrtićima**

U našim se vrtićima i školama daje velika prednost narodnom plesu. Takva vrsta plesa smatra se primjerena u radu s djecom i da ima dobar utjecaj na razvoj sposobnosti. Iako samo uključivanje plesa je dobro za dijete, važno je da se prate principa i načeli. U tim slučajevima dijete dobivaju cjelokupnu sliku, ali i pravilno vođenje. Narodni ples uključuje povezivanje djece s povijesti, povezujemo tekst, riječi i pokret, učimo djecu kako plesati u kolu i u paru. Kroz to sve, djeci se utječe na koordinaciju, ravnotežu, ali uči se i ljepotu izvođenju pokreta te pravilno držanje tijela.

U sve više vrtića prisutna je ritmika koja se uvodi kao dodatna aktivnost za svu djecu koja to žele. Ritmika uključuje različite elemente baleta i suvremenog plesa. Sve što se radi prilagođava se uzrastu djece i ne koriste se stručni nazivi. Djeci se predstavlja pokret kroz različite priče, uče ih se koreografije, ali im se dopušta da i sami imaju svoju improvizaciju, odnosno viziju svog pokreta. Jako se utječe na kreativnost, podizanje samopouzdanja, stvara se pozitivne slike, ali isto tako utječe se na motoričke sposobnosti, pogotovo ravnotežu, fleksibilnost, koordinaciju.

U svakodnevnom pohađanju vrtića i odlaska u dvoranu primjenjuje se korištenje plesa kao OPV ( opće pripremne vježbe). Tu se korištenjem pokreta i praćenjem ritma glazbe željelo pripremiti lokomotorni, respiratorni i kardiovaskularni sistem na povećano opterećenje u ostalim dijelovima sata. Uvodile su se vježbe koje su bile modificirane.

U glavnom dijelu sata, isto tako se uče elementi plesa. Tu se više usmjerava na usavršavanje i usvajanje motoričkih zadaća. Tako da je više pažnje usmjereno na koji način će se izvesti koji pokret. Stječe se praktična teorijska znanja i pokušavaju se ispraviti greške.

## 1.9. Hip hop

Hip hop je kulturni pokret koji je nastao na gradskim ulicama osamdesetih i devedesetih godina. Tada je za građane New Yorka predstavljalo način življenja i izražavanja. Hip hop kultura je velika i dijeli se na više manjih segmenata: rap (predstavlja način pjevanja u kojem je glavno obilježje narativan tekst na određeni ritam), DJ ili disk-džokej (osoba koja pušta glazbu u raznim klubovima), grafiti (ukrašavanje zidova različitim sprejevima) i breakdance (ples). Breakdance je uključivao razne korake, dijelove iz borilačkih vještina i gimnastičarske elemente. Kako je kultura što više napredovala, tako je i sam ples napredovao. Počeli su se pojavljivati novi stilovi koji su korijen imali u breakdance koracima, ali su dodavali svoju osobnost.

„Break dancing ili B-boying koji ujedinjuje hip hop ples, stil, stav i isto tako pomiješano s virtualnim govorom tijela, filozof Cornel West opisuje kao „posturalna semantika“. Mnogi dodaju kako je peti element hip hop kulture upravo svijest o sebi“ (enciklopedija Britannica, <https://www.britannica.com/art/hip-hop>).

Hip hop kao ples razvio se iz četiri osnovnih stilova: Break dance, funk, locking i popping. Ono što je osnovno obilježje tog plesa je slobodan pokret s naglaskom na muzikalnost i kreativnost.

Razvojem pop glazbe na scenu su nastupili mnogi glazbenici koji su i svojim modnim izričajem, jezikom i ritmom željeli podržati hip hop kulturu. Upravo zbog toga hip hop ples razvija nove pravce poput: house, waving, theading, tutting, krumping itd.

Kako bi plesačima dali opipljivu teoriju, Link, Buddha Stretch i Caleaf, napravili su malu školu, odnosno rječnik osnovnih koraka u hip hop plesu. To je osnova po kojoj svi hip hop plesači rade, a onda iz toga stvaraju svoj stil.

Uvođenjem različitih koncerata i emisija, plesači urbanih tehnika dobili su mogućnost pokazati svoje talente i upoznati svijet s novim načinom izražavanja. Tako da je u svijetu sve poznatiji ples koji plesačima omogućuje izvođenje koreografija na vlastiti način. Tu je ples na višem nivou i upravo svaki plesač je karakterističan po svojoj izvedbi.

U Hrvatskoj takva vrsta plesa postoji u nazad 20 godina, ali s emisijom „Supertalent“ i plesnim klubom Atomic dance factory, postao je poznat široj publici. Upravo poznate

„tipke“ omogućile su da i mladi i stari upoznaju pojedine elemente hip hop kulture i omogućilo je otvaranje novih plesnih klubova koji sad s više šire svijest o novom načinu izražavanja.

Nažalost, naša scena je još uvijek premala kako bi postojalo službeno školovanje kojima bi se dobili dovoljni certifikati. Upravo zbog toga želi se otvoriti razni savezi koji će omogućiti mladim nadama, a i voditeljima da rastu u hip hop plesu i urbanim tehnikama.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

U svojem istraživanju koje su proveli Vlašić, Čačković i Oreb (2016) naglasili su kako je upravo ples i korištenje plesnih struktura u predškolskoj dobi dobar za razvijanje motoričkih sposobnosti, ali i kreativnosti, harmoničnosti i ritmičnosti. Jednostavne radnje koja djeca mogu oponašati ključan su princip rada s djecom, a kasnije te radnje mogu postati kompleksne. Bitno je razvijanje zadovoljstava i želje kod djece.

Marijana Lovrenović je u svom završnom radu na temu „Plesne strukture u predškolskom odgoju“ (2016) govorila je o razvoju plesa na području Hrvatske. Upoznala nas je s vrstama plesa i koja sve područja moramo pokriti kako bi pravilno radila s djecom. Zaključila je da je koliko je poznato da glazba bitna u prenatalnom razvoju djece, toliko je bitna u samom ranom djetinjstvu. Djeca dobivaju osjećaj za ritam, ali isto tako razvija se gruba i fina motorika.

U radu Pavlović (2011) spominje se kako unatoč manjeg broja istraživanja i spoznaji o utjecaju plesa, ipak se radio o novoj psihologiji, može se reći da osim što je ples fizička aktivnost, ima i snažan utjecaj na psihofizičko stanje. Ples utječe na afektivne procese koji je povezan s utjecajem na raspoloženje i emocije. Ako imamo pozitivno utjecanje onda će se to vidjeti na širokom spektru ljudskog funkcioniranja. Sami ples ne zahtijeva puno materijalne pripreme tako da kao sredstvo je lako dostupno i ne vidi se zašto se ne bi koristilo u radu s djecom.

Arandžević (2016) u svom diplomskom radu spominje kako se ples i pokret koristi u radu osoba s intelektualnim poteškoćama. Prikazala je pregled dosadašnjih spoznaja o tome koliko takva vrsta terapije utječe na kvalitetu života osobe s intelektualnim teškoćama. Koje su metode i načini poboljšanja učinka na motoričke vještine, emocionalni status, grupu dinamičnost i povezanost, te interpersonalni i intrapersonalni razvoj. Naglašava kako bi se trebalo nastaviti ulagati u istraživanja kako bi se što bolje odredili aspekti i načini provođenja terapije. Time bi sami terapijski programi dobili na kvaliteti ovisno o grupi u kojoj se primjenjuju.

Završni rad „Utjecaj plesa na antropološki sustav djece“, Petešić (2017) spominje kako je ples jedna od glavnih komponenti koji utječu na ravnotežu, koordinaciju i gibljivost. Dolazi do razvoja kognitivnih sposobnosti: pamćenje, povezivanja dijelova u cjelinu,

razvijanje mašte i vizualizacije. Kvalitetnim radom djeluje se na grupu i razvija se timski duh, ali svaki pojedinac razvija svoje aspekte i vještine.

Dosadašnja istraživanja istaknula su koliko je ples bitan ne samo u razvoju motoričkih sposobnosti, nego i u razvijanju socijalnih vještina i kognitivnih sposobnosti. Sve je više naglasak na tome kako nuđenje različitih načina vježbanja djeci pomaže u usvajanju određenih vještina i rješavanju pojedinih zadataka. Dosad nema provedenih istraživanja u kojem se spominje korištenje urbanih tehnika, poput hip hopa, kao sredstvo za razvoj motoričkih sposobnosti.

### 3.METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

#### 3.1.Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kakav utjecaj ima program plesa hip hopa na razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. U svrhu ispunjavanja cilja pratila se promjena u snazi, ravnoteži i koordinaciji nakon tri mjeseca provođenja treninga 2 puta tjedno.

#### 3.2.Hipoteza

H1: postoji statistički značajna razlika u rezultatima između inicijalnog i finalnog mjerenja motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi.

#### 3.3.Uzorak ispitanika

U istraživanju sudjelovalo je 10 djece. Djeca su dio grupe koja pohađaju ples dva puta tjedno po 45 minuta u plesnom klubu Atomic dance factory u Gajnicama (Zagreb). Od ispitanika imamo 4 dječaka i 6 djevojčica. Djeca koja su sudjelovala u istraživanju zadovoljila su kriterij da pripadaju dobnoj skupini od četiri do šest godina.

#### 3.4.Uzorak varijabli

*Tablica 1. Opis uzorka mjerenih varijabli*

NAZIV TESTA	KRATICE	MOTORIČKA SPOSOBNOST	MJERNA JEDINICA
Čučnjevi u 15 sec	<b>MSČ15</b>	Repetitivna snaga nogu	Broj ponavljanja
Podizanje trupa	<b>MSPT</b>	Repetitivna snaga trupa	Broj ponavljanja
Prenošenje mlatića	<b>MKPM</b>	Koordinacija	Sekunde
Stajanje na jednoj nozi	<b>MRJN</b>	Ravnozeža	Sekunde



S obzirom na način rada s djecom i tip plesa izabrana su četiri testa. Testovi su prilagođeni dobnom uzrastu djeca, a pažnja je usmjerena na repetitivna snagu trupa i nogu te koordinaciju i ravnotežu. Prije samog provođenja testa, djeci je od strane ispitivača demonstrirano što se od njih očekuje sve dok djeca nisu razumjela traženi zadatak. Djeca su imala mogućnost pokusnog izvođenja kako bi znali što trebaju napraviti i da to ne bi utjecalo na pravi prikaz njihovih sposobnosti i mogućnosti. Testovi su provedeni u razmaku od tri mjeseca.

### **Test čučnjevi u 15 sekundi**

Za izvođenje ovog testa potrebno je imati obruč ili označiti mjesto unutar kojeg dijete stane. Dijete stane u blagi raskoračan stav, stopala su postavljena u širini ramena i ima ruke u predručenju. Na znak, dijete počne što brže izvoditi čučnjeve na način na se spusti u duboki čučanj i vrati u uspravni položaj. Dok izvodi vježbu, dijete cijelo vrijeme drži ruke u predručenju i ponavlja vježbu tri puta. Svaki put se mjeri broji ponavljanja unutar 15 sekundi. Obratiti pažnju na to dijete dođe do dubokog čučnja i da u povratku bude potpuni opruženi stav. Isto tako da položaj ruke bude u predručenju i da ni u jednom trenutku ne dodiruje pod. Zapisuju se rezultati svih triju mjerenje, a u tablicu ćemo istaknuti srednju vrijednost.

### **Podizanje trupa**

Za izvođenje ovog testa dijete leži i noge stavlja pod kutem od 90 stupnjeva tako da mu se stopala na podu. Ruke prekriži ispred tijela tako da mu dlanovi dodiruju ramena. Na dogovoreni znak dijete podiže što brže svoj trup tako da laktovima dodiruje koljena i zatim se spušta u ležeći položaj. Mjerenje se ponavlja samo jednom i mjeri se broj ponavljanja unutar 30 sekundi. Važno je obratiti pažnju da dijete dotakne laktovima koljena i da ne dotakne lopaticama strunjaču. Da mu se dlanovi ne odvoje od ramena i da se dijete ni u jednom trenutku ne pomaže rukama.

### **Prenošenje mlatića**

Za izvođenje ovog testa potrebno je da dijete stoji iza označene startne linije. Pored startne linije, na označenom polju nalaze se da dva mlatića (ili bilo koja vrsta predmeta). Na dogovoreni znak dijete kreće iz visokog startnog položaja i što brže uzima jedan od mlatića, jednom rukom i prenosi trčeći do nasuprot označenog bolja. Zatim se vraća po drugi mlatić, uzima ga drugom rukom i isto ostavlja što brže na nasuprotno označenom polju. Zatim se vraća iza startne linije. Pri prolasku startne

linije prestaje se brojiti vrijeme i zapisuje se rezultat. Mjerenje se ponavlja tri puta, a mi ćemo u tablicu unijeti srednju vrijednost mjerenja. Važno je da je razmak između nasuprot označenih polja točno 4 metra. Kad djeca prenose mlatić da ga stave u točno označeno polje i da svaki put uzmu s drugom rukom. Isto tako predmet moraju položiti, a ne bacati s udaljenosti.

### **Stajanje na jednoj nozi**

Za izvođenje ovog testa potrebno je da dijete stoji na jednoj nozi unutar označenog polja. Drugom nogom prstima dotiče pod i drži ruke u odručenju. Na dogovoreni znak, dijete podiže nogu s kojom je prstima doticao pod, nastojeći što duže zadržati ravnotežni položaj. Ruke cijelo vrijeme drži u odručenju. Čim dijete slobodnom nogom dotakne pod, zaustavlja se vrijeme i zapisuje se rezultat. Mjerenje se ponavlja tri puta, a mi ćemo u tablicu napisati srednju vrijednost. Važno je obratiti pažnju da su ruke u odručenju, da su djeca u označenom polju sa stojnom nogom i da se ne pomiču.

## **3.5. Protokol mjerenja**

Istraživanje je započelo prikupljanjem suglasnosti roditelja da dopuštaju da djeca sudjeluju u istraživanju. Kada su prikupljene sve suglasnosti, krajem veljače 2020. godine napravljeno je inicijalno mjerenje. Nakon toga djeca su dolazila na treninge koja su bila dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta. Budući da je vladala karantena i djeca fizički nisu mogla biti u dvorani, djeci su dobivala videa. Svaki tjedan im se slao video gdje su doma mogla vježbati zajedno sa svojim roditeljima. Početkom lipnja 2020. godine provedeno je finalno mjerenje.

Vezano za samo mjerenje, od potrebnih pomagala koristili su se ljepljive vrpce, papir, štoperica, predmeti za prenošenje. Koristila su se četiri mjerenja koja su opisana i djeca su se mjerila u popodnevnim satima.

## **3.6. Obrada podataka**

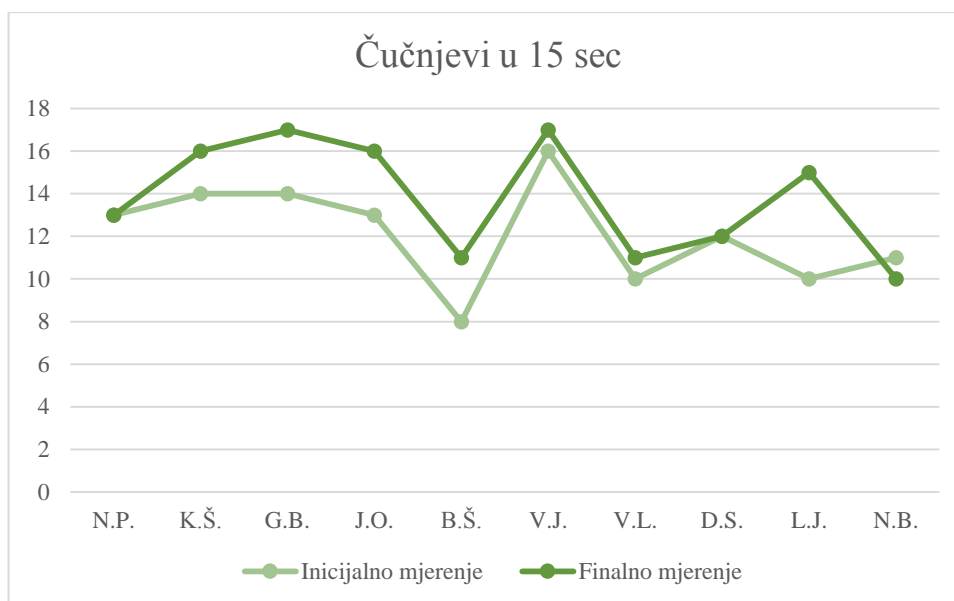
Dobiveni podaci obrađeni su programom Excel i Statistica 13. Izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina (AS), minimalna vrijednost (Min), maksimalna vrijednost (Max) i standardna devijacija (SD). Uz pomoć t-testa izračunata je razlika između aritmetičke sredine inicijalnog i finalnog mjerenja djece.

## 4.REZULTATI MJERENJA

*Tablica 2. Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja čučnjeva u 15 sec*

Dijete	Inicijalno mjerenje MSC15	Finalno mjerenje MSC15
1.	13	13
2.	14	16
3.	14	17
4.	13	16
5.	8	11
6.	16	17
7.	10	11
8.	12	12
9.	10	15
10.	11	10

*Graf 1. Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja čučnjeva u 15 sec*

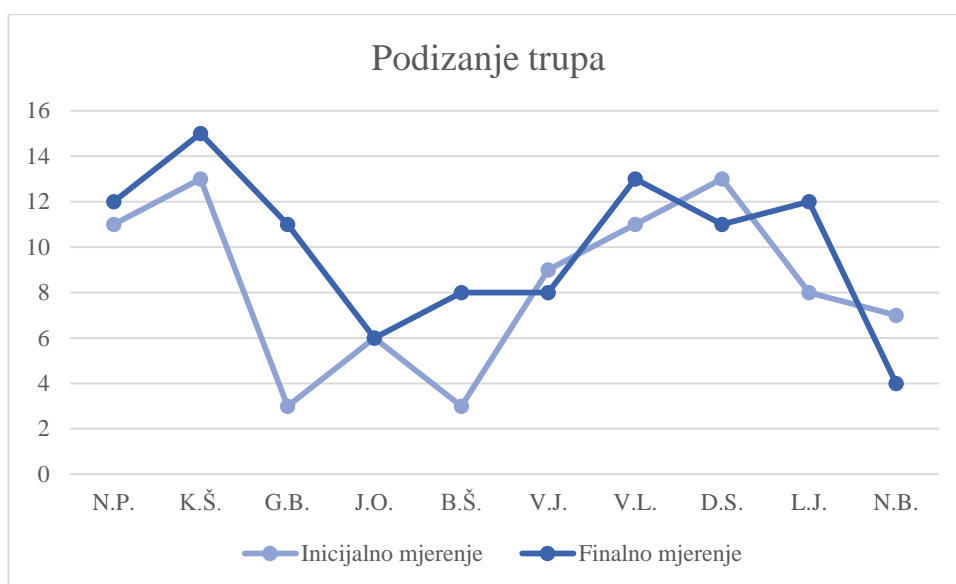


Tablica 2 prikazuje kakvi su bili rezultati inicijalnog i finalnog djeteta kod svakog pojedinog djeteta. Vidi se kod koje djece je došlo do znatnog napretka, a kod kojeg djeteta su minimalni pomaci. Graf 1 daje nam pregled koliki su pomaci kod svakog pojedinog djeteta.

**Tablica 3. Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja podizanja trupa**

Dijete	Inicijalno mjerenje MSPT	Finalno mjerenje MSPT
1.	11	12
2.	13	15
3.	3	11
4.	6	6
5.	3	8
6.	9	8
7.	11	13
8.	13	11
9.	8	12
10.	7	4

**Graf 2. Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja podizanja trupa**

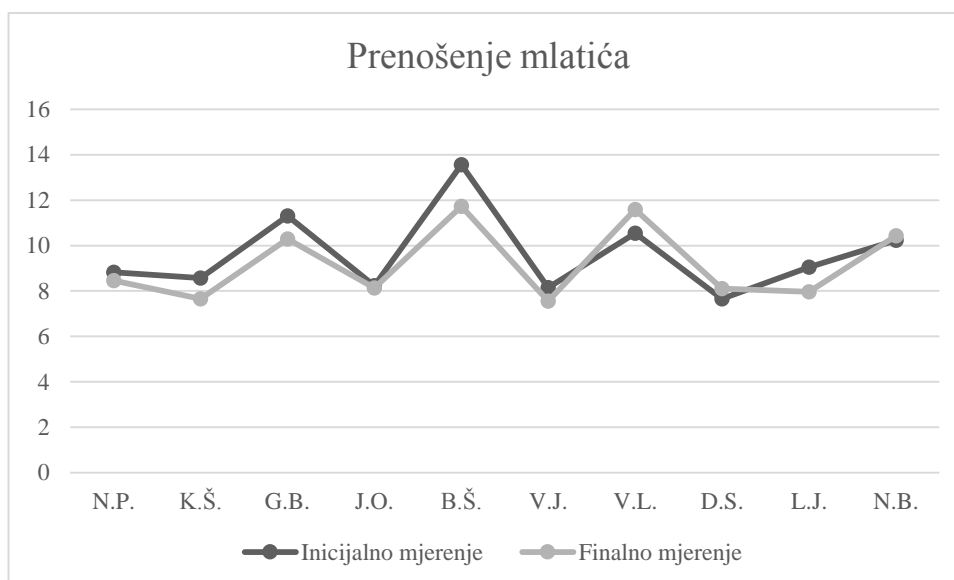


Tablica 4 pokazuje nam koji su rezultati postignuti kod inicijalnog i finalnog mjerenja svakog pojedinog djeteta. Radi lakšeg pregleda podataka u grafu 2 možemo jasno vidjeti koja djeca su imali manji, a koja djeca veći napredak.

**Tablica 5. Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja prenošenja mlatića**

Dijete	Inicijalno mjerenje MKPM	Finalno mjerenje MKPM
1.	8,83	8,46
2.	8,57	7,65
3.	11,31	10,29
4.	8,23	8,14
5.	13,56	11,73
6.	8,15	7,56
7.	10,54	11,59
8.	7,65	8,1
9.	9,05	7,97
10.	10,23	10,43

**Graf 3. Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja prenošenja mlatića**

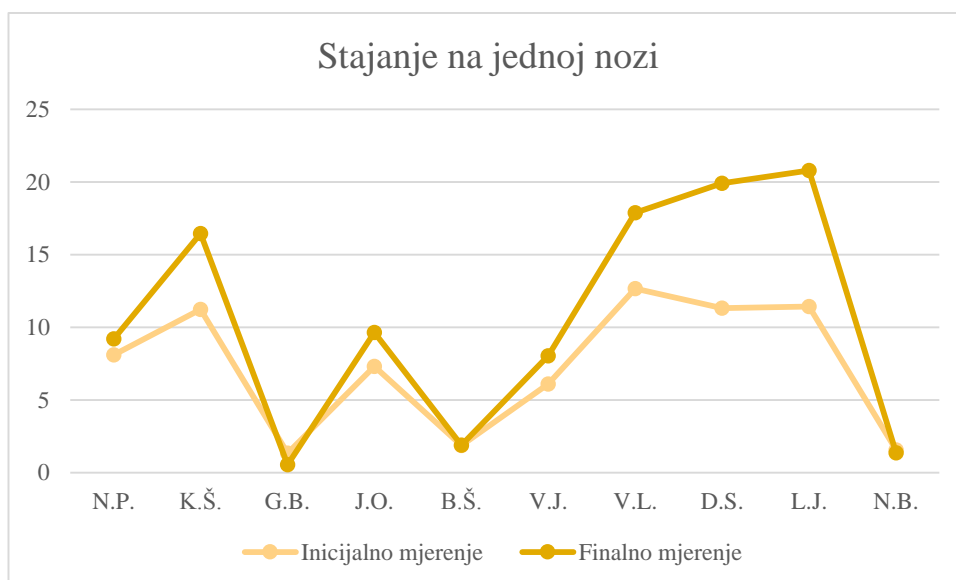


Tablica 5 prikazuje mjerenje vezano uz prenošenje mlatića. Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja iskazani su u sekundama za svako pojedino dijete i to kao aritmetička sredina tri ponavljanja. Graf 3 nam pokazuje kolika su bila odstupanja kod svakog djeteta.

**Tablica 6.** Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja stajanja na jednoj nozi

Dijete	Inicijalno mjerenje MRJN	Finalno mjerenje MRJN
<b>1.</b>	8,1	9,21
<b>2.</b>	11,23	16,45
<b>3.</b>	1,34	0,56
<b>4.</b>	7,31	9,65
<b>5.</b>	1,87	1,89
<b>6.</b>	6,1	8,04
<b>7.</b>	12,67	17,89
<b>8.</b>	11,33	19,91
<b>9.</b>	11,43	20,78
<b>10.</b>	1,56	1,36

**Graf 3.** Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja stajanja na jednoj nozi



Tablica 6 prikazuje rezultate inicijalnog i finalnog mjerenja za svako pojedino dijete. Rezultati su napisani kako aritmetička sredina tri ponavljanja i označava dobivene rezultate u sekundama. Graf 4 prikazuje koliko su odstupanja kod svakog pojedinog djeteta.

**Tablica 7:** deskriptivna statistika motoričkih sposobnosti djece

	<b>MSČ15I</b>	<b>MSČ15F</b>	<b>MSPTI</b>	<b>MSPTF</b>	<b>MKPMI</b>	<b>MKPMF</b>	<b>MRJNI</b>	<b>MRJNF</b>
MIN	8	10	3	4	7,65	7,56	1,34	0,56
MAX	16	17	13	15	13,56	11,73	12,67	20,78
AS	12,10	13,80	8,40	10,10	9,61	9,19	7,29	10,57
SD	2,26	2,56	3,50	3,22	1,72	1,56	4,21	7,41
t-test	0,08		0,16		0,30		0,13	

*Legenda: Čučnjevi (MSČ15I – inicijalno, MSČ15F - finalno), Podizanje trupa (MSPTI – inicijalno, MSPTF – finalno), Prenosenje mlatica (MKPMI – inicijalno, MKPMF – finalno), Stajanje na jednoj nozi (MRJNI-inicijalno, MRJNF-finalno), Minimalna vrijednost (MIN), Maksimalna vrijednost (MAX), Aritmetička sredina (AS), Standardna devijacija (SD), rezultati t – testa*

Iz tablice 7 možemo vidjeti koja je razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja kroz sve provedene testove. Razlika između maksimalne i minimalne vrijednosti i usporedba standardne devijacije aritmetičkih sredina. Rezultati t-test analize pokazuju da nije dobivena statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja. Međutim, iz deskriptivnih pokazatelja vidljiv je napredak u svim izmjenjenim testovima. Za pretpostaviti je da statistički značajna razlika nije dobivena zbog malog uzorka ispitanika.

Na osnovu dobivenih rezultata odbacuje se postavljena hipoteza da će biti statistički značajna razlika u rezultatima između inicijalnog i finalnog mjerenja motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi.

## 5.RASPRAVA

Glavni cilj ovog istraživanja bilo je utvrditi kako program hip hop utječe na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi. Prvobitno inicijalno mjerenje koje se provelo kroz četiri testa- mjerenjem broja ponavljanja u čučnjevima, kod podizanja trupa i vremenskim potrebama za prenošenje mlatića i stajanja na jednoj nozi, samo su polazna točka. Nakon inicijalnog mjerenja treninzi su bili koncipirani da kroz osnovne korake hip hopa, koreografije i klasično zagrijavanje uz glazbu promatra se kako će se razvijati njihove motoričke sposobnosti. Finalna mjerenja pokazuju da ako gledamo svako dijete zasebno uočljivo je da kod nekog ima pomaka, kod nekog je stagnacija, a kod nekoga su vrijednost pale. Međutim ako se gleda srednja vrijednost kod svakog pojedinog testa, vidljivo je da imamo napredak u rezultatima.

Napredak možda nije velik upravo zbog situacije koja je vladala. Zbog epidemije COVID-19 zavladała je karantena i djeca nisu mogla dolaziti u dvoranu. Tako da su dobivali videe preko interneta i vježbala doma. Tako da je napredak kod djeteta jednim dijelom bio vezan koliko je roditelj bio zainteresiran i motiviran da djeci organizira trening doma. Tu naravno ovisi o prostornim uvjetima i materijalnim mogućnostima.

Isto tako pomak je vidljiv kod djece koja su redovita na treningu. Zbog velike motiviranosti i želje, djeca su više usvajala i napredovala. Najbolji pokazatelj su rezultati koje su ostvarili.

Budući da nisu poznata neka ranije istraživanja vezano specifično za hip hop ne može se napraviti neka usporedba. Pavlović (2011) istaknula je kako ples pozitivno utječe na cjelokupno ljudsko funkcioniranje što se u radu i po rezultatu istraživanja vidi. Djeca su dolazila s osmjehom na licu i plesala, a testovi su pokazali napredak u određenim poljima ljudskog potencijala. Završni rad „Utjecaj plesa na antropološki sustav djece“, Petešić (2017), spominje koordinaciju, gibljivost i ravnotežu kao značajne komponente koje se kod djece razvijaju. Ovim istraživanjem je potvrđeno kako se kroz ples razvija koordinacija i ravnoteža, ali isto tako istaknuli smo da se razvija i snaga. Ako e gledaju ostali radovi koji su istaknuli koliko ples pozitivno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece, mogli bi reći da i ovaj rad to potvrđuje.



## 6.ZAKLJUČAK

U literaturi mogu se naći brojna istraživanja koja se bavi kako tjelesna aktivnost utječe na razvoj djeteta. Nekoliko istraživanja se dotiče toga koliko je ples važan za razvoj ne samo motoričkih sposobnosti, nego i za cjelokupno funkcioniranje. Međutim ni jedno istraživanje ne spominje novije vrste plesa poput hip hopa. Upravo s ovim istraživanjem željelo se vidjeti koliko noviji programi mogu utjecati na sami razvoj djece.

Istraživanje je pratilo promjenu inicijalnog i finalnog stanja u koordinaciji, repetitivnoj snazi ruku i trupa te ravnoteži. Pokazao se pozitivan pomak ako se gleda cijela grupa iako su kod nekih vidio značajan napredak, a kod nekih malo manji.

Glavni razlog je proširiti vidike svih koji rade s djecom i koji vjeruju da raznovrsnost u odabiru aktivnosti mogu samo pozitivno utjecati na dijete. Pri tome se ne želi umanjiti ili izostaviti upotreba tradicionalnih oblika aktivnosti koje su isto kroz vrijeme pokazali da ne nanose štetu samom djetetu.

Ples se u Hrvatskoj nije počeo cijeniti i ako se djeci od malih nogu ukaže da svaka vrsta plesa je jedinstvena i posebna, možda će jednom upravo oni promijeniti viđenje šire publike.

Imali ičeg ljepšeg od toga da se emocije izraze kroz glazbu, a pritom se zna da nema štetnosti za tijelo, nego dapače, dopušteno je da se razvija. Motoričke sposobnosti pojedinca rastu, ali i stvara se drugačiji pogled osoba na sebe. Raste samopouzdanja, osjećaj bitnosti. Širi se krug poznanstva koji su kasnije prisutni u životu, razvijaju se socijalne vještine i otvaraju se putevi za nove stvari.

Kroz nešto što je svima dostupno, a to je glazba, hip hop želi potaknuti svakog pojedinca da stvori svoj izričaj u kojem će moći pokazati sebe bez osjećaja da je nešto krivo napravio. Upravo to se želi naučiti djecu. Ne samo da je želja da se njihovo tijelo razvija u najboljem mogućem smjeru, nego da bude svjestan sebe i svoje vrijednosti.

## 7.LITERATURA

1. Arandžević, M. (2016). *Utjecaj terapije pokretom i plesom na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
2. Ajduković, M. i Kolesarić, V. (2003). *Etički kodeks istraživanja s djecom*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Vijeće za djecu Vlade Republike Hrvatske.
3. Bartholomew, J.B. i Miller B.M. (2002). Affective Responses to an Aerobic Dance Class: The Impact of Perceived Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 301-309.
4. Bastjančić I., Lorger M. i Topčić P. (2011). *Motoričke igre djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, (str. 406-411). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
5. Blažević I., Božić D. i Dragičević J. (2012). *Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme* U V. Findak, (Ur.) Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, (str. 122-127). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
6. Car Mohač, D. i Berlot S. (2013). *Inicijalno stanje subjekta kao preduvjet optimalnog programiranja*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 22. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, (str. 399-403). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
7. Dodig, M. (1998). *Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci
8. Đurinović, M. (1995). Emile Jaques- Dalcroze: *Glazba i plesač*. Zagreb. Naklada MD.
9. Enciklopedija Britannica, <https://www.britannica.com/art/hip-hop> (01.05.2020.)

10. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
11. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
12. Heimer, S. i Milanović D. (1997). *Dijagnostika treniranosti sportaša : zbornik radova / Međunarodno savjetovanje dijagnostike treniranosti sportaša*. Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta,
13. Hraste, M., Đurović, N. i Matas, J. (2009). *Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "*Metodički organizacijski oblici rada u područjima, edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*", Poreč, (str. 149- 153).Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
14. Hraste, M., Granić, I. i Mandić Jelaska, P. (2016). *Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "*Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*", Poreč, (str. 204-208). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
15. Horvatin-Fučkar, M., Tkalčić, S. i Jerković, S. (2004). *Razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kod predškolaca u plesnoj školi*. In R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc & A. Obid (Eds.), 3. International Symposium; "*A child in motion*" (pp 87-88). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče.
16. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
17. Ladešić, S. i Mrgan, J. (2007). *Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "*Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*", Poreč, (str. 306-309). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
18. Lončar, L. (2011). *Motoričke sposobnosti djece od 7 do 10 godina*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. Zagreb: Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije.

19. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
20. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb. Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske.
21. Mikulić, M. (2007). *Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob*. Diplomski rad. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
22. Mikulić, M., Prskalo, I. i Runjić K. (2007). *Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta*, U V. Findak, (Ur.) Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije ", Poreč, (str.455-459). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
23. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera. Kineziološki fakultet sveučilišta.
24. Mraković M. (1992). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
25. Parizkova, J. (2008). Impact of education on food behaviour, body composition and physical fitness in children. *British Journal of Nutrition*, 99(Suppl), S26-32
26. Pavlović, D. (2011). *Afektivni procesi i ples*. Završni rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Osijek: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
27. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
28. Pejčić, A., i Malacko, J. (2005). The ontogenetic development of morphological characteristics and motor abilities of boys and girls in early elementary school. *Kinesiologia Slovenica*, 2, (42-55). Fakultet Sporta, Sveučilište u Ljubljani.
29. Pejčić, A. Trajkovski Višić, B. i Malacko J. (2009). Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na aerobnu izdržljivost dječaka i djevojčica predškolske dobi. U I. Jukić, D. Milanović, C. Gregov, S. Šalaj (Ur.) Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša", Zagreb, (str. 377-380). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
30. Petešić, I. (2017). *Utjecaj plesa na antropološki status djece*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

31. Privitellio, S. Caput-Jogunica, R. Gulan i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina*, 43, str. 204-209
32. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
33. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnove kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije
34. Srhoj J, LJ. i Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel Internacional.
35. Šumanović, M., Filipović, V. i Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. LI (14/12). str. 40-45.
36. Trajkovski, B., Bugarin, M. i Kinkela D. (2016). *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi*, U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva", Poreč, (str.181-185). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
37. Vlašić, J., Čačković, L. i Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva", Poreč, (str. 755-760). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
38. Vučinić, Ž.(2001). *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto marketing

## 8.PRILOG

### PRISTANAK RODITELJA NA SUDJELOVANJE DJETETA U ISTRAŽIVANJU U SKLOPU ZAVRŠNOG RADA

Ja, \_\_\_\_\_, potvrđujem da sam  
*(ime i prezime roditelja)*

upoznat s ciljevima istraživanja u sklopu završnog rada, te prihvaćam da moje dijete:

\_\_\_\_\_, sudjeluje u  
*(ime i prezime djeteta)*

Istraživanjima koja podrazumijevaju: testiranje motoričkih sposobnosti te prikupljanje ostalih podataka koji će se koristiti isključivo u znanstvene svrhe uz potpuno osiguranje anonimnosti ispitanika. Ova istraživanja provodit će se tijekom redovitog odgojno – obrazovnog procesa u skladu s predviđenom satnicom.

Mjesto: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## **IZJAVA**

### **o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da sam ja, Ana Jurišić, samostalno provela aktivnost istraživanja literature, mjerenje kroz testove i napisala završni rad na temu: „Utjecaj programa „hip hop-a“ na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi“.

---

U Zagrebu, 11.06.2020.