

# Stavovi odgojitelja prema ritmičkoj gimnastici u ranoj dobi

---

**Ceranja, Marija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:147:110504>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-21**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**MARIJA CERANJA**  
**DIPLOMSKI RAD**

**STAVOVI ODGOJITELJA PREMA RITMIČKOJ**  
**GIMNASTICI U RANOJ DOBI**

**Zagreb, rujan 2022.**

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

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Marija Ceranja**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Stavovi odgojitelja prema ritmičkoj gimnastici u ranoj dobi**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat**

**SUMENTOR: doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan 2022.**

# Sadržaj

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. RITMIČKA GIMNASTIKA.....</b>	<b>2</b>
2.1. Povijest ritmičke gimnastike .....	3
2.2. Razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj .....	6
<b>3. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE U RANOJ DOBI.....</b>	<b>7</b>
3.1. Podjela razvojne dobi.....	8
3.1.1. Prenatalno razdoblje .....	8
3.1.2. Rano djetinjstvo .....	8
3.1.3. Srednje djetinjstvo .....	8
3.1.4. Kasno djetinjstvo.....	9
3.2. Motorički razvoj u ranoj dobi.....	9
<b>4. ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE U RANOJ DOBI.....</b>	<b>11</b>
4.1. Stav .....	12
4.2. Ravnoteža.....	12
4.3. Hodanje .....	13
4.4. Trčanje .....	13
4.5. Poskoci.....	14
4.6. Skokovi .....	14
4.7. Zamasi .....	15
<b>5. ELEMENTI SPRAVA RITMIČKE GIMNASTIKE U RANOJ DOBI .....</b>	<b>16</b>
5.1. Vijača.....	17
5.2. Obruč.....	17
5.3. Lopta.....	18
5.4. Čunjevi .....	18
5.5. Traka .....	19
<b>6. AKROBATSKI ELEMENTI U RANOJ DOBI.....</b>	<b>20</b>
<b>7. METODIKA AKROBATSKIH ELEMENATA U RANOJ DOBI .....</b>	<b>21</b>
7.1. Kolut naprijed.....	21
7.2. Kolut natrag.....	22
7.3. „Zvijezda“ ili premet strance .....	23
<b>8. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>24</b>
<b>9. ULOGA ODGOJITELJA U RITMIČKOJ GIMNASTICI.....</b>	<b>27</b>
<b>10. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>29</b>
<b>11. METODE RADA .....</b>	<b>29</b>

11.1.	Uzorak ispitanika.....	29
11.2.	Uzorak varijabli.....	29
11.3.	Metode za obradu podataka .....	30
12.	REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	31
13.	RASPRAVA.....	56
	ZAKLJUČAK.....	57
	PRILOG .....	59
	LITERATURA .....	61

## SAŽETAK

Cilj je ovog istraživanja bio ispitati stavove odgojitelja, koji provode kineziološke aktivnosti s djecom, prema ritmičkoj gimnastici u ranoj dobi – Imaju li dovoljno sprava za provođenje, adekvatan prostor te kako aktivnosti utječu na djecu u ranoj dobi? Za potrebe ovog istraživanja kreiran je *online* anonimni upitnik koji se sastoji od 22 pitanja. Sudjelovalo je 70 ispitanika od kojih je 100% žena.

Rezultati su pokazali pozitivan stav ispitanika prema poticanju djece na kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike te se slažu da navedene aktivnosti utječu na zdravlje djece, kao i da ih je potrebno provoditi s djecom. Također, većina se ispitanika složila kako u dječjim vrtićima nemaju adekvatan prostor i dovoljno sprava za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. Potrebno je istaknuti da se ritmičkom gimnastikom postiže kvalitetan tjelesni odgoj zbog sveobuhvatnosti kinezioloških aktivnosti koje se provode igrom za djecu rane dobi, a temelje se na prirodnim oblicima kretanja. Kako bi se to postiglo, velika je uloga odgojitelja koji djeci trebaju biti model te dobro poznavati utjecaj rasta i razvoja na antropološki status djece te dobne razlike skupina kako bi aktivnosti bile prikladne djeci.

**Ključne riječi:** *dijete, odgojitelj, kineziološke aktivnosti, ritmička gimnastika*

## SUMMARY

The aim of this research was to examine the attitudes of educators towards rhythmic gymnastics at an early age, where they conduct kinesiological activities with children, whether they have enough equipment for implementation, adequate space, and how the activities affect children at an early age. For the purposes of this research, an online anonymous questionnaire consisting of 22 questions was created. 70 respondents participated, 100% of whom were women.

The results showed a positive attitude towards encouraging children to kinesiological activities with elements of rhythmic gymnastics, they agree that they affect children's health and that it is necessary to carry them out with children. Also, the majority of respondents agreed that kindergartens do not have adequate space and enough equipment for high-quality implementation of kinesiological activities with elements of rhythmic gymnastics. It should be pointed out that rhythmic gymnastics achieves high-quality physical education due to the comprehensiveness of kinesiological activities that are carried out through play for children of an early age, and they are based on natural forms of movement. In order to achieve this the educator has a great role, who should be a model for children and know well the impact of growth and development on the anthropological status of children and the age differences of groups to make the activities suitable for children.

**Key words:** *child, educator, kinesiology activities, rhythmic gymnastics*

# 1. UVOD

Findik i Delija (2001) navode da kineziološka aktivnost predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi i obratno te da je osnova tjelesne i zdravstvene kulture. U digitalno-tehnološkom vremenu u kojem se živi sve je većeg nekretanja, sjedilačkog načina života djece rane dobi te povećane razine stresa izazvane navodno novom normalnošću tijekom globalne pandemije virusa. Poticanjem vježbanja djece želi se postići unaprjeđenje zdravlja, odnosno povećavanje otpornosti organizma na nepovoljne vanjske utjecaje, porast funkcije krvožilnog i dišnog sustava te razvijanje taktilne i mišićno-zglobne osjetljivosti. Kineziološkim aktivnostima razvijaju se i usavršavaju motoričke sposobnosti koje ujedno utječu na antropološka obilježja djece, odnosno na njihov pravilan rast i razvoj. Time se zadovoljava dječja primarna biološka potrebe za kretanjem i igrom te se stječu i zdravstveno-higijenske navike, stvara se pozitivan stav prema sportu i zdravom načinu života. Uz motorički razvoj, razvija se i socijalni tako što se djeca uče prihvaćanju pravila, timskom radu, strpljivosti, prihvaćanju i poštovanju (Findak, 1995).

U ranoj dobi, odnosno senzibilnom razvojnom dobu, djeca se pažljivo uvode u svijet konvencionalnih gibanja. Neophodno je rasporediti i izabrati prikladne sadržaje s volumenom i modalitetom rada prilagođenim mogućnostima djece. Zbog navedenog, ritmička gimnastika spada u uži izbor aktivnosti kojom se nastoji poboljšati antropološki status djece rane dobi.

Ritmičkom gimnastikom postiže se kvalitetan tjelesni odgoj zbog sveobuhvatnosti kinezioloških aktivnosti koje se provode igrom za djecu rane dobi, a temelje se na prirodnim oblicima kretanja. U ovom diplomskom radu bit će riječi o utjecaju elemenata ritmičke gimnastike na motorički razvoj djeteta te o elementima ritmičke gimnastike koji su primjereni ranoj dobi djeteta. S obzirom na to da se radi o ranoj dobi, u radu će biti riječi o razvojnim karakteristikama te dobi i područjima na koje utječe. Cilj je rada prikazati osnove elemenata ritmičke gimnastike za djecu rane dobi te podignuti svijest o važnosti utjecaja i provođenja ritmičke gimnastike u vrtićima od najranije dobi djeteta. U radu je opisano provedeno istraživanje o stavu odgojitelja o ritmičkoj gimnastici djece u ranoj dobi koje prikazuje učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, mogućnosti provođenja istih u adekvatnom prostoru te stav o pozitivnim utjecajima navedenih aktivnosti na dijete.



## 2. RITMIČKA GIMNASTIKA

Wolf-Cvitak (2000) ističe kako je ritmička gimnastika nadahnutu težnjom da se ritam i pokreti izraze stvaralačkim mogućnostima čovjeka. Ritmička je gimnastika posebna zato što u sebi sadrži elemente različitih sportova kao što su sportska gimnastika i balet, a sadrži i akrobatske elemente te različite vrste plesova (Mehanić, 2015). Može biti individualni i timski sport te ga nazivaju i konvencionalnim sportom zbog estetski oblikovanih i koreografski postavljenih acikličkih struktura kretnje prema *Pravilniku za ocjenjivanje* (Furjan-Mandić, 2007). Koreografija se izvodi s rekvizitom ili bez rekvizita uz glazbu koja traje od 1 minute i 15 sekundi do 1 minute 30 sekundi, a cilj je pokazati gracioznost i jedinstvo pokreta tijelom te rada sa spravom uz glazbu u relativno kratkom vremenu. Uz ritam se razvijaju motoričke vještine i sposobnosti u koje spadaju koordinacija, fleksibilnost, snaga, spretnost i gracioznost (Wolf-Cvitak, 2004). Složenost je ovog sporta ta što zahtijeva dug period učenja, usvajanja, vježbanja te iznimnu upornost i volju onoga tko vježba. Kako bi se lakše i brže usvajali navedeni elementi, najbolje bi bilo da djeca počnu trenirati u ranoj dobi života.

U ranoj dobi života najčešće nema organiziranog bavljenja sportom, odnosno tek oko pete ili šeste godine se djeca uključuju u sportske aktivnosti. Jedno je od glavnih obilježja za ranu dob djetetova života je zadovoljenje potrebe za igrom. Igra je najvažnija aktivnost djeteta jer se u tom razdoblju njom oslobađa višak energije i održava potreba za kretanjem, što dovodi do smirenja tijela i duha te porasta zadovoljstva djeteta. Osim što dovodi do zadovoljstva, igrom se razvija i usavršava motorika, jačaju mišići, intelektualne funkcije i djetetovo društveno ponašanje. Kako bi se sve navedeno postiglo provođenjem kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, potrebno je dobro osmisliti aktivnost te ju obogatiti različitim poticajima i dobrom motivacijom. Takvim pristupom zadovoljava se djetetova primarna potreba za kretanjem, što je od iznimne važnosti za njegov opći psihofizički razvoj, jer dok su djeca u pokretu, bolje upoznaju svijet oko sebe. Da bi bolje upoznali sebe i svijet, djecu je potrebno usmjeravati i poticati u svemu pa tako i u bavljenju sportom. Sportom dijete stječe samopouzdanje, samopoštovanje, osjeća se sigurno, prihvaćeno te širi svoj društveni spektar prijatelja uz koje stječe socijalne vještine. Zbog sveobuhvatnosti tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci, ritmička gimnastika smatra se jednim od najboljih i najpotrebnijih sportova za djecu u ranoj dobi. Provođenjem vježbi ritmičke gimnastike razvijaju se koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, brzina i snaga (Sindik, 2008). Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke

gimnastike se u početku provode više kao plesne aktivnosti temeljene na igre s trčanjem i poskocima, igre sa skokovima te raznim okretnostima u skokovima i na tlu s ciljem svladavanja mnogobrojnih kretanja (Prskalo, 2007). Treninzi se najčešće održavaju do dva puta tjedno od 60 minuta do 90 minuta na dan te se mogu provoditi u dvorani ili na otvorenom prostoru (Fiolić, 2015).

## **2.1. Povijest ritmičke gimnastike**

Čovjek je stvoren za kretanje, a različiti ritmovi potiču ga na različite pokrete cijeloga tijela. Ples je bio povezan s ljudskom svakodnevicom, no ni danas nije mnogo drugačije. Kroz povijest plesom bi se imitirala stvarnost, slavili bi se kultovi, označavala bi se pripadnost plemenu, društvenim običajima i religiji te bi ga se prakticiralo u događanjima koja bi imala posebno značenje. Prve plesne škole nastale su u starom Egiptu povodom religijskih obreda koji su poticali razvoj različitih vrsta plesova. Svećenici i plesačice bili bi poučavani pjevanjem, glazbom i plesanjem, a stečeno znanje i vještine izvodile su se na svečanostima i gozbama priređivanima za egipatske bogataše (Miletić, 2007).

Grci su od 4. st. do 7. st., u herojskom razdoblju, također u svoje obrazovanje uveli glazbeni odgoj. U to su vrijeme dječaci od najranije mladosti prolazili strog odgoj koji je bio izrazito krut kako bi odgojili i zadržali na vlasti što sposobnije ratnike. Glazbeni odgoj služio bi za vojničke postrojbe koje su se kretale uz zbornu pjevanje s glazbenom pratnjom. Proces tjelesnog vježbanja bio je obogaćen raznovrsnim vježbama, plesovima i igrama, a taj skup vježbi Grci su nazvali jedinstvenim imenom – gimnastika. Gimnastika je bila namijenjena psihofizičkom razvitku tijela i duha čovjeka. Način primjene i vježbanja gimnastike podijeljen je na palastriku, arhestriku i mnogovrsne igre. Palastrika se sastojala od vježbi trčanja, petoboja, jahanja, hrvanja, plivanja, šakanja i igara loptom. Pretežito se odnosila na dječake od četrnaeste do šesnaeste godine života koji su pohađali privatne škole, a kada bi dječaci navršili šesnaest godina, odlazili bi u gimnazije gdje su stjecali znanje o svim znanostima i umjetnostima do osamnaeste godine. S osamnaest godina postajali su punoljetni građani, a do dvadesete godine služili su u vojsci. Arhestrika se sastojala od glazbenog i estetskog obrazovanja uz ples. Svrha obrazovanja bila je da čovjek postane i ostane zdrav i lijep, a vodili su se motom „Zdrav duh u zdravu tijelu“ (Wolf-Cvitak, 2004).

Za vrijeme helenističke kulture oblik pokreta iz krutog postaje slobodniji, a samim time razvoj tijela postaje ljepši, elegantniji i fizički snažniji (Miletić, 2007). To je bio prvi korak prema nastajanju ritmičke gimnastike, a za njezin razvitak zaslužni su brojni plesni, glazbeni i tjelesni pedagozi te začetnici estetske gimnastike. Heiranimus Mercurius (1530. – 1606.) talijanski je liječnik koji je napisao knjigu „De arte gymnastica“ odnosno „Umijeće gimnastike“ te ga možemo nazvati i prvim njezinim začetnikom. U knjizi „Umijeće gimnastike“ opisao je brojne vježbe koristeći literaturu starogrčke, rimske i arapske kulture, a vježbe je podijelio u tri skupine – vježbe za čovjeka, vojničke vježbe i atletske vježbe. Vježbe za čovjeka sastojale su se od plesa, pješaćenja, trčanja, puzanja, nošenja i veslanja, a u atletskim vježbama navedene su vježbe opasne i štetne po zdravlje. Njegovim stopama slijedio je i Johann Bernhard Basedow (1724. – 1790.), koji je utemeljio prvi filantropium u gradu Dessau 1774. Filantropiumu je bio cilj omogućiti ljudima sveobuhvatno obrazovanje i tjelesno razvijanje ličnosti. Basedow je postavio temelje sustavnog školskog tjelesnog odgoja tako da je za učenike od pete do osamnaeste godine propisao raspored života i rada u kojemu je sve skupa deset sati bilo posvećeno tjelesnom odgoju i glazbi. U radu filantropiuma postigao je velike uspjehe Johann Christian GutsMuths (1759. – 1839.), autor knjige „Gymnastik für die Jugend“ (1793.), u kojoj je opisao sustav tjelesnog vježbanja vođenjem teorije starih Grka. Vježbe je dijelio prema općem djelovanju, za donje i gornje udove te vježbe pojedinačnog djelovanja. Isticao je da se pri zadavanju aktivnosti treba voditi računa o dobi i spolu djeteta te je mlađim učenicima namjenjivao više aktivnosti kako bi rast i razvoj organizma bio što cjelovitiji i kvalitetniji. Gimnastiku je dijelio na atletsku, vojničku, medicinsku i pedagošku, a njegove teorije kasnije su primjenjivane u razvoju sustava tjelesnog odgoja u Europi (Wolf-Cvitak, 2004).

Ritmička gimnastika nastavila se razvijati i u 19. stoljeću zahvaljujući gimnastičkom pedagogu Francoisu Delsartesu (1811. – 1871.). Delsartes je prvi vježbanje dijelio na tri glavne zone prema ljudskome tijelu – udovi, trup i glava. Otkrio je zakonitosti koje upravljaju cjelokupnim izražajnim kretnjama čovjeka te zatim naveo tri osnovna zakona harmoničnoga kretanja: zakon harmoničnog stava, zakon suprotnosti kretanja i zakon slijeda kretanja. Njegova učenica Stella Mac-Kay osnovala je školu za estetsku gimnastiku u SAD-u gdje je primjenjivala Delsartesove ideje. Uz vođenje škole objavila je i nekoliko knjiga o gimnastici u kojima je isticala važnost disanja, mišićne kontrakcije i relaksacije. U Europi su djelovale sestre Duncan, Elizabetha i Isadora, koje su također otvorile nekoliko plesnih škola. Elizabetha je bila plesna pedagoginja i pobornica razvoja ritmičke gimnastike, dok je Isadora bila slavna plesačica koja

se zalagala za stvaranje suvremenog plesnog izraza te otvarala nove pravce u plesu (Miletić, 2007).

Razvitku ritmičke gimnastike u Europi doprinio je i glazbeni pedagog Jean Jaques Dalcroze koji se zalagao i za povezivanje harmoničnog tjelesnog odgoja s glazbenim odgojem te je od učenika zahtijevao realizaciju nota pokretom. Temelji modernog tjelesnog vježbanja postavljali su se prema većini njegovih ideja. Među najpoznatijim školama svrstala se i škola njegova učenika Rudolfa Bodlea koji je diplomirao ritmičku gimnastiku. Zastupao je „princip totaliteta“ po kojemu nema izoliranih pokreta te se zalagao da vježbe budu praćene glazbom, a dijelio ih je na vježbe labavljenja, relaksacije, vježbe zamaha, vježbe napetosti i izražajne kretnje. Bodle je u svojim školama organizirao brojne seminare za nastavnike tjelesnog odgoja. Poticalo ih se na razmjenu vlastitih iskustava i upoznavanje s plesnim običajima iz kultura drugih naroda te su se na taj način bogatili novim znanjem plesnih pokreta i koraka (Wolf-Cvitak, 2004).

Henrik Medau, Bodleov učenik, je 1929. godine osnovao „Medus School“ u Berlinu koja je bila namijenjena obuci trenera moderne gimnastike. Uz ritmičke vježbe koristile su se i sprave poput lopte, obruča, vijače i čunjeva te se tako uvježbavala istančanost i profinjenost. Napredak ritmičke gimnastike nastao je kad je Rudolf Laban (1879. – 1958.), njemački teoretičar i pedagog plesne umjetnosti, osmislio poseban stil vježbanja s elementima gimnastike i modernog baleta. Koreografije je proširio na čitavo tijelo te su naglasci bili na zamasima, napetosti i impulsima. Dugo je radio na sastavljanju plesnog pisma koje je opisivalo plesne pokrete, a danas je jedan od najprihvatljivih zapisa.

Prva škola umjetničkog gibanja osnovana je 1913. u Lenjingradu. U toj školi dosegnut je zavidan uspjeh pedagoginja Rose Vershavskaje, Elene Gorlove, Anastasije Nevinskaje i Aleksandre Semenova-Nypake. Djelovale su u raznim školama i poučavale ritmičku gimnastiku, estetsku gimnastiku i slobodni ples. Spajanjem ruske bogate plesne tradicije i ritmike doprinijele su u stvaranju „hudoženstvene gimnastike“. Prvo zabilježeno natjecanje iz ritmičke gimnastike održalo se u travnju 1941. na Institutu Lenjingrada (Wolf-Cvitak, 2004).

U Moskvi 1945. „Državni komitet za tjelesnu kulturu i sport“ utjecao je na razvoj gimnastike za žene proglašivši „hudoženstveniju gimnastiku“ sredstvom tjelesnog odgoja za djevojke. Na prvom javnom natjecanju u Estoniji 1947. sudjelovale su najbolje predstavnice Moskve, Lenjingrada, Litve, Latvije, Estonije, Gruzije i ostalih republika Sovjetskog saveza. Natjecateljice su nastupale sa spravama po izboru ili bez njih, a kvalifikacijske norme za sve kategorije postavljene su 1950. „Međunarodna gimnastička federacija“ osnovala je odbor za

ritmičku gimnastiku te donijela pravila natjecanja prema kojemu su sve države morale prilagoditi svoje natjecateljske programe čime je započela nova faza razvoja ritmičke gimnastike (Wolf-Cvitak, 2004).

## **2.2. Razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj**

Prvi početci ritmičke gimnastike u Hrvatskoj nalazimo u Varaždinu. Godine 1895. unutar škole i samostana predavao se ples i estetska gimnastika. Predavanja je vodio Slavoljub Eicheler koji je bio učitelj gimnastike i plesa te vlasnik Zavoda za estetsku gimnastiku u Grazu. U Varaždinu bi boravio oko dva mjeseca svake godine kako bi održavao navedene predmete. Nakon Drugog svjetskog rata sve su se više žene ravnopravno uključivale u različite sportske aktivnosti i gimnastiku (Wolf-Cvitak, 2004).

Josip Krameršek (1901. – 1966.) zaslužan je za razvoj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj. Stigmatizirao je sve programe i sadržaje najuglednijih europskih plesnih i gimnastičkih škola što je znatno doprinijelo razvoju tjelesnog odgoja u školama te je na taj način zabilježio i osmislio sva najsuvremenija znanja ritmičke gimnastike (Wolf-Cvitak, 2004). Mnogo je gimnastičara i gimnastičarki koji su obilježili razvoj gimnastike u Hrvatskoj. Hrvatski gimnastičari i gimnastičarke koje su najviše doprinijele njenom razvoju bile su Dragana Popović-Gomaz koja je sedam puta bila prvakinja Hrvatske, zatim Dubravka Kolar-Čunko koja je bila prvakinja 1972. u bivšoj državi i Kristina Bajz koja je višestruka prvakinja Hrvatske od 1995. Također vrsne gimnastičarke bile su i Snježana Budišćak, Olja i Sanja Žunter, Irena Ravlić, Maja Ljubić, Erna Ferendža, Verica Štikovec i Gordana Cimaš (Wolf-Cvitak, 2004).

### 3. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE U RANOJ DOBI

Rast i razvoj su procesi koji utječu na antropološki status djece nastajanjem kvantitativnih i kvalitativnih promjena. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela odnosno mijenja se struktura organa i tkiva. Razvoj podrazumijeva kvalitativne promjene koje su uzrokovane diferenciranjem i sazrijevanjem struktura pojedinih organa, tkiva i cijelog organizma (Neljak, 2009).

Neljak (2009) navodi da od začeca do završetka adolescencije traju procesi rasta i razvoja, a obilježava ih trima biološkim zakonitostima:

1. Rast i razvoj organskih sustava varijabilan je. – Što znači da se organski sustavi mijenjaju bržom i sporijom dinamikom. To je osobito primjetno u razvoju živčanog sustava, tijela u cijelosti i reproduktivnih funkcija;
2. Procesom razvoja organski sustavi povećaju masu i mijenjaju strukturu. – Uz povećanje broja stanica određenog tkiva, mijenja se i struktura. Kod koštanih sustava se također mijenja masa i struktura, a hrskavično tkivo zamjenjuje se koštanim te taj proces završava nakon puberteta;
3. Vremenski je različit završetak razvoja organskih sustava. – Uvjetovan je manifestiranjem određenih sposobnosti djeteta u određenom vremenskom razdoblju. Ta vremenska razdoblja nazivamo senzibilnim zonama razvoja sposobnosti koje dijelimo na endogene (unutarnje) i egzogene (vanjske) čimbenike. Endogeni su (unutarnji) čimbenici naslijeđeni geni, rasa i spol, a egzogeni su (vanjski) čimbenici prehrana, odmor i tjelesne aktivnosti.

U radu s djecom jako je važno poznavati karakteristike rasta i razvoja djece te što sve utječe na rast i razvoj. Uz poznavanje karakteristika, potrebno im je stvoriti što kvalitetnije okružje i atmosferu kako bi se razvili u potpunosti, a sve treba biti u skladu s njihovim mogućnostima, potrebama i osobinama.

### **3.1. Podjela razvojne dobi**

Findak i Delija (2001) navode podjelu rasta i razvoja na određena razdoblja:

1. prenatalno razdoblje,
2. rano djetinjstvo (dojenačka i predškolska dob),
3. srednje djetinjstvo (školska dob),
4. kasno djetinjstvo (pubertetska i adolescentna dob).

#### ***3.1.1. Prenatalno razdoblje***

Prenatalno razdoblje je od samog začeća do rođenja djeteta (Findak i Delija, 2001).

#### ***3.1.2. Rano djetinjstvo***

Rano djetinjstvo dijelimo na dojenačku i predškolsku dob. Dojenačka dob razdoblje je od rođenja do kraja prve godine. U tom razdoblju djetetova života potrebno je da bude što češće uz majku kako bi se uspostavila emocionalna veza iz koje nastaje privrženost. U početku prema tjelesnim proporcijama glava je veća, a udovi su kraći. U prvom mjesecu života motorika je spontana i obilježena pokretima lijevih i desnih ekstremiteta, u drugom i trećem mjesecu pokreti postaju asimetrični, a u petom i šestom mjesecu dijete pokušava dohvatiti predmete. Do kraja prve godine pokreti se javljaju s određenim ciljem te pokušavaju imitirati odrasle. Predškolska dob razdoblje je od početka druge godine do kraja šeste godine života. Sredinom druge godine hod djeteta postaje sigurniji dok je krajem druge godine kod djeteta trčanje također sigurnije uz manje padova. Govor se razvija, do treće godine trebaju izbiti svi mliječni zubi, a nakon treće godine igra je sve smislenija (Findak i Delija, 2001).

#### ***3.1.3. Srednje djetinjstvo***

U školskoj dobi dijete se neprestano razvija te se učestalo mijenjaju visina, kilaža i građa djeteta, a izraženiji je kognitivni i motorički razvoj. U razdoblju srednjeg djetinjstva razvija se

središnji živčani sustav. Kako bi razvoj bio što kvalitetniji i cjelovitiji, potrebno je djecu poticati na različite sportske aktivnosti s ciljem razvoja mišića (Findak i Delija, 2001).

#### **3.1.4. Kasno djetinjstvo**

U kasnom djetinjstvu ili u pubertetskoj dobi dijete se razvija u mladu, zrelu i odraslu osobu. U tom razdoblju dječaci i djevojčice fizički i spolno sazrijevaju. Dječacima raste spolovilo, pojavljuju se erekcije i ejakulacije te se ramena šire, a glas produbljuje, dok djevojčice dobivaju ovulaciju i menstruaciju te se tijelo fizički mijenja. Zaobljavaju im se bokovi te im rastu grudi i dlačice. Uz fizičke promjene dolazi i do psihičkog sazrijevanja te nastupa vrijeme adolescencije u kojem razvijaju samopoštovanje, povjerenje, samostalnost i otkrivaju vlastitu osobnost (Findak i Delija, 2001).

Antropološka obilježja djece tijekom rane dobi mijenjaju se prema biološkim zakonitostima. Kvaliteta i dinamika promjena ovisi o mnogim unutarnjim i vanjskim čimbenicima, a bitan čimbenik je tjelesna aktivnost. Rana je dob vrlo osjetljivo razdoblje rasta i razvoja te se zato tjelesna aktivnost mora provoditi stručno s ciljem povećanja odgojno-obrazovnih i transformacijskih učinaka. Primarna je svrha tjelesnog odgoja poticanje pravilnog razvoja prvenstveno kinantropoloških i antropoloških obilježja djece i mladeži kao osnova njihovog zdravlja (Neljak, 2011).

Ritmičkom gimnastikom razvijaju se motoričke sposobnosti i vještine u koje spadaju fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža, brzina, snaga, spretnost i gracioznost (Wolf-Cvitak, 2004). S djecom u ranoj dobi provode se aktivnosti igrom kojom se razvija i usavršava motorika, jačaju mišići i intelektualne funkcije te djetetova socijalizacija. Takvim aktivnostima dijete razvija osjećaj sigurnosti, samopouzdanja i samopoštovanja.. Zbog svoje sveobuhvatnosti tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci, ritmička gimnastika smatra se jednim od najboljih sportova za djecu u ranoj dobi (Sindik, 2008).

### **3.2. Motorički razvoj u ranoj dobi**

Motorika prikazuje djetetovu sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitoga tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz faze koje su vidljive



u kretnji (lokomocija), baratanju predmetima (manipulacija) i u usavršavanju držanja tijela (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004). Motorički razvoj događa se po cefalo-kaudalnim i proksimalno-distalnim smjerovima. Cefalo-kaudalni smjer prikazuje kako dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa pa donjih ekstremiteta. Proksimalno-distalni smjer prikazuje kako dijete kontrolira dijelove tijela bliže kralježnici pa tek nakon toga udaljenije od kralježnice (Poljak, 2016).

Neljak (2009) ističe kako je razvoj motorike uzrokovan procesom mijelinizacije, odnosno procesom sazrijevanja živčanog tkiva. Proces mijelinizacije započinje u korteksu neposredno nakon rođenja, a završava tek oko desete godine života. Zbog toga se kod djece tog uzrasta sazrijevanje živčanog sustava izravno odražava na izvođenje pokreta, kretnji i različitih gibanja te na njihovu koordinaciju. Visoka razina koordiniranosti njihovih pokreta, kretnji i različitih gibanja uvjetovana je stupnjem razvoja i učinkovitošću funkcioniranja centra u središnjem živčanom sustavu koji kontrolira i koordinira funkcioniranje perifernog sustava. Navedeno je važno istaknuti zbog poimanja razvoja motoričkih sposobnosti koje se kod djeteta odvijaju usklađeno s motoričkim područjem u mozgu. Dok nije postignut biotički stupanj zrelosti organizma kod djeteta, nije moguće razviti određenu sposobnost. Motorička aktivnost djeteta temelji se na filogenetskim i ontogenetskim motoričkim uvjetovanim obrascima različitih kretnji i gibanja. Filogenetski motorički obrasci odnose se na urođene motoričke kretnje i gibanja koja se tijekom razvoja djeteta evolutivno pojavljuju – za njih nema poduke. Dijete samo od sebe počinje puzati, hodati, trčati i govoriti, a nakon njegova biotička pojavljivanja ovako uvjetovana gibanja nadalje se samo usavršavaju. S druge strane, ontogenetski motorički obrasci odnose se na neurođene motoričke kretnje i gibanja pa se ne pojavljuju biotički, već se uče od nulte razine, a njima pripadaju sva ljudska kineziološka i nekineziološka motorička znanja. Razvoj djeteta u jaslčkoj dobi je pod mnogo većim utjecajem filogenetskih nego ontogenetskih događaja, dok je u vrtičkoj dobi za razvoj motorike značajnije učenje novih kinezioloških motoričkih znanja, odnosno ontogenetska događanja. Motoričke sposobnosti sastoje se od snage, brzine, gibljivosti, ravnoteže, koordinacije te preciznosti.

Findak (1985) navodi da učenje biotičkih motoričkih znanja, primjerice savladavanja prostora, prepreka i manipuliranje predmetima, pripada ranom djetinjstvu i mladosti te se ne može odgađati. Prekomjerna tjelesna težina i tjelesna neaktivnost uzrok su mnogim zdravstvenim problemima diljem svijeta te je rana dob djeteta pravo vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika.

## 4. ELEMENTI RITMIČKE GIMNASTIKE U RANOJ DOBI

Prema Wolf-Cvitak (2000) sadržaji koji se izvode u ritmičkoj gimnastici za djecu predškolskog uzrasta su stav, ravnoteža, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi i zamasi. Oni su ujedno i osnovni elementi kretanja u ritmičkoj gimnastici. Svaki trener, učitelj ili odgojitelj koji podučava djecu rane dobi to treba znati te raditi na kvaliteti izvedbe. Kvaliteta izvedbe zasniva se na tehničkoj pripremi djece koja zahtjeva precizno savladavanje tehnike osnovnih elemenata, a to podrazumijeva od jednostavnijih prema složenijim strukturama. Samo središte treninga mora biti svladavanje osnovnih elemenata, stalna nadogradnja elemenata te održavanje i poboljšanje kvalitete izvedbe (Živčić, 2007). „Djeca u vrtiću kroz sate tjelesnog vježbanja poučavaju se najjednostavnijim osnovama ritmičke gimnastike kao što su ravnoteže, vage, okreti, špage, mostovi, istezanja te izvođenje osnovnih elemenata s loptama, obručem i vijačom“ (Ivanković, 1982: 24).

Mehanić (2015) navodi bitne elemente kinezioloških aktivnosti kako bi se djeca ravnomjerno i svestrano razvijala, a te vježbe su ta razvijanje discipline i organizirano kretanja kolektiva, zatim vježbe koje jačaju velike mišićne skupine te vježbe kroz koje se razvijaju prirodni oblici kretanja. U vježbama za razvijanje discipline i organiziranog kretanja djece treniraju se dječja koncentracija, samodisciplina, poštovanje i slušanje trenerovih ili odgojiteljevih uputa. S vježbama koje jačaju velike mišićne skupine radi se na širenju grudnog koša i jačanju ruku koje ujedno utječu na disanje, zatim se radi na gipkosti kralježnice. Karakteristika je rane dobi, odnosno prvih pet godina djetetova života, ubrzani rast zbog čega se treba raditi na jačanju leđnih mišića djeteta kako bi kasnije imalo lijepo držanje tijela. Vježbe za jačanje trbušnih mišića i nogu zahtjevnije su pa se ponavljaju samo četiri ili pet puta, a, zbog neprestanog dobivanja na težini u ranoj dobi, potrebno je jačati i stopala. Vježbe za razvijanje prirodnih kretanja razvijaju se hodanjem, trčanjem, skakanjem, penjanjem, puzanjem, povlačenjem, bacanjem te gađanjem u cilj.

Poželjno je poticati razgibavanje prije kineziološke aktivnosti da se zagriju mišići za pripremljene aktivnosti čime se izbjegavaju moguće povrede. Vježbe i druga motorička gibanja trebala bi se najaviti i objasniti što jasnije, glasnije i kraće, a zatim ih i demonstrirati. Dok dijete izvodi vježbu, potrebno je ispravljati neispravne motoričke kretnje kako bi dijete što bolje savladalo taj element te izbjeglo moguću povredu. Ako svako dijete pojedinačno izvodi vježbu u pokretu, poželjno je da djeca stoje u vrsti kako bi promatrali način izvođenja te jasnije vidjeli

na što trebaju pripaziti ako ih odgojitelj ispravi. Kako bi djeci bilo zanimljivije, vježbanje se može pretvoriti u simboličku igru i pokretnu igru tako da djeca zamišljaju da su primjerice životinje, stvari i pojave ili oponašaju pojedine karakteristike zanimanja ljudi. Uz aktivnosti pušta se različita vrsta glazbe pomoću koje se određuju različite vrste kretnje kojom se razvijaju motorika i pažnja.

#### **4.1. Stav**

U ritmičkoj gimnastici jedan od najvažnijih elemenata je stav, a stav označava početak ili kraj gimnastičke vježbe te treba biti zauzet visoko u usponu u nekom srednjem položaju ili položaju na tlu. Kako ne bi došlo do pada ili ozljede, stav treba biti pravilan, čvrst i stabilan (Wolf-Cvitak, 2004). „Može se reći da se vježba sastoji od niza stavova dok je između tih stavova pokret koji 'teče'“ (Wolf-Cvitak, 2004: 58).

#### **4.2. Ravnoteža**

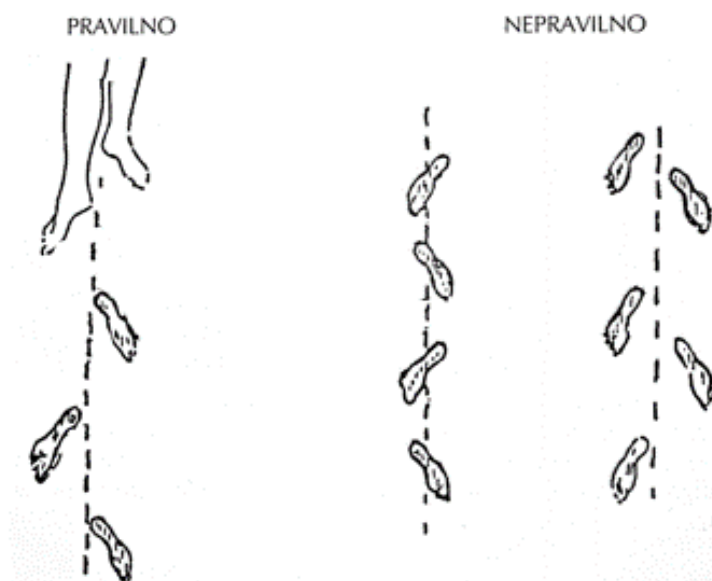
Wolf-Cvitak (2004) navodi da o načinu i sposobnosti držanja ravnoteže ovisi svaka izvedba u ritmičkoj gimnastici. Kako bi se održala ravnoteža, važna je snaga mišića nogu, trupa i udova te ispravno držanje glave i ruku. Izvođenjem vježbe ravnoteže u jednonožnom usponu, bitno je da se izvodi na prstima te da peta ne dodiruje tlo. Svaka vježba ravnoteže trebala bi biti zadržana bar jednu sekundu, uz to da je pravilna oblika i amplitude.

Provođenjem kinezioloških aktivnosti u odgojno-obrazovnoj ustanovi, ravnoteža se može imenovati kao imitacija životinje, primjerice „rode“ ili „lastavice“ za vagu. Vaga, kao i sve ravnoteže s djecom rane dobi, izvode se na jednoj nozi na punom stopalu sa zanoženjem desne ili lijeve noge i trupom u vodoravnom pretklonu pridržavajući se za zid ili švedske ljestve.

### 4.3. Hodanje

U gimnastici se hodanje izvodi elegantnim, mekšim i elastičnim pokretima za razliku od običnog hoda. Mišići moraju biti zategnuti, a koljena i prsti ispruženi. Hodanje mora biti pravilno, ujednačeno i skladno (Wolf-Cvitak, 2004).

Kad dijete uči hodati, zbog fokusiranosti na kretanje, najčešće zapostavlja igru, čak i govor. U srednjoj dobnoj skupini djeca rado stupaju, pretjerano mašu rukama i neprirodno lupaju nogama, dok u starijoj dobnoj skupini većina djece već sasvim pravilno hoda. Potrebno je osmisliti kineziološke aktivnosti s vježbama hodanja koje jačaju trbušne mišiće, noge i mišiće stopala u skladu s djetetovim sposobnostima. Vrste hodanja djeci možemo približiti tako da im kažemo da imitiraju hodanje kao vojnici ili kao kad mama ima cipele na petu i slično.

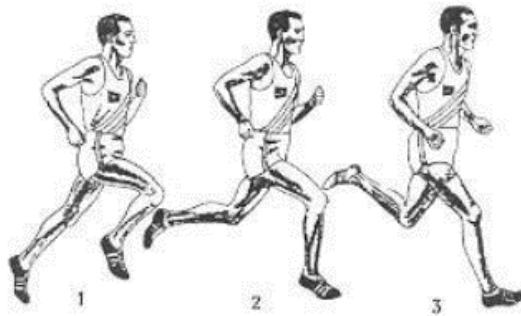


Slika 1. Tlocrtni prikaz pravilnog i nepravilnog hoda (Wolf- Cvitak, 2004)

### 4.4. Trčanje

Trčanja se mogu izvoditi po raznim krivuljama, primjerice sinusoida, cikloida, lemniskata, osmica, epicikloida i manheimske krivulje (Krameršek, 1959). Kod trčanja ruke se

naizmjenično kreću te se položaj mora uskladiti s pokretima nogu. Trčanja se izvode na graciozan način, odnosno stopala su pružena, bokovi elegantno podignuti, uzdignutim trupom i glavom usmjerenom prema naprijed (Wolf-Cvitak, 2004). Zbog energičnijih se pokreta kod trčanja prije javlja koordinacija pokreta nogu i ruku nego kod hodanju. Za djecu rane dobi karakteristično je da trče cijelim stopalom i da su glasni dok trče. Jedna im je noga uvijek na zemlji zbog čega im trčanje nije elastično te se treba raditi na tome kroz svakodnevne kineziološke aktivnosti.



Slika 2. Prikaz pravilnog trčanja (Wolf- Cvitak, 2004)

#### **4.5. Poskoci**

Poskoci su najdinamičnija skupina pokreta u gimnastici uz skokove. Izvođenje poskoka treba biti s laganom napetošću i mekim doskokom. Početna točka poskoka kreće iz stopala, impuls daje prema težišnoj točki tijela, a koordinacija pokreta ruku i nogu te njihova sinkroniziranost važni su segmenti za izvođenje poskoka. Stopala trebaju biti pružena prema odraznoj površini, dok se ruke nalaze u raznim položajima. Poskoci se izvode u raznolikom ritmu i tempu te se njima razvija bolja mogućnost odraza ili skočnosti (Wolf-Cvitak, 2004).

#### **4.6. Skokovi**

Skokove karakterizira velika amplituda i snaga odraza. Dobri skokovi ovise o lakoći izvedbe koja se postiže vježbanjem, upornošću i visokom koncentracijom. Položaj ruku važan

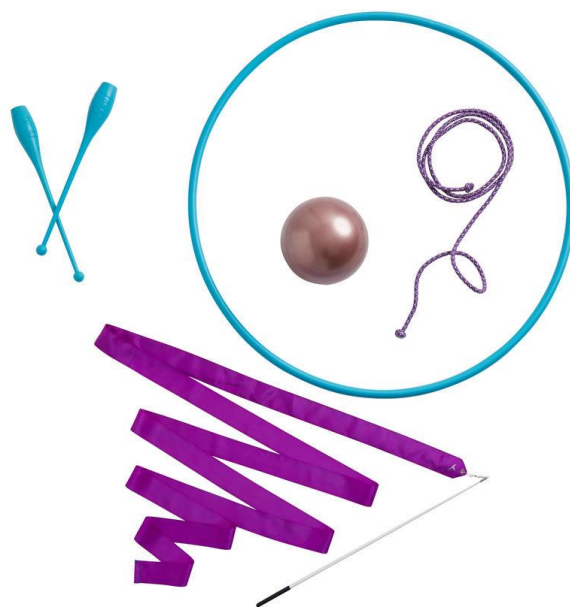
je segment kako bi let u skoku trajao što dulje, a visina i jačina skoka ovise o dubini čučnja ili zaletu koji mora biti poduži, tako da je potrebno galopu dodati jedan neprekidan korak više. Odraz mora biti brži, jači, eksplozivniji i elastičniji, a dijelimo ga na sunožni i jednonožni na istoj ili suprotnoj nozi. Za razliku od odraza, doskok bi trebao biti nečujno izveden i mekan preko vrhova prstiju prema petama. Raznolikost skokova ovisi o njihovom načinu izvođenja, brzini, snazi, pokretima ruku, gornjeg dijela trupa, nogu i glave (Wolf-Cvitak, 2004). Kako bi se to sve postiglo, potrebno je da se u početku radi na jačanju mišića, a djeca rane dobi skaču uvis s mjesta i sa zaletom, u daljinu s mjesta i sa zaletom te u dubinu i širinu.

#### **4.7. Zamasi**

Zamasi se mogu izvoditi nogama, trupom i rukama. Zamasi nogama izvode se zglibom kuka, zglibovima koljena i stopala koji moraju biti čvrsti, a mišići zategnuti. Izvode se kružno ili u klečećem položaju na jednom koljenu, u sjedećem ili u ležećem položaju, s uporom ili bez upora. Zamasi trupom izvode se u raskoračenom ili sunožnom stavu i stojećem, sjedećem ili klečećem položaju, a trupu se tijekom zamaha prilagođavaju ruke i glava. Zamasi rukama izvode se jednom rukom ili objema, primjerice u suručnim zamasiima obje su ruke postavljene paralelno, u asimetrični zamasiima u istoj ravnini svaka ruka izvodi zamah u suprotnom smjeru te u sukcesivnim zamasiima ruka sustiže ruku u istom smjeru (Wolf-Cvitak, 2004).

## 5. ELEMENTI SPRAVA RITMIČKE GIMNASTIKE U RANOJ DOBI

Uz elemente ritmičke gimnastike pojedine se vježbe izvode sa spravama, odnosno vijačom, obručem, loptom, čunjevima i trakama. Kako bi se lakše koristile i bolje razumjele sprave, potrebno je poznavati svaki element. Osnovna pravila tehnike izvođenja, niz različitih vježbi u kojima se koristi taj element i tipične pogreške u izvođenju od velike su važnosti. Pogreške u izvođenju trebaju se na samom početku ispravljati jer u slučaju ako se ne isprave, uđu u naviku, odnosno postanu automatizirane zbog čega se kasnije teže ispravljaju. Pogreške koje se nisu ispravljale u ranoj fazi poučavanja djeci onemogućuju napredovanje u ritmičkoj gimnastici jer mogu prouzročiti nepravilno držanje pa time i tjelesnu deformaciju kod djevojčica koje su u dobi najintenzivnijeg rasta i razvoja. Veliku većinu privlači i ono što ritmičku gimnastiku čini lijepom, zanimljivom i zapanjujućom, a to su glazba i graciozni pokreti tijela (Wolf-Cvitak, 2000).



*Slika 3.* Sprave ritmičke gimnastike (Izvor:

[https://www.decathlon.co.th/en/p/8353638\\_rhythmic-gymnastics-rg-85-cm-hoop-turquoise.html#gallery-3](https://www.decathlon.co.th/en/p/8353638_rhythmic-gymnastics-rg-85-cm-hoop-turquoise.html#gallery-3), preuzeto 28. 8. 2022.)

## **5.1. Vijača**

Prema Wolf-Cvitak (2004) vijača bi trebala biti od laganog, savitljivog, i mekanog materijala, primjerice od konoplje ili sintetičkog materijala. Dužina vijače trebala bi biti proporcionalna visini djeteta koja se provjerava tako da dijete stane na vijaču objema nogama u sredinu te krajevi vijače moraju dosezati do dječjeg pazuha. Oblik treba biti jednakog promjera ili zadebljan na središnjem dijelu. Može biti prirodne boje konoplja ili je raznih boja. Vijača se drži za čvorove ili ručke na oba kraja ili je pri sredini jedna ruka, a na kraju vijače druga ruka. Osnovne tehnike vijačom sastoje se od njihanja, kruženja i vrtnji, osmica, preskoka, poskoka, skokova, bacanja i hvatanja cijele ili samo jednoga kraja vijače te rotacije vijače u jednoj ruci. Za rad s vijačom potrebno je raditi na snazi, brzini i ujednačenosti ruku i nogu. Motorička sposobnost koordinacije tijela za pravilnu tehniku rada vijačom od velike je važnosti.

## **5.2. Obruč**

Obručem se izvode vježbe njihanja, zamaha, rotacije, kotrljanja, rotacija ili vrtnje te bacanja i hvatanja. Pokreti se međusobno nadovezuju i povezani su te se na taj način razvija stvaralačka improvizacija pokretima. Elementi vježbi obručem mogu se izvoditi jednom ili objema rukama u različitim smjerovima na mjestu ili tijekom kretanja. Tijekom izvođenja drži se lagano palcem, kažiprstom i srednjim prstom kako bi pokret mogao bio mobilan (Wolf-Cvitak, 2004).

Za vježbe obručem s djecom rane dobi potrebno je imati drveni ili plastični obruč promjera 60 cm. Njime se rade vježbe za jačanje ruku i širenje grudnog koša, a to su podizanje obruča ispruženim rukama do uručjenja, kruženje obruča oko tijela, dizanje i spuštanje obruča sjedeći ili stojeći u njemu i kruženje obruča ispred tijela. Gipkost kralježnice obručem razvija se: vježbama provlačenjem kroz obruč držeći ga prislonjenim na tlo pokraj tijela, ležećim položajem potrbuške na tlu podizanjem obruča visoko ispruženih ruku, u raskoračenom pretklonu se ljulja obruč i sunožnim skokovima kroz obruč. Vježbe za jačanje trbušnih mišića i nogu obručem su: sjedećem položaju sa ispruženim nogama i obručem na tlu ispred tijela se prebacuju noge, sjedeći na tlu u obruču se vrti podignutim nogama i podupire rukama, u ležećem položaju i obručem iznad glave nožnim prstima dotiče se obruč te skakanje u obruč bočno i naprijed-natrag (Ivanković, 1982).



### **5.3.      Lopta**

Ivanković (1982) navodi vježbe koje se rade s djecom rane dobi uz loptu za širenje grudnog koša i jačanje ruku: bacanje lopte uvis i hvatanje, kruženje lopte oko tijela, bacanje lopte uvis i hvatanje u čučnju te ljuljanje lopte kraj tijela i hvatanje u predručenju. Vježbe za gipkost kralježnice s loptom su: u sjedećem položaju opruženih nogu, kruženje lopte oko tijela, podizanje lopte visoko ispruženim rukama ležeći na trbuhu, klečeći i sjedeći na petama isteže se kotrljanjem lopte što dalje te privlači i ispravlja u dubokom zaklonu lopte iznad glave i držanje lopte u dubokom pretklonu u raskoračenom stavu te podizanje u zrak. Vježbe za jačanje trbušnih mišića i nogu loptom izvode se na sljedeće načine: podizanje i spuštanje lopte stopalima u sjedećem položaju ispruženih nogu, bacanje lopte uvis te hvatanje lopte rukama u sjedećem položaju privučenih nogu i držanjem lopte tabanima, kruženje lopte oko ispruženih i podignutih nogu te prebacivanje ispruženih nogu oko lopte na tlu (Ivanković, 1982).

### **5.4.      Čunjevi**

S djecom rane dobi vježbe se rade drvenom palicom dugačkom 80 cm i promjera 2 cm. Vježbe koje se koriste za širenje grudnog koša i jačanje ruku su: dizanje i spuštanje palice ispruženim rukama kroz predručenje, suvanje palice zgrčenim rukama, bacanje palice iznad glave i okretanje palice ispred tijela ispruženim rukama. Vježbe za gipkost kralježnice palicom su: raskoračeni stav, otklon trupa s palicom iznad glave, podizanje palice ispruženim rukama ležeći na trbuhu, raskoračeni stav s gibanjem trupa desno na lijevo tako da se palica drži u ispruženom stavu ruku i u ljuljanje unazad u sjedećem položaju s palicom ispod koljena. Vježbe za jačanje trbušnih mišića i nogu dijele se na sljedeći način: dodirivanje palice lijevom pa desnom nogom, provlačenje nogu između ruku i palice, prekoračenje palice pretklonom i sunožno bočno preskakivanje palice koja je na tlu (Ivanković, 1982).

## 5.5. Traka

Prema Wolf-Cvitak (2004) traka se sastoji od drške (štapić) i trake. Duljina štapića je od 50 do 60 cm, plastičan, a na vrhu se nalazi omča i karabin koji služe da se traka vrti oko štapića bez zapletanja. Traka može biti od svile ili satena. Duljina trake je 6 metara, a širina od 4 do 6 cm. Tehnike izvođenja trakom su zamasi, kruženja te njihove kombinacije, zatim zmije, spirale, osmice, bacanje, hvatanje, odbijanje i prolazak kroz ili preko trake. Zmija se radi s četiri ili pet valova dok se spirala radi s četiri ili pet kružnica. Spravu držimo meko za štapić palcem, kažiprstom i srednjim prstom, a kraj štapića nalazi se u dlanu. Pokreti trakom dobivaju se iz zgloba šake, a kako bi se dobila željena forma, pokreti bi trebali biti čvrsti. Jedna je od najzahtjevnijih sprava jer se kroz cijelu koreografiju traka treba vrtjeti.

U vježbanju s djecom rane dobi koristi se kraća traka od 4 metra, ili marama. U vježbama za širenje grudnog koša i jačanje ruku sprava se vrti opruženim rukama ispred tijela, a u ležećem položaju na leđima zamahuje se spravom objema rukama. Vježbama za razvijanje gipkosti kralježnice trakom ili maramom u ležećem položaju sprava se hvata nogama pa rukama i tako izmjenično te u iskoračenom stavu i dubokom pretklonu sprava kruži okolo nogu u obliku osmica. Vježbe za jačanje trbušnih i nožnih mišića su: podizanje sprave ispruženim nogama u ležećem položaju te podizanje sprave s poda nožnim prstima u spojenom stavu nogu (Ivanković, 1982).

## 6. AKROBATSKI ELEMENTI U RANOJ DOBI

„Počeci učenja akrobatskih elemenata temelje se na savladavanju osnovnih položaja tijela i dijelova tijela u mirovanju i kretanju. Na taj će način učenici steći osnove i razviti one sposobnosti koje će im olakšati učenje akrobatskih i ostalih gimnastičkih elemenata“ (Živčić Marković, Krističević, Milčić i Fišter, 2015: 482). Akrobatski elementi zapravo su estetska gibanja preuzeta iz sportske gimnastike (Andrić, 2017). U ritmičkoj gimnastici od akrobatskih elemenata dozvoljeni su kolutovi naprijed i natrag bez faze leta, most, premet naprijed kroz most, zvijezda, povaljka iz mosta i preko ramena te iz sjeda premet natrag preko jedne ruke. Važno je istaknuti da se sve skupine akrobatskih elemenata mogu upotrijebiti u vježbi pod uvjetom da se izvode bez zadržavanja i narušavanja kontinuiteta vježbe, a vježbe se kombiniraju s tehničkim spravama te se ne smije dopustiti da sprava miruje (Wolf-Cvitak, 2004).

U ranoj se dobi s djecom započinje učenje jednostavnijih akrobatskih elemenata koji su osnova akrobatskog znanja, a to su: kolut naprijed i natrag, stoj na lopaticama, odnosno „svijeća“, zatim stoj na rukama i premet strance koju nazivamo još i „zvijezda“. Važno je da odgojitelj postupno priprema djecu na učenje akrobatskih elemenata te uvijek ima na umu da se niti jedna priprema djeteta, kao niti jedna gimnastička tehnika, ne uče zasebno, već su one uvijek u međusobnoj ovisnosti. Dok dijete savladava akrobatske elemente, stječe i razvija motivaciju, odlučnost, samokontrolu i prevladava strah. Zbog tog program akrobatike u radu s djecom rane dobi treba biti sastavljen tako da se djeca igrom i zabavnim sadržajima postupno navikavaju i svladavaju osnovne pokretne strukture koje će se međusobno nadograđivati te će omogućavati i olakšavati učenje složenijih gibanja (Valetić, 2018).



*Slika 4.* Akrobatski element - most (Izvor:

[https://www.shutterstock.com/nl/search/gymnastiek+kids?commercial=true&safe=true&search\\_source=base\\_related\\_searches](https://www.shutterstock.com/nl/search/gymnastiek+kids?commercial=true&safe=true&search_source=base_related_searches), preuzeto 2. 9. 2022.)

## 7. METODIKA AKROBATSKIH ELEMENATA U RANOJ DOBI

Pri učenju izvedbi akrobatskih elemenata najvažnije je da se djeca osjećaju sigurno, stoga je potrebno da ih odgojitelj prati s povećanim oprezom i da im pomaže. Djeca bi zajedno s odgojiteljem trebala aktivno sudjelovati u postavljanju sprava jer se već tako uspostavlja sigurnost u radu. Učenjem akrobatskih elemenata kod djece poboljšavaju se koordinativne sposobnosti, dinamička ravnoteža, spretnost, fleksibilnost te se prevladava strah.

### 7.1. Kolut naprijed

Kolut naprijed jedan je od najjednostavnijih elemenata ritmičke gimnastike. Osnovno je kretanje ove vježbe rotacija tijela prema naprijed, a izvodi se iz uspravnog položaja pretklonom i čučanjem. Ruke se postavljaju usporedno na podlogu u širini ramena, glava se povija na grudi te laganim grčenjem ruku postavlja se potiljak na strunjaču. Zatim slijedi kolutanje zgrčenog tijela naprijed preko zaobljenih leđa rotacijom tijela za 360° oko poprečne osi te podizanje tijela kroz čučanj u uspravni položaj s rukama koje idu u položaj uzručenja, a sve to u trenutku oslanjanja stopalima na strunjaču (Živčić, 2007).



Slika 5. Akrobatski element – kolut naprijed (Živčić, 2007)

## 7.2. Kolut natrag

Kolut natrag se uči nakon svladavanja koluta naprijed zbog složenosti. Vježba započinje iz uspravnog stava spuštanjem u položaj čučnja dlanovima okrenutim prema gore, odnosno iznad ramena. Trupom se napravi pretklon prema natkoljenicama, leđa se savijaju odnosno zaobljavaju te glavom obavlja pretklon na koljenima. Tijelo se kreće kroz sijed natrag preko zaobljenih leđa s rotacijom za 360° oko poprečne osi, a samom kolutanju natrag potpomaže odraz i zamah zgrčenim nogama te istovremeno pružanje ruku u smjeru rotacije koji trebaju biti ujednačeni. Nakon rotacije dolazi do čučnja te se tijelo uspravlja, a ruke se uzručuju (Živčić, 2007).



Slika 6. Akrobatski element – kolut natrag (Živčić, 2007)

### 7.3. „Zvijezda“ ili premet strance

„Zvijezda“ ili premet strance element je koordinacije, a za izvođenje je potrebna snaga ruku i ramenog pojasa te fleksibilnost u zglobovima kukova. Izvodi se u istovremenoj rotaciji tijela iz bočnog položaja u čeonj i bočnoj ravnini uporom ruku o podlogu. Početni položaj je iz bočnog uspravnog stava s odručenjem te se odraznom nogom iskoračuje u stranu, zatim se prenosi težina tijela i otklanja trup u stranu iskoračene noge te istovremenim kretanjem zamašne noge u odnoženje. Vanjska ruka kreće se u smjeru preko glave, a unutarnja se postavlja u oslonac dlanom na tlo kojom dolazi do prenošenjem težine tijela objema rukama do uspravljanja trupa (Živčić, 2007).



*Slika 7. Akrobatski element – „zvijezda“ iz bočnog položaja do bočnog položaja (Živčić, 2007)*

## 8. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Miletić (2003), kako bi utvrdila teoriju ritmičke gimnastike, provela je istraživanje iz područja motoričkog znanja s osnovnim ciljem konstrukcije i validacije mjernih instrumenata za procjenu stupnja usvojenosti motoričkih znanja početnica u ritmičkoj gimnastici. U svrhu istraživanja konstruiran je skup mjernih instrumenata kojim su testirane početnice u ritmičkoj gimnastici. Eksperimentalni program ritmičke gimnastike provodio se tri puta tjedno devet mjeseci, a uzorak ispitanica sastojao se od 55 djevojčica početnica u ritmičkoj gimnastici u dobi od sedam godina. Sudionice su bile zdrave bez vidljivih fizičkih i mentalnih smetnji. Kako bi se utvrdila motorička znanja iz ritmičke gimnastike, konstruirano je 29 testova u kojima su zastupljene osnove elemenata ritmičke gimnastike, primjerice ravnoteža, skokovi, okreti i pokretljivost. Zatim se su provodile osnove elemenata sa spravama sa vijačama, obručima, loptama, čunjevima i trakama. Izvođenje svake ispitanice snimljeno je videozapisom kako bi se izbjegla subjektivna procjena specifičnih motoričkih znanja iz ritmičke gimnastike. Gledajući videozapise, pet nezavisnih sutkinja procijenilo je izvedbe svake gimnastičarke individualno prema Likertovoj skali od jedan do pet. Znanstveni značaj rada predstavljaju novokonstruirani testovi s dobro analiziranim metrijskim karakteristikama te su primjenjivi u daljnjim istraživanjima u ritmičkoj gimnastici na uzorku početnica ritmičke gimnastike. Istraživanje je doprinijelo sve češćim i složenijim znanstvenim istraživanjima prostora specijaliziranih za motorička znanja koja su vrlo rijetka u ritmičkoj gimnastici, a praktični značaj rada predstavlja samu primjenu mjernog instrumentarija u praksi kojim je forma testova za početnice u ritmičkoj gimnastici utvrđena: primjerenost tehničkih zahtjeva osnovnih tjelesnih elemenata, primjerenost tehničkih zahtjeva svake pojedine sprave, reprezentativni mjerni instrumenti u svrhu provjeravanja znanja osnovnih elemenata ritmičke gimnastike i reprezentativni mjerni instrumenti u svrhu provjeravanja znanja osnovnih elemenata sa spravama.

Faber (2016) ističe kako uključivanje djece u aktivnosti simboličkih pokreta u dobi od njihova rođenja do pete godine pozitivno utječe na kognitivni razvoj. Ističe da kreativna pokretna iskustva u ranoj dobi pridonose neurološkoj organizaciji mozga i razvijanju prostorne inteligencije te omogućuju razvoj kompleksnih misaonih procesa. Stvara se i prvi simbolički sustav koji prethodi jeziku te nastaju neurološke veze za kasniju simboličku upotrebu. Ovaj fenomen Faber naziva „*Isadorin efekt*“, a temeljna osnova pretpostavke su da motorički razvoj u ranoj dobi pridonosi neurološkom razvoju, kognitivnom razvoju, razvoju prvog simboličkog sustava te razvoju svjesnosti o prostoru. „*Isadorin efekt*“ je dobio ime po Isadori Duncan koja

se smatra „majkom modernog plesa“. Bila je slavna plesačica koja se zalagala za stvaranje suvremenog plesnog izraza te je otvarala nove pravce u plesu, osobito u ritmičkoj gimnastici.

Knez (2018) je provela istraživanje u kojem je cilj bio utvrditi razlike u motoričkim sposobnostima koordinacije ruku i nogu te koordinacije u prostoru između vježbačica KRG „Leda“ i vježbačica ZTD „Hrvatski Sokol“. Ispitivano je 30 djevojčica dobi od 7 do 9 godina, odnosno testirano je 15 djevojčica koje treniraju ritmičku gimnastiku u KRG „Leda“ te 15 djevojčica koje treniraju sportsku gimnastiku u ZTD „Hrvatski Sokol“. Uzorak varijabli činio je skup od 5 testova za procjenu sposobnosti koordinacije ruku i nogu, koordinacije u prostoru te koordinacije u ritmu kod djece u senzibilnim fazama razvoja. Rezultati pokazuju da su djevojčice koje treniraju ritmičku gimnastiku uspješnije u izvođenju testova od djevojčica koje treniraju sportsku gimnastiku. Pomno planirani i programirani treninzi te vježbanje uz glazbu očito pozitivno djeluje na učinkovitost razvoja koordinacije u ritmu.

Autori Chatzopoulos, Doganis i Kollias (2018) pokušali su dokazati pozitivan utjecaj plesa na razvoj u ranoj i predškolskoj dobi. Polazište je bilo da odgojitelji učestalo promatraju djecu koja nisu svjesna svog položaja tijela, donosno djecu koja se za vrijeme slobodne igre kreću nekoordinirano te se često sudaraju međusobno ili s predmetima što može upućivati na loše razvijenu propriocepciju. Propriocepcija je svjesnost o položaju tijela i pokreta u prostoru (Han i sur., 2016, prema Chatzopoulos i sur., 2018). Istraživanje je provedeno u Grčkoj te se istraživalo testnu odgojnu skupinu od 32 djece predškolskog uzrasta koja su pohađala satove kreativnog plesa dva puta tjedno tijekom dva mjeseca, a kontrolnu odgojnu skupinu činilo je 30 djece koja su za to vrijeme sudjelovala u nestrukturiranoj slobodnoj igri. Mjerenja za svako područje istraživanja odrađena su na obje skupine prije i nakon uključivanja djece u aktivnosti kreativnog plesa. Mjerila se propriocepcija, senzomotorna sinkronizacija i ravnoteža kod svakog pojedinog djeteta. Statističkom obradom podataka uspjelo se dokazati da je došlo do značajnog napretka propriocepcije kod djece koja su dva mjeseca sudjelovala u aktivnostima slobodnog plesa. Također se vidi značajan napredak i kod razvoja senzomotorne sinkronizacije, stoga se zaključuje da uključenost djece u kreativan ples pozitivno utječe na senzomotornu sinkronizaciju. Kod mjerenja ravnoteže nije bilo značajnih poboljšanja u rezultatima gdje su i testna i kontrolna skupina imale statistički slične rezultate i prije i nakon uključivanja testne skupine u aktivnosti kreativnog plesa.



Krišto (2020) provodi istraživanje te ispituje zastupljenost plesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama. Pokušava utvrditi postoje li preferencije odgojitelja za primjenom pokreta u svakodnevnom radu s djecom kao oblik aktivnosti te ispituje stav i informiranost odgojitelja o pokretnom stvaralaštvu. Potrebno je istaknuti kako se 93,8 % ispitanika upotpunosti slaže u s tvrdnjom da je pokretno izražavanje jako bitno za dječji rast i razvoj. Također 89,6 % ispitanika smatra da se korištenjem plesnih sadržaja u radu s djecom vrtićke dobi, osim utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti, utječe i na razvoj kreativnosti, samopouzdanja, ritmičnosti i ljepote pokreta kod djece. Ispitanici se svakodnevno trude motivirati djecu na pokretno izražavanje te kao sredstvo motivacije koriste glazbu. Polovina ispitanika se niti slaže niti ne slaže s tvrdnjom da su zadovoljni učestalošću edukacija o važnosti pokretnog stvaralaštva kod djece rane i predškolske dobi, a razina neslaganja s tvrdnjama kod ispitanika najviše se primijeti kod tvrdnji vezanih uz razinu učestalosti i važnosti edukacija na temu pokretnog stvaralaštva kod djece. Odgojitelji se uglavnom slažu s tvrdnjom da im je potrebno više praktičnih primjera i savjeta oko plesnih aktivnosti. Više od pola ispitanika, odnosno 64,6 % se slaže s tvrdnjom da odgojiteljev stav o plesnim aktivnostima utječe na razvoj pokretnog izražavanja i stvaralaštva djece rane dobi.

Kako bi se ritmička gimnastika nastavila usavršavati, potrebno je raditi na istraživanjima unutar nje. Pomoću njih kineziološki se odgoj, zdravlje, razvoj i spoznaja unaprjeđuju te potiču težnju za poboljšanjem i napredovanjem. Istraživanjem omogućavamo budućim generacijama još kvalitetniji, brži i lakši razvoj na području sporta zbog čega je važno biti upoznat s različitim istraživanjima i njihovom svrhom.

## 9. ULOGA ODGOJITELJA U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Odgojna smjernica odgojno-obrazovnog rada u ranom i predškolskom odgoju usmjerena je prema stvaranju pozitivnih sustava vrijednosti u mnogim segmentima života, a ne samo u kineziološkim aktivnostima. Kako bi se to postiglo, velika je uloga na odgojitelju. Odgojitelj treba djeci biti model, uzor i primjer u svemu, zato je najvažnije da prvo krene od samog sebe s vlastitim poboljšanjem i pripremanjem. Njegova uspješnost ovisi o njegovoj stručnosti i metodičkoj osposobljenosti te je potrebno da koristi svaku situaciju da djeca steknu potrebnu razinu psihomotoričkih sposobnosti. Fiolić (2015) smatra da je za to potrebno osmisliti dobru motivaciju, postaviti određene i jasne ciljeve, imati strpljenja i biti spreman na nesebično prenošenje znanja i iskustva na mlađe generacije. Također je potrebno pomno odabrati elemente i methodske postupke koji će biti primjereni dobi i uzrastu djeteta te naglasiti odgojnu vrijednost i pozitivne utjecaje sporta (ritmičke gimnastike) na dijete.

Odgojitelj treba poznavati kako rast i razvoj utječu na antropološki status djece, razlike dobnih skupina te prema njima prilagoditi aktivnosti. Djeca rane dobi vrlo brzo se umaraju i gube koncentraciju pa je potrebno tijekom vježbanja ubaciti kratke odmore u pojedinim vježbama uz igre i pjesmice. Na taj način djeca uživaju u vježbanju kojim se, osim motorike, razvijaju dječja mašta i kreativnost. Findak (1995) ističe razlike u aktivnostima koje dijeli na aktivnosti za mlađu dob predškolske djece i za stariju dob predškolske djece. Za mlađu dob predškolske djece aktivnosti se temelje na savladavanju osnovnih oblika uz usvajanje osnovnih motoričkih znanja kako bi se zadovoljila djetetova urođena potreba za kretanjem. Aktivnosti za stariju dob predškolske skupine temelje se na usavršavanju prirodnih oblika kretanja, sudjelovanju u posebnim aktivnostima te upoznavanju s određenim sportovima i njihovim pravilima.

„Osnovni program tjelesno-zdravstvene kulture u predškolskom odgoju sastoji se od sata tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnjeg tjelesnog vježbanja, mikropredaha, makropredaha, šetnji, priredbi, izleta (koji u posebnom programu podrazumijevaju i zimovanje i ljetovanje). Programski sadržaji sastoje se od prirodnih oblika kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, bacanje i hvatanje, gađanje, puzanje i provlačenje, penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, kotrljanje i kolutanje, dječji ples te opće pripreme vježbe) i posebnih aktivnosti (vožnja na biciklu s pomoćnim kotačima), plivanje, koturaljkanje, sanjkanje, klizanje, skijanje sl.)“ (Findak, 1995: 32).

Poticanjem vježbanja kod djece želi se postići unaprjeđenje zdravlja, a time se postiže povećanje otpornosti organizma na nepovoljne vanjske utjecaje, porast funkcija krvožilnog i dišnog sustava i razvijanjem taktilne i mišićno-zglobne osjetljivosti. Razvijaju se i usavršavaju motoričke sposobnosti koje ujedno utječu na antropološka obilježja djece, odnosno na njihov cjelovit i pravilan rast i razvoj. Na taj se način zadovoljava dječja primarna biološka potreba za kretanjem i igrom, stječu se i zdravstveno-higijenske navike, stvara se pozitivan stav prema sportu i zdravom načinu života te se djeca uče prihvaćanju pravila, timskom radu, strpljivosti, prihvaćanju i poštovanju.

Živčić (2007) navodi da je u ritmičkoj gimnastici važno od samog početka stvoriti prikladan i djelotvoran program vježbanja i usvajanja elemenata radi optimalnog razvoja i napretka u vježbanju. Kvaliteta izvedbe zasniva se na tehničkoj pripremi djece što traži i precizno savladavanje tehnike osnovnih elemenata, od jednostavnijih prema složenijim strukturama. Središte je treninga na savladavanju osnovnih elemenata, neprestanoj nadogradnji elemenata te održavanju i poboljšavanju kvalitete izvedbe.

Prije provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, potrebno je razgibavanje kako ne bi došlo do povreda te kako bi se zagrijali mišići. Odgojitelj treba kratko, jasno i glasno najaviti vježbu uz demonstraciju. Kako bi dijete bolje savladalo vježbe te kako se ne bi dogodila povreda, potrebno je odmah ispravljati neispravne kretnje, no blagim tonom da se izbjegne negativan učinak na djetetovo samopouzdanje. Poželjno je da djeca stoje u vrsti dok se izvode pojedinačne vježbe jer na taj način promatraju izvođenje vježbe te jasnije vide na što trebaju pripaziti ako pogriješe. Na taj se način usvajaju osnovne norme ponašanja kao što su pristojno ponašanje i uvažavanje drugih te se potiče suradnja među djecom.

„U predškolskom razdoblju stvara se temelj zdrave tjelesne konstitucije i pozivnog stava o sportu, jer sposobnosti i znanja koja se ne usvoje na vrijeme kasnije se usvajaju teško i sporije“ (Petračić i Nemet, 2008: 354). Dužnost je odgojitelja roditelje upoznati sa svim prednostima vježbanja i bavljenja sportom te raditi na partnerstvu s njima. Podrškom roditelja i odgojitelja djeci se osigurava put ka sigurnosti, samopouzdanju, samostalnosti i samoinicijativnosti.

## **10. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati stavove odgojitelja o ritmičkoj gimnastici u ranoj dobi, gdje provode kineziološke aktivnosti s djecom te kako aktivnosti utječu na djecu u ranoj dobi. Također, ispitani su stavovi odgojitelja o utjecaju brojnosti djece u odgojnim skupinama i o učestalosti provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.

S obzirom na navedeni cilj, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Odgojitelji smatraju da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na zdravlje i razvoj djece.

H2: Odgojitelji potiču djecu u ranoj dobi na kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.

## **11. METODE RADA**

### **11.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak ispitanika činilo je 70 odgojitelja. Ispitanici su bile odgojiteljice koje rade u dječjim vrtićima u gradu Zagrebu. Dob odgojiteljica je od 20 do 65 godina, a godine radnog staža su većinom do 5 godina, ali ima odgojiteljica do 25 i iznad 26 godina radnog staža. Stupanj obrazovanja je skoro pa jednako podijeljen, odnosno 53 % je više stručne spreme, 46 % visoke stručne spreme te 1 % srednje stručne spreme.

### **11.2. Uzorak varijabli**

Uz pomoć programa „Google obrasci“ kreiran je *online* anonimni upitnik te poslan odgojiteljicama putem e-mail pošte. Istraživanje je započeto sredinom kolovoza te završeno krajem istoga 2022. godine.

Istraživanje je obuhvatilo stavove odgojitelja o važnosti provođenja kinezioloških aktivnosti i o potrebama provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. Gdje, na koji način i koliko često ih provode s djecom te o utjecaju brojnosti djece u odgojnoj skupini na kvalitetu provođenja kinezioloških aktivnosti.

Anketni upitnik sastojao se od 22 pitanja gdje su se pitali stavovi odgojitelja o važnosti bavljenja i provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom u ranoj dobi, o utjecaju provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike na cjelokupni razvoj djeteta kao i o spravama koja je potrebna za kvalitetno provođenje istih.

U upitniku je korištena Likertova petostupanjska skala gdje je ponuđeno pet kategorija.

- 1 – apsolutno se ne slažem
- 2 – ne slažem se
- 3 – niti se slažem, niti se ne slažem
- 4 – slažem se
- 5 – apsolutno se ne slažem

Nadalje, na par pitanja ponuđena je četverostupanjska skala gdje je ponuđeno četiri kategorije.

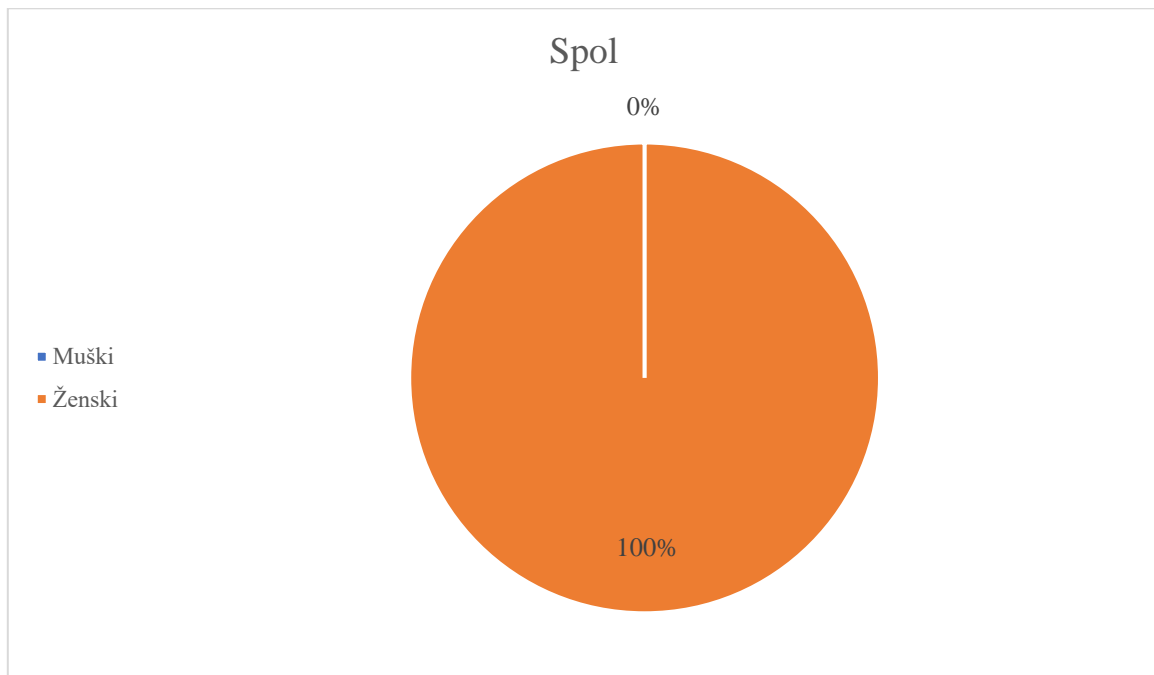
- 1 – nikada
- 2 – ponekad
- 3 – često
- 4 – vrlo često

### **11.3. Metode za obradu podataka**

Obrada podataka napravljena je u programu Google Forms. Također, izračunati su postotci odgovora za svako pitanje u anonimnoj anketi. Svi su rezultati prikazani pomoću grafova.

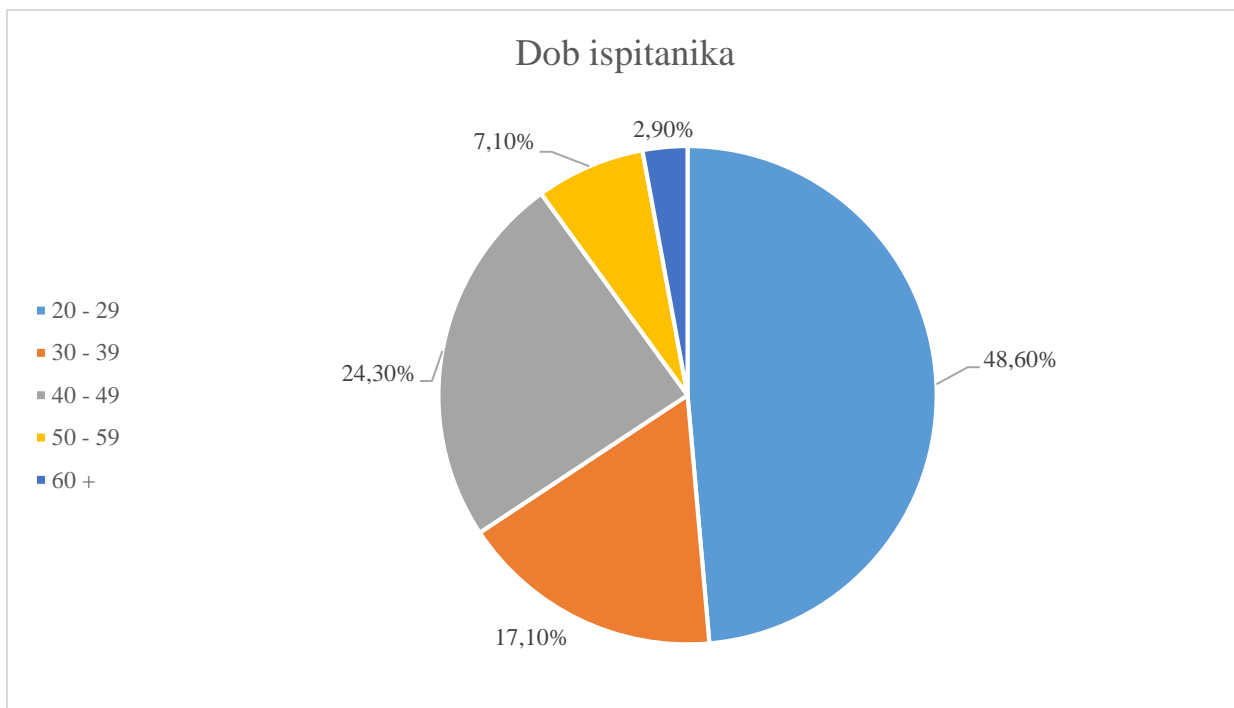
## 12. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na samom početku ankete dobiveni su općeniti rezultati o ispitanicima, kao što su spol, godine, stupanj obrazovanja te godine radnog staža. Svi ispitanici koji su ispunili anketu ženskog su spola.



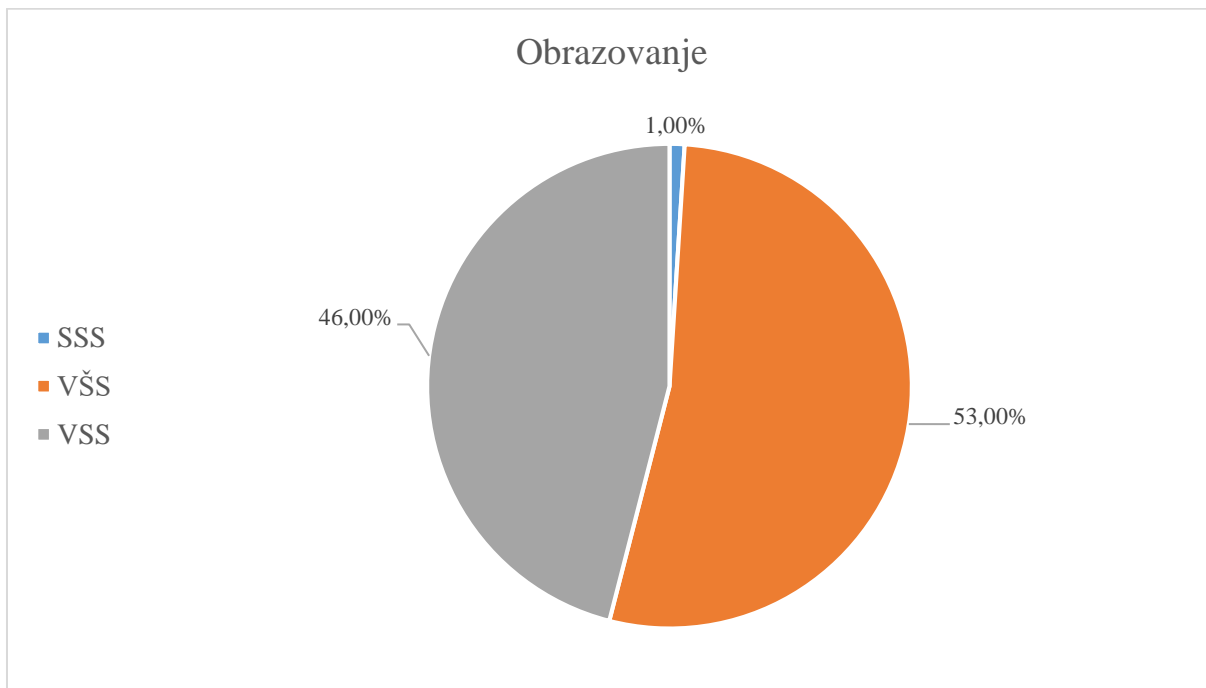
*Graf 1.* Ispitanici po spolu

U ovom istraživanju sudjelovalo je 70 ispitanika od kojih je 100% ženskih osoba (*Graf 1.*)



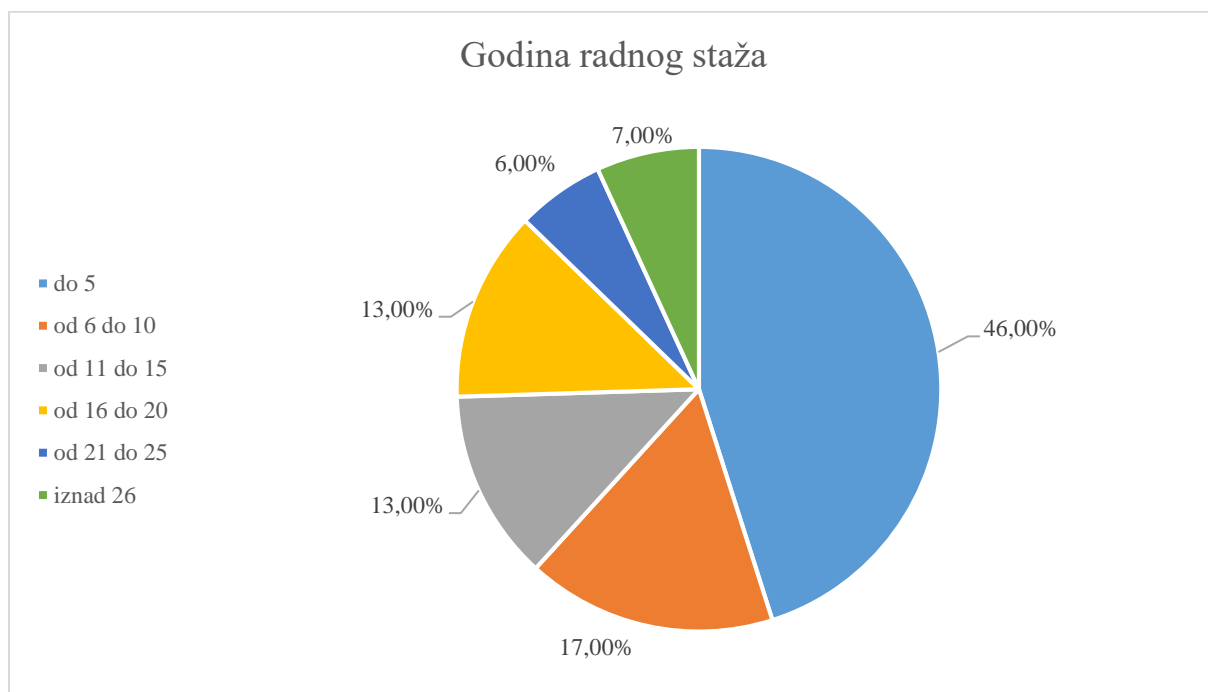
*Graf 2.* Podjela ispitanika po životnoj dobi

Najviše ispitanika, 48,6 %, imaju od 20 do 29 godina, zatim od 30 do 39 godina ima 17,1 % ispitanika. Od 40 do 49 godina ih je 24,3 %, a od 50 do 59 je 7,1 %. Najmanje ispitanika ima 60 godina i više i to 2,9 % (*Graf 2.*).



*Graf 3.* Podjela ispitanika po stupnju obrazovanja

Najviše ispitanika ima višu stručnu spremu, odnosno 53 %, dok njih 46 % ima visoku stručnu spremu. Srednju stručnu spremu ima samo 1 % ispitanika, odnosno 1 ispitanik (*Graf 3*).

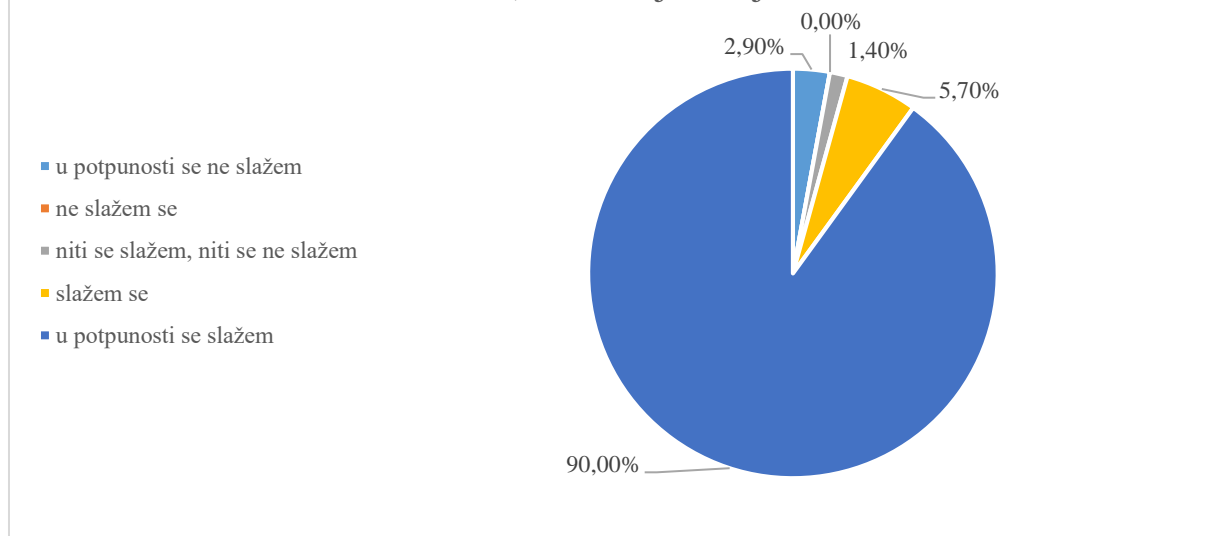


*Graf 4.* Podjela ispitanika po godinama radnog staža

Čak 46 % ispitanika ima do 5 godina radnog staža, što je i najveći postotak, a odmah iza njega slijedi 17 % ispitanika koji imaju od 6 do 10 godina radnog staža. Od 11 do 15 godina radnog staža je 13 % ispitanika, također 13 % ispitanika ima od 16 do 20 godina radnog iskustva. 6 % ispitanika ima od 21 do 25 godina radnog staža dok iznad 26 godina radnog staža ima 7 % ispitanika (*Graf 4.*).



Provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike (stav, ravnoteža, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi) korisno je za djecu



Graf 5. Korisno je provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike za djecu

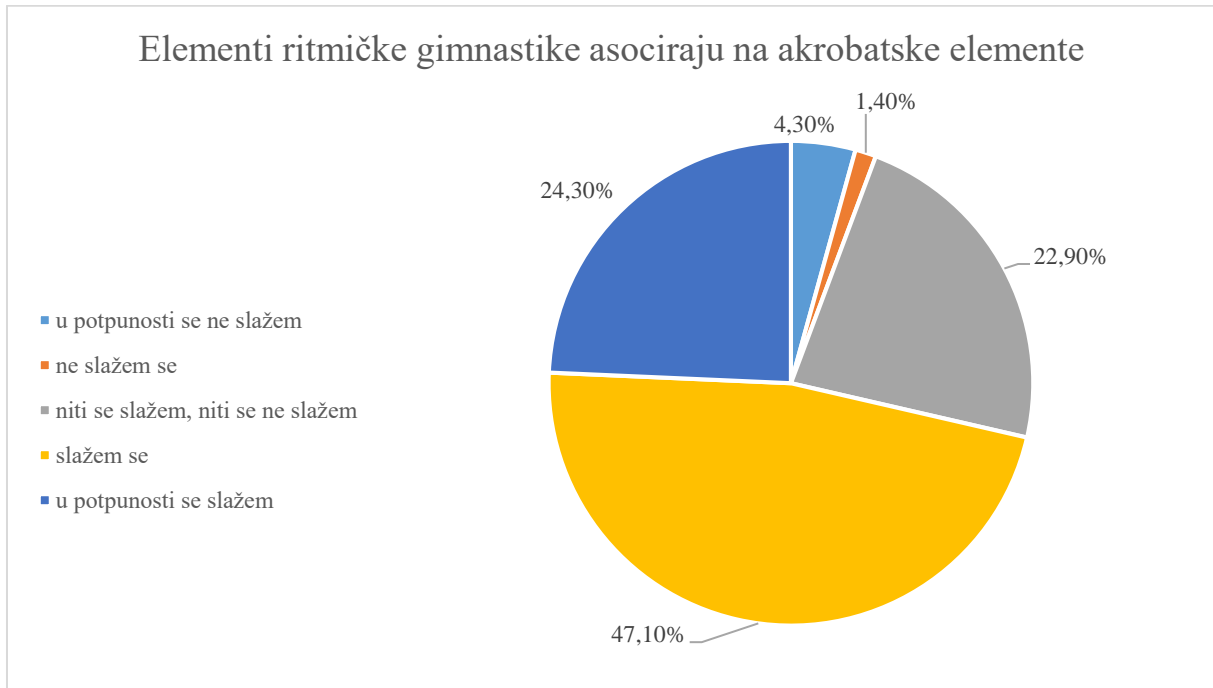
U psihološkom, biološkom i socijalnom razvoju djeteta, iznimno važnu ulogu ima kretanje. Usko je povezano i s razvojem inteligencije djeteta. Kako bi se dijete moglo kretati, njegov organizam treba imati tri zdrava dijela, a to su:

1. mozak (središte),
2. osjetila,
3. mišići.

Određeni dijelovi samostalno nisu u stanju ostvariti funkciju kretanja ako ih se pravilno ne njeguje, odnosno potrebno je svaki dio upotrebljavati i vježbati. Kako bi se uspješno započeti s vježbanjem, potreban je zdrav i hranjiv obrok te vremenski reguliran. Uz adekvatnu prehranu potrebno je istraživati osjetila dodira, mirisa, sluha i vida kako bi se razvila različita iskustva i osjetila. Mozak razvijamo svakodnevnom komunikacijom te logičkim razmišljanjem koje ujedno potiče tijelo na kretanje kojim se razvijaju mišići. Njihov razvoj ovisi o vrsti vježbe koju dijete vrši, a ona ovisi o osobi koja ju potiče na određeno kretanje, u ovom slučaju na odgojitelja koji provodi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.

Temeljenjem navedenog može se potvrditi prva zadana hipoteza, odnosno da se 90 % ispitanika u potpunosti slaže s tvrdnjom da je provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike (stav, ravnoteža, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi) korisno za

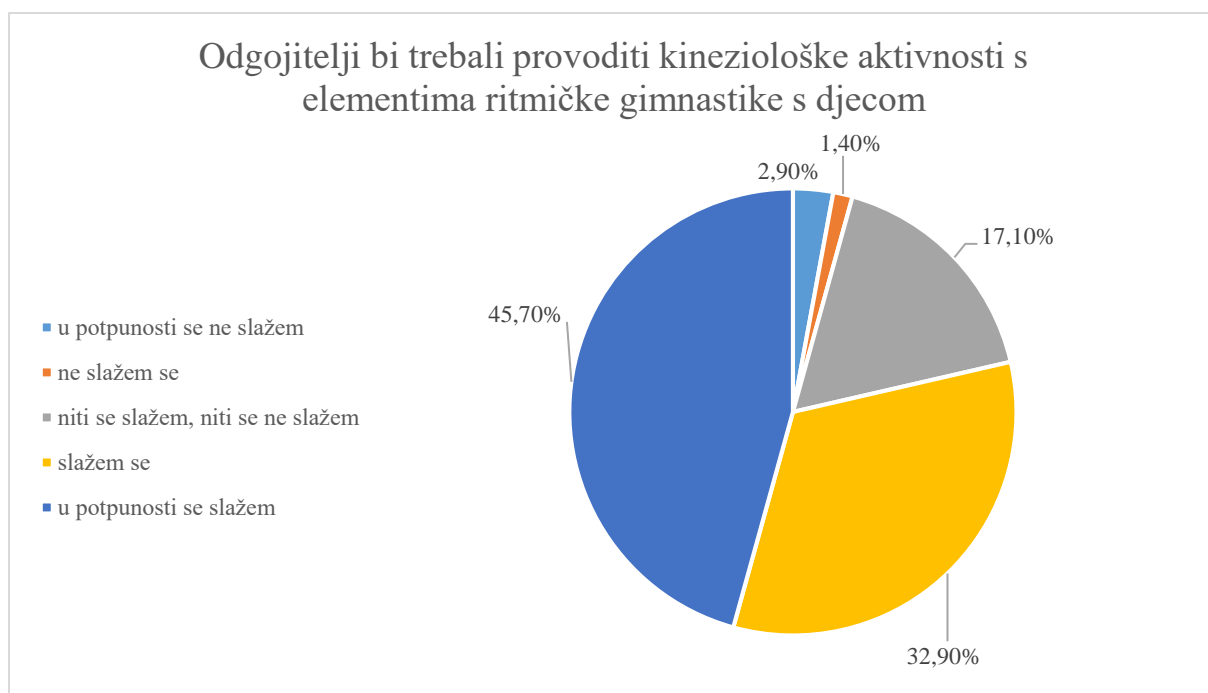
djecu. 5,7 % se slaže s to tvrdnjom, 1,4 % se niti slaže, niti ne slaže dok se 2,9 % upotpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom (*Graf 5.*).



*Graf 6.* Elementi ritmičke gimnastike asociraju na akrobatske elemente

Kao što se moglo pretpostaviti, 24,3 % ispitanika se u potpunosti slaže da ih elementi ritmičke gimnastike asociraju na akrobatske elemente te čak 47,1 % se slaže s postavljenom tvrdnjom. 22,9 % se niti slaže, niti ne slaže s navedenom tvrdnjom, zatim 1,4 % se ne slaže, a 4,3 % ispitanika navode da ih elementi ritmičke gimnastike ne asociraju na akrobatske elemente (*Graf 6.*).

Kako bi širu javnost privukla ritmička gimnastika, pretežito se predstavlja kroz akrobatske elemente koji su vrlo atraktivni, zanimljivi i privlačni, što ne znači da se s djecom ne radi i na drugim razvojnim stvarima. Akrobatski elementi su samo dio ritmičke gimnastike te je potrebno proširiti sliku ritmičke gimnastike i na njezinoj kineziološkoj sveobuhvatnosti.

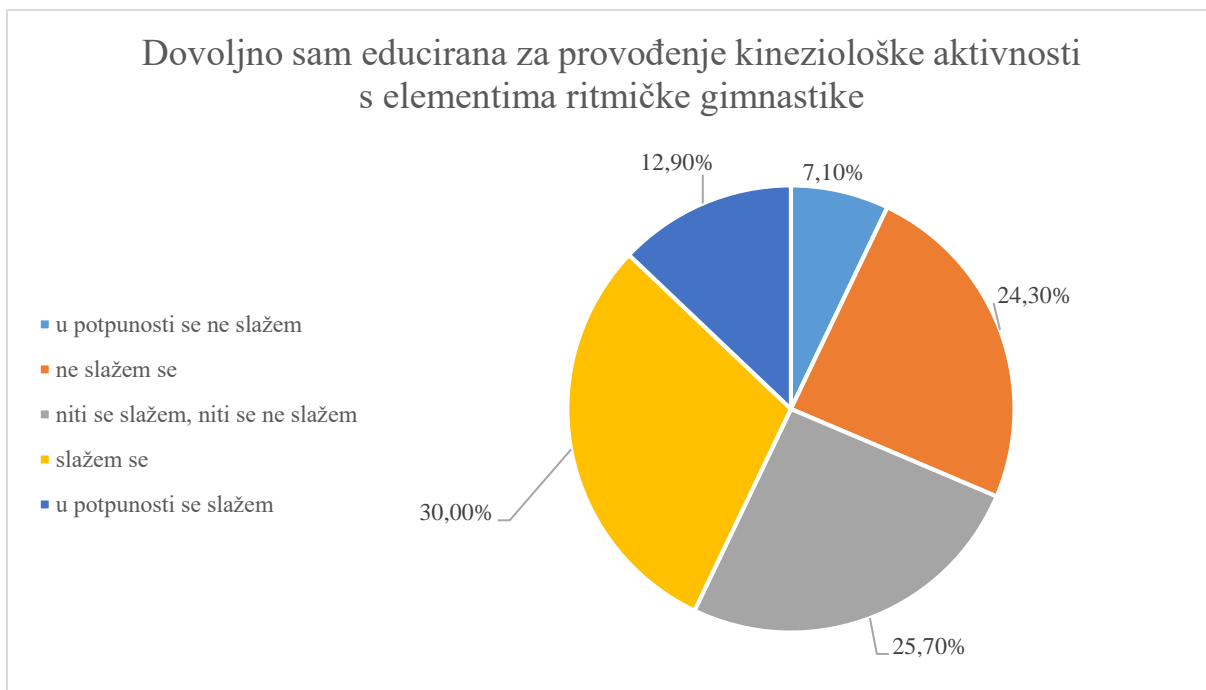


*Graf 7.* Odgojitelji bi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom

Kako bi cjelokupni tjelovježbeni proces bio učinkovit, potrebno je poznavati morfološka obilježja, razvoj motorike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, emotivna obilježja te obilježja govora prema navođenju Neljak (2009). Za razvoj navedenih zadaća, uz roditelje, odgovorni su i odgojitelji djece rane dobi koja borave i u odgojno-obrazovnoj ustanovi.

Najveći je postotak 45,7 % koji prikazuje da se odgojitelji u potpunosti slažu da bi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom te 32,9 % se slaže s tvrdnjom. 17,1 % ispitanika navodi da se niti slaže, niti ne slaže, zatim 1,4 % se ne slaže s tvrdnjom dok 2,9 % se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom (*Graf 7.*).

Ovu trdnju je potvrdilo i istraživanje Krišto (2020) u kojem se također 93,8 % odgojitelja slaže u potpunosti s tvrdnjom da je pokretno izražavanje jako bitno za djetetov rast i razvoj.

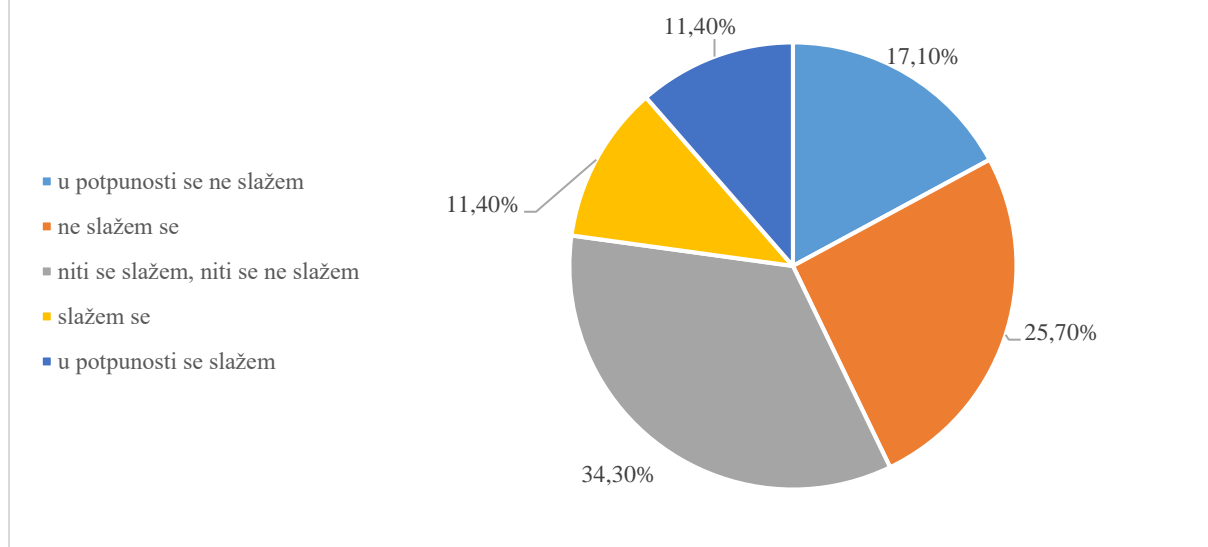


*Graf 8.* Dovoljno sam educirana za provođenje kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

U *Grafu 8.* podijeljena su mišljenja o vlastitoj educiranosti provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. 12,9 % ispitanika se u potpunosti slaže da su dovoljno educirani, 30 % se slaže dok se 25,7 % ispitanika niti slaže, niti se ne slaže s navedenom tvrdnjom. 24,3 % ispitanika se ne slaže da su dovoljno educirani te 7,1 % se u potpunosti ne slaže da su dovoljno educirani za provođenje kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom.

Pomoću *Grafa 2.* može se primijetiti razlika u godinama među kolegicama te pomoću *Grafa 3.* razlika u obrazovanju što je pokazatelj različite razine znanja i vještina o kineziološkim aktivnostima koje su stekle obrazovanjem u školama ili fakultetima. Školovanje odnosno obrazovanje odgojitelja djece ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja razlikuje se prema stupnju obrazovanje te o mjestu pohađanja, no potrebno je istaknuti da je u svim školama i fakultetima obavezan predmet kineziološke kulture te provođenje metodike u odgojno-obrazovnim ustanovama što znači da ova tvrdnja ovisi o pojedincu, a ne o struci.

### Isključivo bi kineziolozi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom



*Graf 9.* Isključivo kineziolozi bi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom

Također i u *Grafu 9.* može se primijetiti podijeljenost između ispitanika jer se u potpunosti 11,4 % sažu s tvrdnjom da bi isključivo kineziolozi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom, 11,4 % se slaže, 34,3 % se niti slaže niti ne slaže. Dok se 25,7 % ispitanika ne slaže i 17,1 % ispitanika u potpunosti se ne slažu s postavljenom tvrdnjom.

S obzirom na to da je kineziolozima struka provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom te ih se smatra kompetentnijima, no odgojitelji se ne bi trebali podcjenjivati. Znanje stečeno na fakultetu, težnjom za cjeloživotnim obrazovanjem i voljom odgojitelji su jednako kompetentni, samo je potrebno prepoznati važnost provođenja kinezioloških aktivnosti te ih provoditi s djecom u slučaju ako nemamo kineziologa u odgojno-obrazovnoj stanovi. Provođenje kinezioloških aktivnosti, osobito s elementima ritmičke gimnastike i Sindik (2008) navodi kako uvelike doprinosi sveobuhvatnom razvoju djeteta.

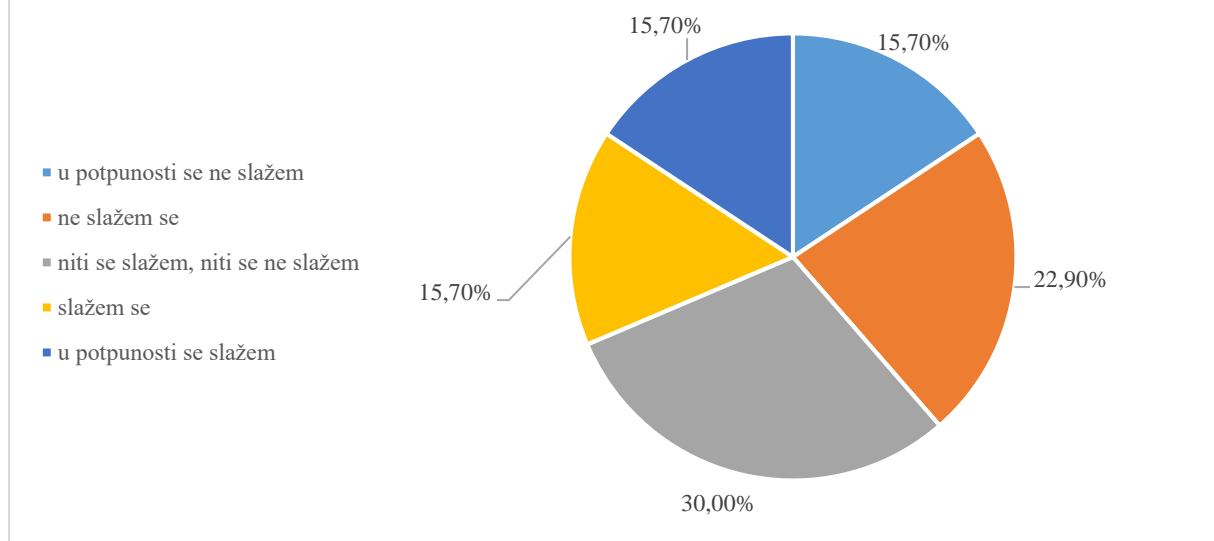


*Graf 10.* Učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom

Baureis i Wagenmann (2015) navode da se redovitim vježbanjem razvija veća struktura mozga, stvaraju novi nervni putovi, razvijaju biološke funkcije i priprema za život.

Prema kurikulumu vrtića, kineziološka kultura provodi se tijekom redovitog programa rada u vrtiću. Njezino trajanje razlikuje se za mlađu, srednju i stariju skupinu. Za mlađu dob djece traje do 25 min, za srednju dob djece 30 minuta i za stariju dob djece 35 minuta. Preporučuje se da se sat izvodi svaki dan najmanje tri puta tjedno u prijepodnevnim satima. Prema grafu može se uočiti da tek 5,7 % ispitanika vrlo često provodi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom te 24,3 % često provodu. Ponekad provodi 54,3 % te 15,7 % nikad ne provodi navedene vrste aktivnosti s djecom (*Graf 10.*).

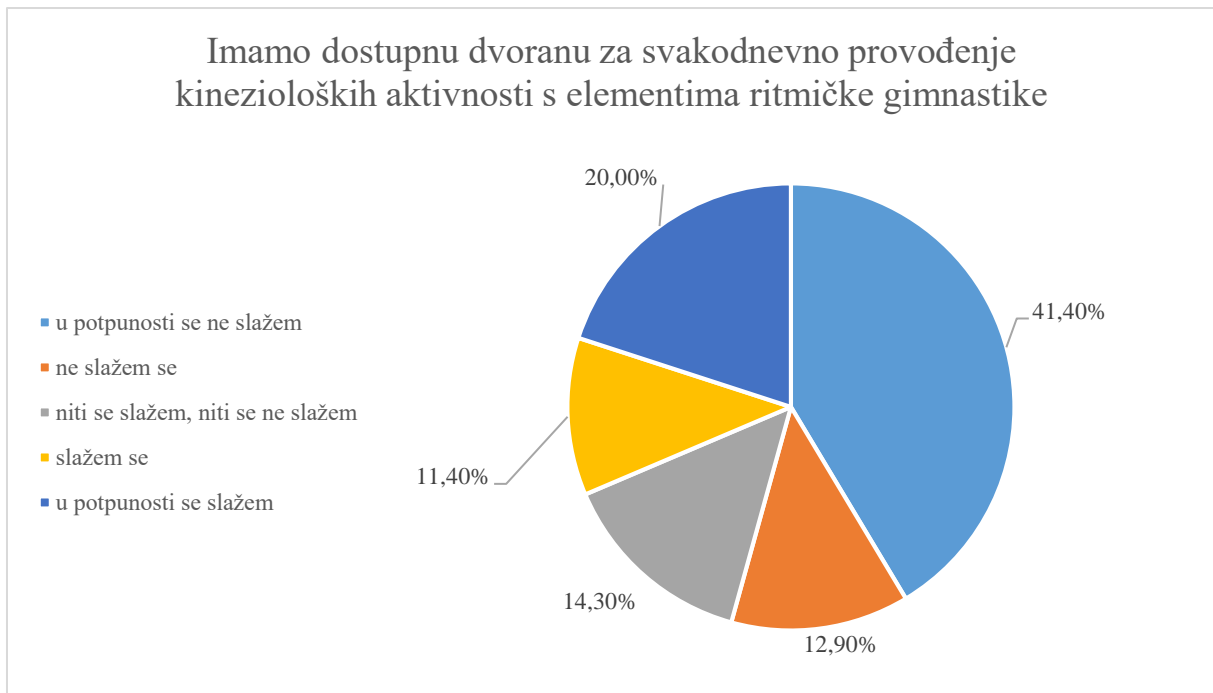
### Dvorana je jedini adekvatan prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike



*Graf 11.* Dvorana je jedini adekvatan prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

Problemi s kojima se odgojitelji najčešće suočavaju u dječjim vrtićima je sama realizacija tjelesne i zdravstvene kulture odnosno manjak adekvatnog prostora kao što je sportska dvorana. Samim time odgojitelji gube motivaciju za provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom, osobito slučaju ako su im potrebne određene sprave za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.

S navedenom tvrdnjom postavljenom u upitniku slaže se 15,7 % ispitanika u potpunosti te 15,7 % se slaže. Najviše, odnosno 30 % ispitanika se niti slaže, niti ne slaže da je dvorana jedini adekvatan prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. 22,9 % se ne slaže te 15,7 % se u potpunosti ne slaže da je dvorana jedini adekvatan prostor za provođenje navedenih aktivnosti (*Graf 11.*).



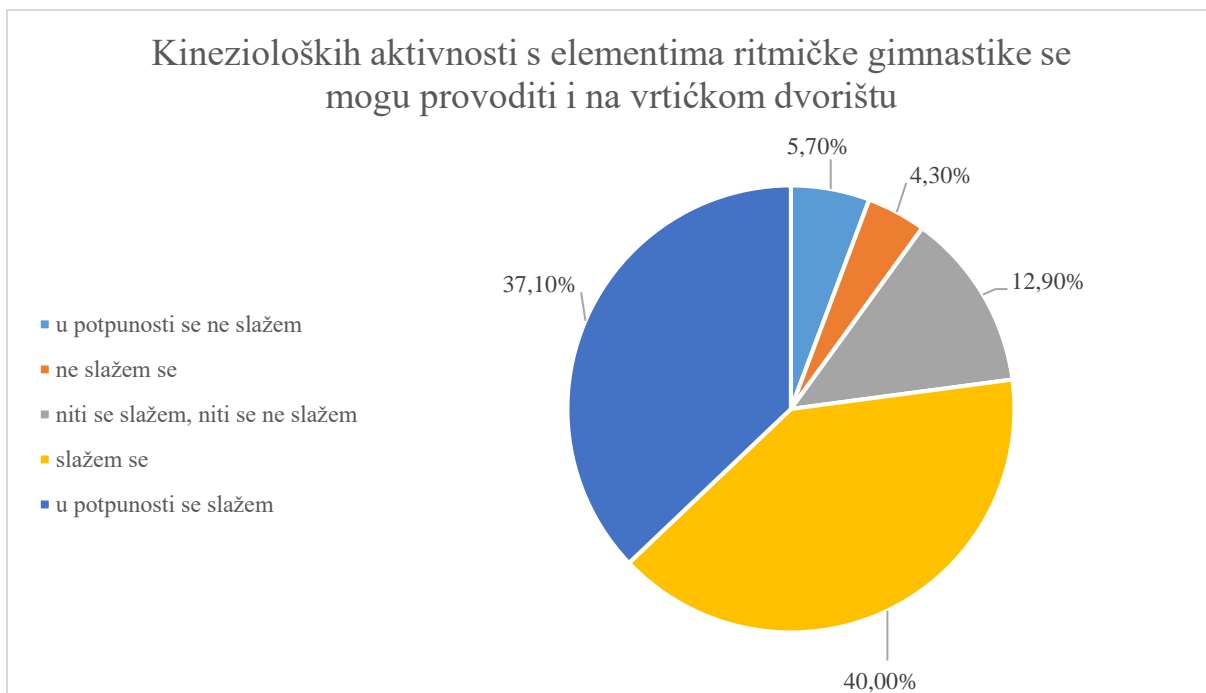
*Graf 12.* Dostupnost dvorane za svakodnevno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

„Višenamjenska dvorana namijenjena je za razne skupne aktivnosti koje traže veći prostor, a u kojima sudjeluje jedna ili više skupina djece. Tu se organiziraju razni oblici tjelesne i zdravstvene kulture, stvaralačke igre i priredbe“ (*Državni pedagoški standard, 2008*).

Prema prethodno navedenom članku 46 se prikazuje da je potrebno da odgojno-obrazovna ustanova treba imati dvoranu za provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom, no mnogo vrtića nema dvoranu. Na temelju *Grafa 11.* se vidi kako se većina odgojitelja slaže da su dvorane adekvatan prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom, dok u *Grafu 12.* možemo primijetiti da ih većina niti nema što nije sukladno *Zakonu.*

Tek 20 % ispitanika u potpunosti se slažu te 11,4 % se slažu da imaju dostupnu dvoranu za svakodnevno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike 14,3 % ispitanika se niti slaže, niti ne slaže te 12,9 % se ne slažu s navedenom tvrdnjom. Najviši postotak ispitanika, 41,4 % se u potpunosti ne slažu da imaju dostupnu dvoranu (*Graf 12.*).

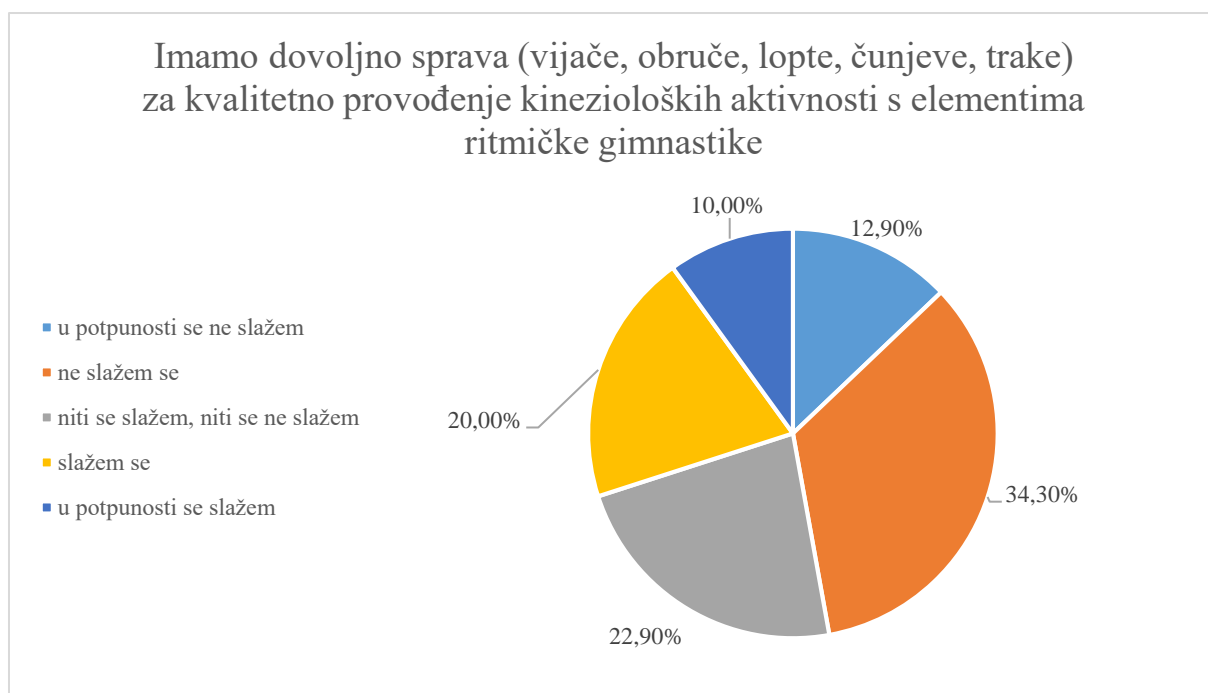




*Graf 13.* Provođenje kinezioloških aktivnosti i na vrtićkom dvorištu

Sami prostori za provođenje kinezioloških aktivnosti bi trebali biti odvojeni od prostora gdje djeca uče i obavljaju svakodnevne zadaće jer će na taj način djeca uvidjeti važnost provođenja kinezioloških aktivnosti i bavljenja sportom kao važan segment njihovog rasta i razvoja.

37,1 % ispitanika se u potpunosti slaže te 40 % ispitanika se slaže da se kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike mogu provoditi i u vrtićkom dvorištu. 12,9 % se niti slaže, niti ne slaže s navedenom tvrdnjom te tek 4,3 % se ne slaže i 5,7 % se u potpunosti ne slaže da se u vrtićkom dvorištu mogu provoditi navedene aktivnosti (*Graf 13.*).



*Graf 14.* Dostupnost sprava za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

Kako bi se definirao, osmislio i izradio izvedbeni plan i program kineziološke kulture, potrebno je konkretizirati cilj izvođenja programa koji uvelike ovisi o revidiranju materijalnih uvjeta u pojedinoj nastavnoj ustanovi (Mrgan, 2003). Nažalost zbog manjka rekvizita odgojitelji često gube interes za provođenje kinezioloških aktivnosti s djecom zbog čega su satovi kineziološke kulture u vrtićima svedeni na minimum.

Tek 10 % ispitanika se u potpunosti slaže da imaju dovoljno sprava (vijače, обруče, lopte, čunjeve, trake) za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, a 20 % ih se slaže. 22,9 % ispitanika se niti slaže, niti ne slaže da imaju dovoljno sprava. Najviši postotak je 34,4 % koji prikazuje da se ne slažu s tvrdnjom te 12,9 % ispitanika se u potpunosti ne slažu (*Graf 14.*).



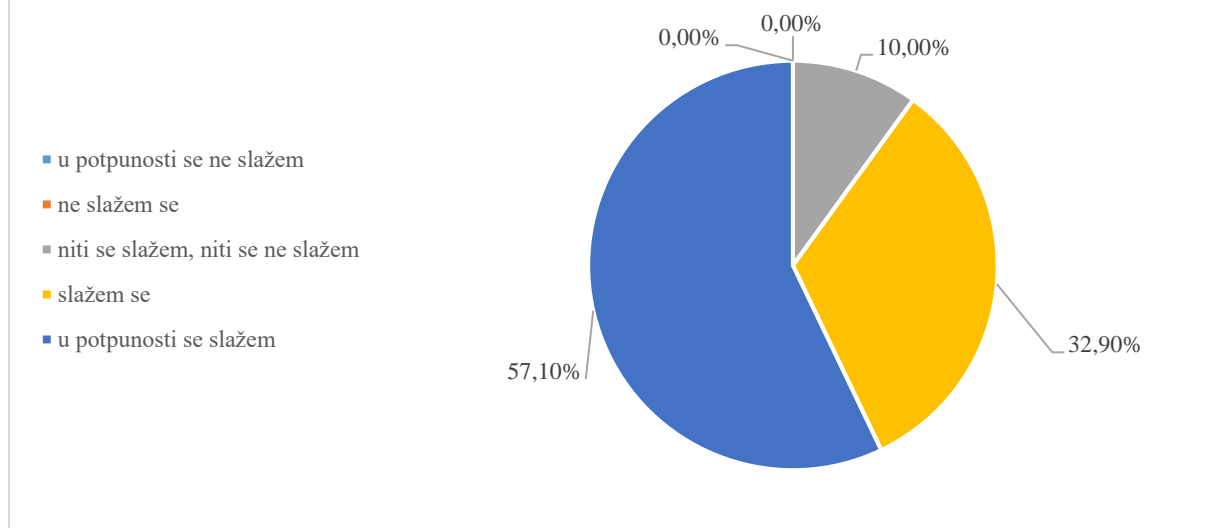
*Graf 15.* Učestala potreba provođenja kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

Neljak (2009) navodi kako djeca već od ranije dobi započinju sa spontanim i tematskim načinom vježbanja, dok se ostalo tjelesno vježbanje provodi s djecom vrtićke dobi.

Kineziološka aktivnost se sastavni dio života. Provodimo ju kroz svakodnevicu kada šćemo, zajedno s djecom pospremamo igračke ili izvodimo psa u šetnju. Kineziološke aktivnosti trebaju biti prilagođene dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju i vlastitim sklonostima. Redovita kineziološka aktivnost pomaže unaprijediti sveukupno zdravlje, tjelesnu kondiciju i smanjiti rizike za razvoj brojnih bolesti.

*Graf 15.* prikazuje da 32,9 % ispitanika odnosno odgojitelja smatra da bi se vrlo često te 48,6 % često trebale provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, dok 17,1 % ispitanika navodi da je ponekad potrebno provoditi navedene aktivnosti te 1,4 % ispitanika smatra da se nikad ne bi trebale provoditi.

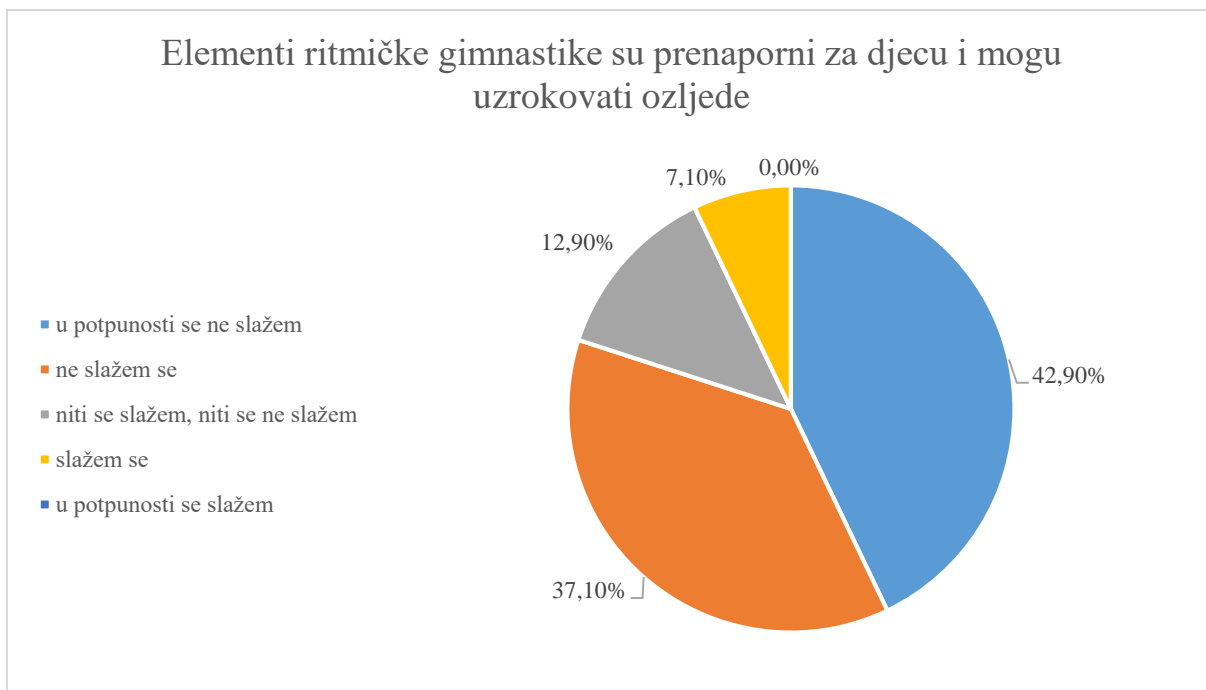
Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na psihomotorni razvoj kod djece s teškoćama u razvoju



*Graf 16.* Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na psihomotorni razvoj kod djece s teškoćama u razvoju

Provođenje kinezioloških aktivnosti povezano je s očuvanjem zdravlja te prevencijom kroničnih bolesti, no veliki dio djece ne dostiže navedene preporuke. Djeca s teškoćama u razvoju zbog poteškoća koje imaju te različitih prepreka, ograničena su u obavljanju kinezioloških aktivnosti te im se treba posvetiti na drugačiji način, primjerice pokretnom igrom u kojoj su uključeni elementi ritmičke gimnastike. Također, većina djece s teškoćama u razvoju sklonija su razvoju pretilosti zbog otežanih mogućnosti kretanja.

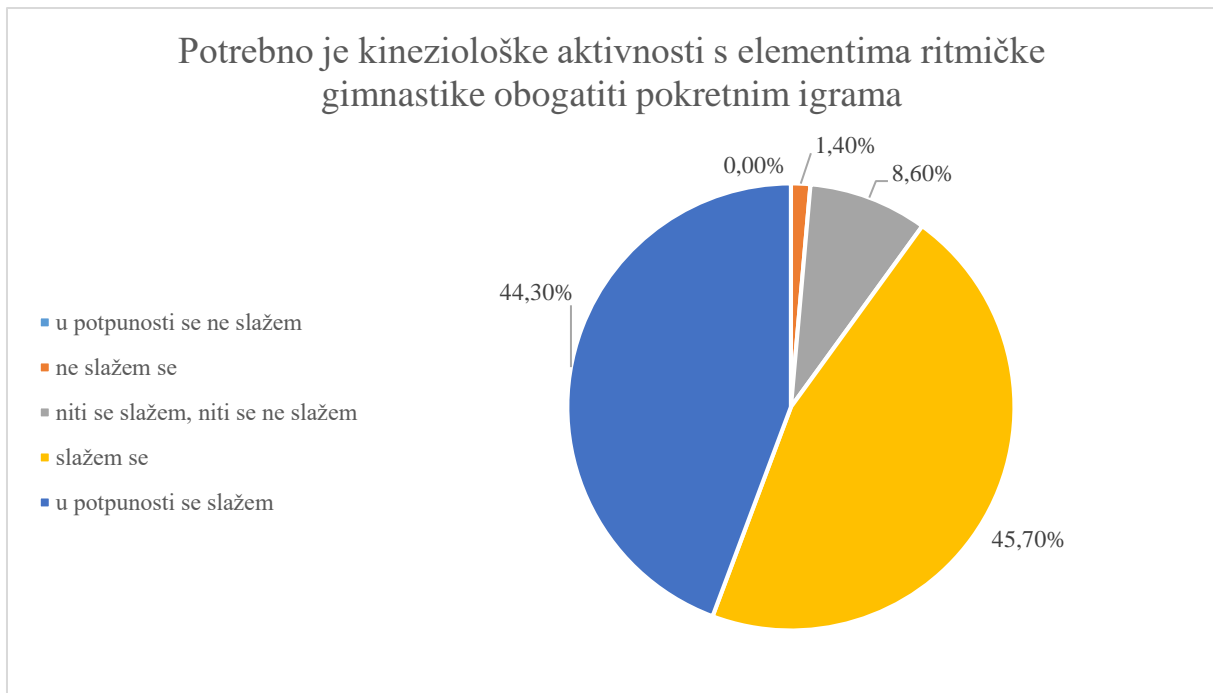
Najveći postotak je 57,1 % koji navodi da se ispitanici u potpunosti slažu da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na psihomotorni razvoj kod djece s teškoćama u razvoju, 32,9 % ispitanika se slažu, a 10 % se niti slažu, niti ne slažu (*Graf 16.*).



*Graf 17.* Elementi ritmičke gimnastike prenaporni su za djecu i mogu uzrokovati ozljede

Da su elementi ritmičke gimnastike prenaporni za djecu i da mogu uzrokovati ozljede, slažu se 7,1 %. 9 % ispitanika se niti slažu, niti ne slažu, 37,1 % se ne slažu te čak 42,9 % se u potpunosti ne slažu da su elementi ritmičke gimnastike prenaporni za djecu i da mogu uzrokovati ozljede (*Graf 17.*).

Ozljede su vrlo česta pojava kod djece u odgojno-obrazovnim ustanovama, no najčešće se događaju u slobodnoj igri i za vrijeme neprimjerenog ponašanja kod djeteta. Uloga odgojitelja je da unaprijed upozori na mogućnosti ozljede te na pojačanu razinu opreza na određenim mjestima. Sigurnost djeteta najvažniji je segment u ustanovi, stoga za vrijeme provođenja kinezioloških aktivnosti odgojitelj ispravlja, pomaže i konstruira vježbe na najsigurniji način kako ne bi došlo do ozljeda i prevelike količine napora koja nije primjerena njihovoj dobi.



*Graf 18.* Obogaćenje pokretnim igrama kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

Jedno je od glavnih obilježja za ranu dob djetetova života zadovoljenje potrebe za igrom. Može se reći da je igra najvažnija aktivnost djeteta jer se u tom razdoblju zadovoljava potrebu za kretanjem, što dovodi do smirenja tijela i duha te porasta zadovoljstva djeteta. Osim što dovodi do zadovoljstva, igrom se razvija i usavršava motorika, jačaju mišići, intelektualne funkcije i djetetovo društveno ponašanje. Kako bi se sve navedeno postiglo provođenjem kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, potrebno je dobro osmisliti aktivnost te ju obogatiti različitim poticajima, dobrom motivacijom i pokretnim igrama.

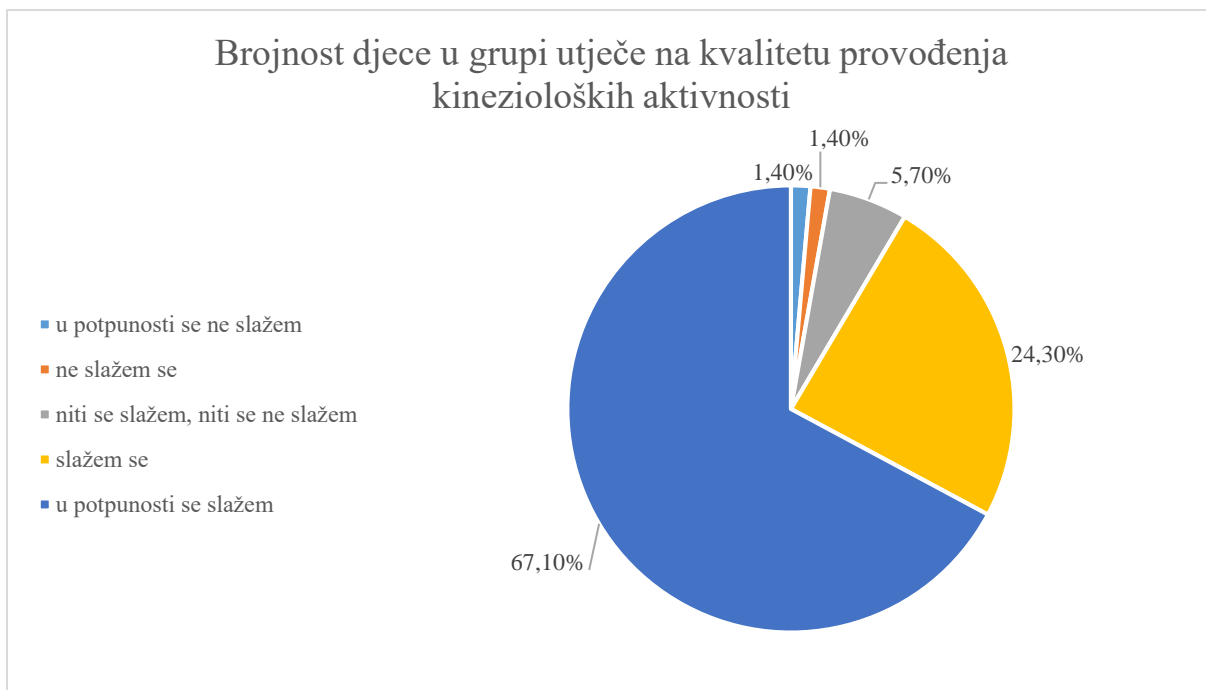
Prema navedenoj tvrdnji 44,3 % ispitanika se u potpunosti slažu da je kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike potrebno obogatiti pokretnim igrama, a 45,7 % ispitanika se slaže. Niti se slaže, niti se ne slaže 8,6 % ispitanika dok se 1,4 % ispitanika ne slaže da je potrebno kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike potrebno obogatiti pokretnim igrama (*Graf 18.*).



*Graf 19.* Učestalo obogaćenje pokretnim igrama kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike

Igra je najznačajniji oblik dječje aktivnosti, spontana je i dobrovoljna, a njen značaj leži u fizičkom, spoznajnom i socijalno-emocionalnom razvoju djeteta. U igri se izražavaju radoznalost, fizička aktivnost i potreba za suradnjom i zajedništvom među sudionicima. Igrom se dijete afirmira, vlastitom aktivnošću stječe nove spoznaje o sebi i ljudima općenito, prerađujući i predstavljajući vlastita iskustva, stoga je važna uloga na odgojitelju kako bi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike osmislio zanimljivima. Potrebno ih je obogatiti pokretnim igrama.

Najveći postotak ispitanika, 48,6 %, ističu kako često kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike obogaćuju pokretnim igrama te 17,1 % ispitanika vrlo često. 22,9 % ispitanika navode kako ponekad aktivnosti obogaćuju pokretnim igrama te 11,4 % ispitanika nikada (*Graf 19.*).

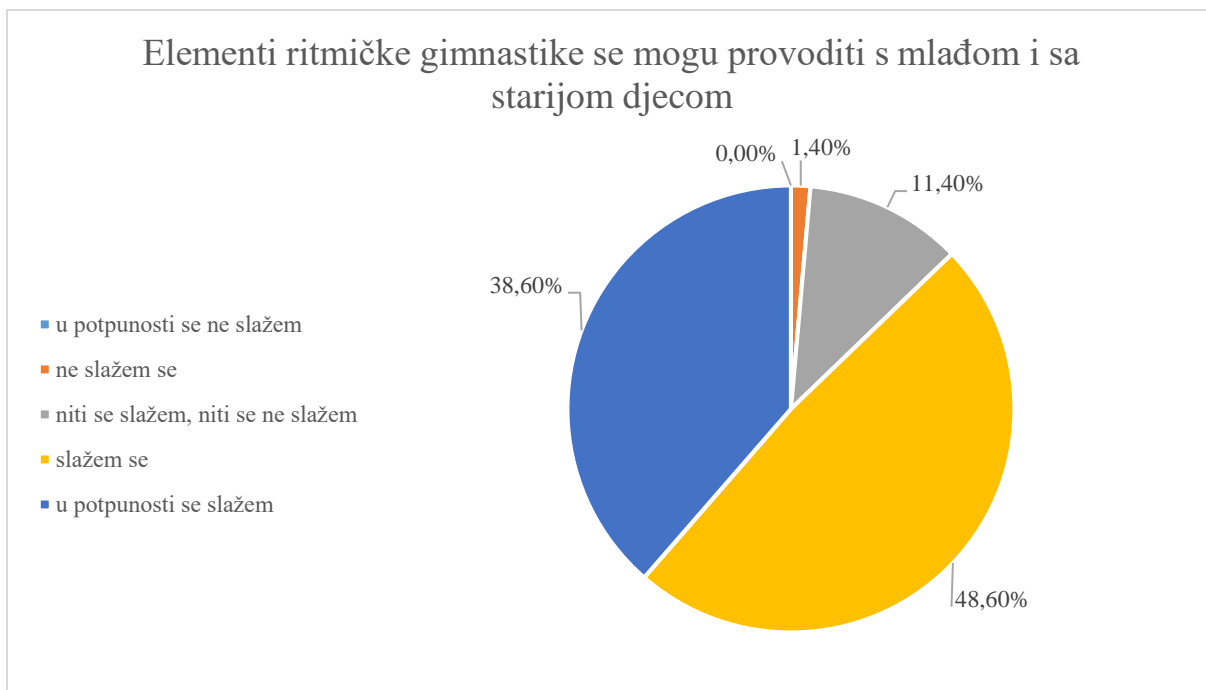


*Graf 20.* Brojnost djece u grupi utječe na kvalitetu provođenja kinezioloških aktivnosti

Brojnost djece u grupi unutar odgojno-obrazovnih ustanova veća je nego što bi smjelo biti prema *Zakonu*, odnosno *Državnom pedagoškom standardu* (2008). Odgojiteljima je s manjom brojnošću djece lakše provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike jer se mogu više posvetiti svakom djetetu te će bolje uvidjeti pogreške djeteta ako ih radi i pravovremeno ih ispraviti.

Čak 67,1 % ispitanika, što je više od pola, navodi da se u potpunosti slažu da brojnost djece u grupi utječe na kvalitetu provođenja kinezioloških aktivnosti. 24,3 % ispitanika navodi kako se slažu, 5,7 % ispitanika se niti slaže, niti ne slaže, 1,4 % ispitanika se ne slaže te također 1,4 % se u potpunosti ne slaže da brojnost djece u grupi utječe na kvalitetu provođenja kinezioloških aktivnosti (*Graf 20.*).





*Graf 21.* Elementi ritmičke gimnastike se mogu provoditi s mlađom i sa starijom djecom

Da se elementi ritmičke gimnastike mogu provoditi s mlađom i sa starijom djecom u potpunosti se slaže 38,6 % ispitanika te 48,6 % ispitanika se slaže. Niti se slaže, niti ne slaže s navedenom tvrdnjom navodi 11,4 % ispitanika, dok se 1,4 % ne slaže (*Graf 21.*).

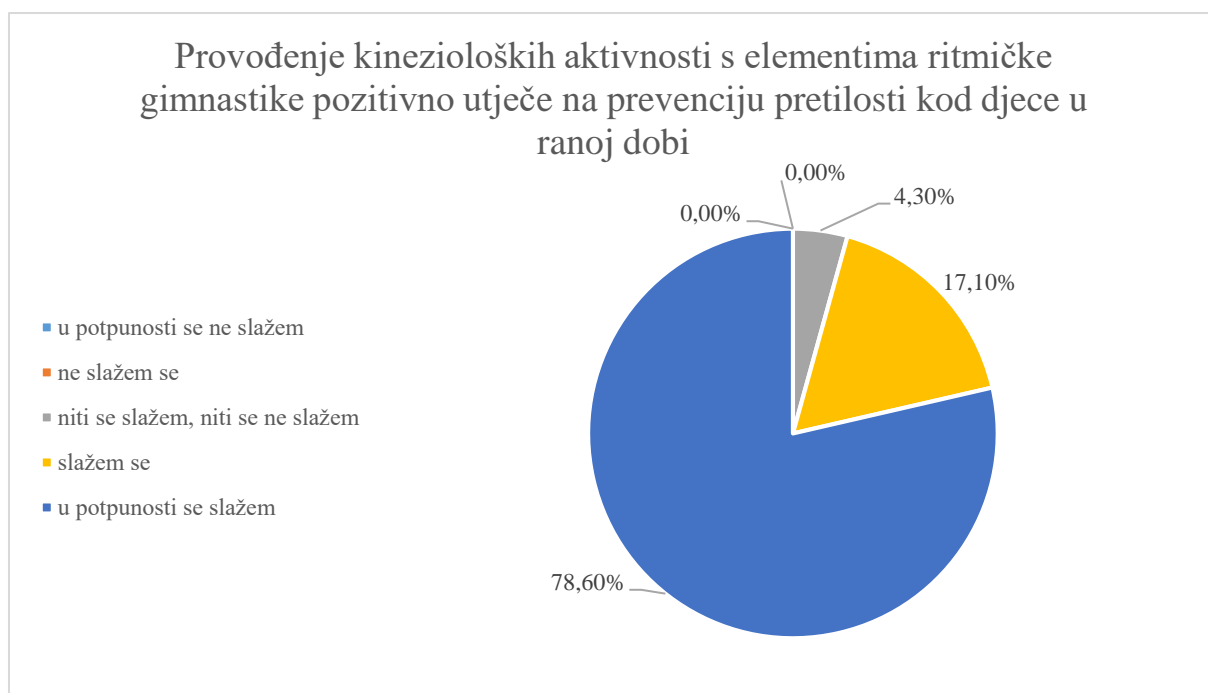
Navedena tvrdnja je potvrđena i od strane odgojitelja, samo je važno naglasiti kako se kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike uvelike razlikuju s obzirom na dob. Aktivnosti se s oprezom biraju te kreiraju prema njihovoj dobi, potrebama, razvojnim fazama i mogućnostima.



*Graf 22. Pozitivan utjecaj na zdravlje djece kineziološkim aktivnostima s elementima ritmičke gimnastike*

Mišigoj-Duraković (2008) navodi da je raznovrsno kineziološko vježbanje važno za dječji tjelesni razvoj te donosi mnoge dobrobiti vezane uz zdravlje. Faber (2016) u svom istraživanju dokazuje kako kreativni ples utječe na neurološku organizaciju mozga, omogućuje razvoj kompleksnih misaonih procesa i razvijanje prostorne inteligencije, a Chatzopoulos i sur. (2018) dokazuju kako ples razvija propriocepciju i senzomotornu sinkronizaciju.

Ispitanici, 78,6 %, se u potpunosti slažu da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na zdravlje djece. Dok se 21,4 % ispitanika slažu s navedenom tvrdnjom te niti jedan ispitanik ne smatra suprotno što je dobar pokazatelj (*Graf 22.*).



*Graf 23. Pozitivan utjecaj na prevenciju pretilosti kod djece u ranoj dobi provođenjem kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike*

Razvojem digitalne tehnologije djeca u zadnje vrijeme puno više vremena provode pred ekranom, a sve manje vani igrajući se sa svojim vršnjacima zbog čega je pretilost kod djece u porastu. Loša prehrana i smanjena aktivnost kretanja su većinski razlog zašto sve više djece ima problem s viškom kilograma. Djeca bi trebala biti aktivna barem jedan sat na dan, po mogućnosti i više, a to uključuje hodanje, trčanje, skakanje, provlačenje i penjanje.

Na grafu možemo primijetiti da se 78,6 % ispitanika u potpunosti slaže s tvrdnjom da provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječe na prevenciju pretilosti kod djece rane dobi te se 17,1 % ispitanika slaže s istom. Nadalje, s navedenom tvrdnjom se 4,3 % ispitanika niti slaže, niti ne slaže (*Graf 23.*).



*Graf 24. Pozitivan utjecaj na samopouzdanje kod djece kineziološkim aktivnostima s elementima ritmičke gimnastike*

Pozitivan utjecaj na samopouzdanje kod djece izrazito potiču kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. Ritmička gimnastika zbog načina vježbanja, odnosno vježbanja uz ritam, čvrstog stava, gracioznosti pokreta te zanimljivih sprava stvara kod djeteta osjećaj moći i ljepote što potiče razvoj samopouzdanja.

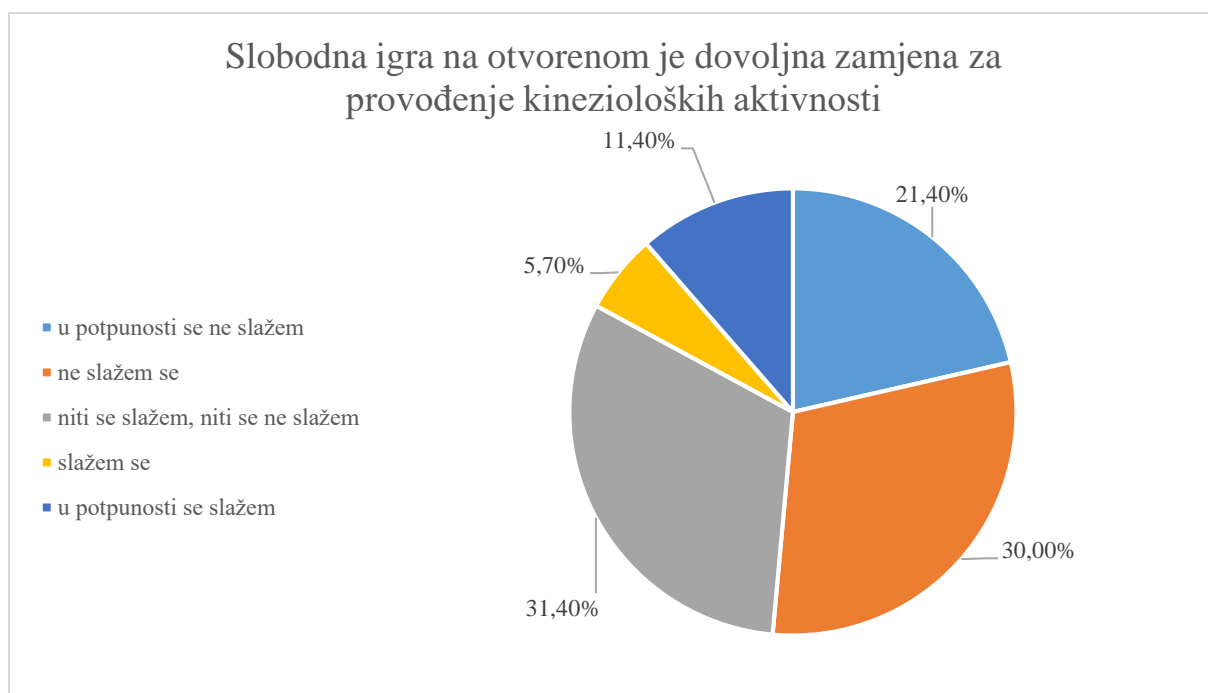
Najviši postotak je 71,4 %, koji prikazuje da se ispitanici u potpunosti slažu da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na samopouzdanje kod djece. Također se 25,7 % ispitanika slaže, a 2,9 % ispitanika se niti slaže, niti ne slaže s navedenom tvrdnjom (*Graf 24.*).



*Graf 25.* Provođenje kinezioloških aktivnosti u vrtiću potiču djecu na zanimanje za sport

Sindik (2008) navodi da se, prema teoriji izbora psihologa Williama Glassera, može reći da kineziološke aktivnosti mogu koristiti u zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom. Ako se kontinuirano s djecom provode kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike te ako odgojitelji to rade s djecom na zabavan i zanimljiv način, svakako mogu potaknuti dijete na zanimanje za sport.

Kao i u prethodnom grafu najviši postotak je 71,4 %, koji prikazuje da se ispitanici u potpunosti slažu da provođenje kinezioloških aktivnosti u vrtiću potiču djecu na zanimanje za sport. Također se 25,7 % ispitanika slaže, a 2,9 % ispitanika se niti slaže, niti ne slaže s navedenom tvrdnjom (*Graf 25.*).



*Graf 26.* Slobodna igra na otvorenom dovoljna je zamjena za prođenje kinezioloških aktivnosti

Djeca na otvorenom prostoru uživaju te istražuju prirodu oko sebe. Priroda, odnosno zelene površine pomažu djeci u promicanju zdravlja te boravkom djece na otvorenom ona su u neposrednom kontaktu s biljkama bez obzira kojom aktivnosti se bavili.

S navedenom tvrdnjom, da je slobodna igra na otvorenom dovoljna zamjena za provođenje kinezioloških aktivnosti, se u potpunosti slaže 11,4 % ispitanika, a 5,7 % se slaže. Niti se slaže, niti se ne slaže 31,4 % ispitanika te 30 % ispitanika ne slaže, dok se 21,4 % u potpunosti ne slaže da je slobodna igra na otvorenom dovoljna zamjena za provođenje kinezioloških aktivnosti

(*Graf 26.*).

### 13. RASPRAVA

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi stavove odgojitelja i smatraju li da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na zdravlje i razvoj djece te potiču li odgojitelji djecu u ranoj dobi na kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. Uspoređivanjem podataka s dosadašnjim istraživanjima pokazalo se kako kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike utječu na zdravlje i razvoj kod djece u ranoj dobi. Kao što Faber (2016) i Chatzopoulos i sur. (2018) dokazuju, kreativni ples utječe na neurološku organizaciju mozga, omogućuje razvoj kompleksnih misaonih procesa, razvijanje prostorne inteligencije, propriocepcija i senzomotorna sinkronizacija.

Provedeno istraživanje pokazalo je kako odgojitelji smatraju da bi se kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom trebale provoditi često do vrlo često jer imaju pozitivan utjecaj na djetetov rast i razvoj. Unatoč tom stavu, nažalost zbog nedostatka adekvatnog prostora i sprava za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, odgojitelji samo ponekad provode aktivnosti s djecom. Prema autorici Krišto (2020) ova tvrdnja se također potvrđuje, odnosno 93,8 % ispitanika slaže se u potpunosti s tvrdnjom da je pokretno izražavanje jako bitno za djetetov rast i razvoj. Također smatraju da im nedostaje edukacija, radionica i praktičnih primjera i savjeta kako to odraditi profesionalno kao što se u *Grafu 8.* može vidjeti da se više od pola ispitanika ne smatra kompetentnima za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom.

Istraživanjem možemo potvrditi obje hipoteze da odgojitelji smatraju da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na zdravlje i razvoj djece te da odgojitelji potiču djecu u ranoj dobi na kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike, ali ponekad, stoga je važno osigurati im adekvatne prostore, sprave i razne edukacije kako bi ih se potaknulo na češće provođenje kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.

## ZAKLJUČAK

*Nacionalni kurikulum za rani predškolski odgoj i obrazovanje* (2014) službeni je dokument propisan u Republici Hrvatskoj, a sadrži temeljne vrijednosti odgoja i obrazovanja djece rane dobi. Ovaj dokument sadrži sve važne sastavnice koje se trebaju odražavati na cjelokupnu organizaciju i provođenje odgojno-obrazovnog rada s djecom rane dobi. Wolf-Cvitak (2004) ističe kako u procesu učenja pokreta ritmičke gimnastike glazba pomaže memoriranju i usvajanju elemenata i cjelina, a glazba jasnog i naglašenog ritma omogućava lakše i brže učenje vezanih pokreta i to sve kroz igru. Djeca igrom najbolje uče te se ritmičkom gimnastikom može utjecati na razvoj temeljnih motoričkih sposobnosti, odnosno razvija se fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža, brzina i snaga. Također se razvija i osjećaj sigurnosti, samopoštovanja, samopouzdanja te se poboljšava socijalizacija. Navedene su stvari ključne kako bi dijete zdravo odrastalo i sazrelo, a da bi se to postiglo, potreban je vrstan odgojitelj koji je dobro upoznat s odgojnim i razvojnim komponentama koji će djetetu na vrijeme odgovoriti na njegove potrebe. Važno je dijete promatrati kao individuu, a aktivnosti pretvoriti u igru, ples, smijeh, trčanje i pjesmu te time poticati urođeni sportski duh kojim se njegovi potencijali i sposobnosti razvijaju i ističu. Dijete igrom, plesom, pokretom i iskustvom najbolje uči te ga sve to potiče na nova istraživanja i na nove spoznaje. Zdrav način života potrebno je razvijati od malih nogu, a to nije moguće bez uključenosti roditelja. Roditelji, kao i odgojitelji, modeli su djeci, stoga je uloga odgojitelja upoznavati roditelja s prednostima uvođenja kinezioloških aktivnosti već u ranoj dobi. Slunjski, Šagud i Branša-Žganec (2006) navode kako procese odgoja i obrazovanja djece treba gledati cjelovito te utkano u zajedničko življenje djece, odgojitelja, roditelja i stručnog tima u vrtiću jer je dobro razumijevanje djeteta podloga svih kvalitetnih intervencija.

Cilj ovog rada bio je utvrditi opremljenost dječjih vrtića, utjecaj kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike na zdravlje djece te koliko je zapravo provođenje kinezioloških aktivnosti korisno za djecu u ranoj dobi. Pomoću „Google obrasca“ kreiran je anonimni anketni upitnik kako bi se ispitali stavovi odgojitelja o ritmičkoj gimnastici u ranoj dobi. Anketa im je poslana e-mail poštom te je u anketi sudjelovalo 70 odgojiteljica. Ispitanici odnosno odgojiteljice su imali pitanja i tvrdnje na koja su odgovarali sukladno njihovim stavovima.

Na osnovu dobivenih rezultata može se zaključiti da veći broj pozitivnih slaganja nego negativnih s postavljenim tvrdnjama. Najveći broj pozitivnih stavova je vidljiv u većini



odgovora koji glase apsolutno se slažem i slažem se. Grafovima su prikazani stavovi odgojitelja koji potvrđuju pretpostavljene hipoteze, a to su da odgojitelji smatraju da kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na zdravlje i razvoj djece te da ih potiču u ranoj dobi na kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. Na temelju navedenog, odgojitelji su svjesni pozitivnog utjecaja provođenja kinezioloških aktivnosti s djecom, potiču pokretnu igru i uz glazbu provode kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike te teže vlastitom educiranju u tom području.

Također se može zaključiti kako većina dječjih vrtića nije dobro opremljena spravama što odgojiteljima dodatno otežava njihov posao te time gube motivaciju za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike. Nadalje, velika većina odgojitelja se apsolutno slaže kako je provedba kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom u ranoj dobi dobra te od izuzetne važnosti, što je bio i cilj ovoga rada.

## Prilog

### PITANJA I POSTAVLJENE TVRDNJE:

1. Provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike (stav, ravnoteža, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zamasi) korisno je za djecu.
2. Elementi ritmičke gimnastike asociraju na akrobatske elemente.
3. Odgojitelji bi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom.
4. Dovoljno sam educirana za provođenje kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.
5. Isključivo kineziolozi bi trebali provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom.
6. Koliko često provodite kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike s djecom?
7. Dvorana je jedini adekvatan prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.
8. Imamo dostupnu dvoranu za svakodnevno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.
9. Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike mogu se provoditi i u vrtićkom dvorištu.
10. Imamo dovoljno sprava (vijače, обруče, lopte, čunjeve, trake) za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike.
11. Koliko bi često bilo potrebno provoditi kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike?
12. Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na psihomotorni razvoj kod djece s teškoćama u razvoju.
13. Elementi ritmičke gimnastike prenaporni su za djecu i mogu uzrokovati ozljede.
14. Potrebno je kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike obogatiti pokretnim igrama.
15. Ako se slažete s prethodnom tvrdnjom, koliko često kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike obogaćujete pokretnim igrama?
16. Brojnost djece u grupi utječe na kvalitetu provođenja kinezioloških aktivnosti.
17. Elementi ritmičke gimnastike mogu se provoditi s mlađom i sa starijom djecom.

18. Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na zdravlje djece.
19. Provođenje kinezioloških aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na prevenciju pretilosti kod djece u ranoj dobi.
20. Kineziološke aktivnosti s elementima ritmičke gimnastike pozitivno utječu na samopouzdanje kod djece.
21. Provođenje kinezioloških aktivnosti potiču djecu na zanimanje za sport.
22. Slobodna igra na otvorenom dovoljna je zamjena za provođenje kinezioloških aktivnosti.

## Literatura

1. Andrić, T. (2017). *Ritmička gimnastika* (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. (URL= <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:486292> pristupljeno 2. 9. 2022.)
2. Baureis, H. i Wagenmann, C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split: Harfa.
3. Berčić, B., Đonlić, V. (2009). *Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života*. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.
4. Chatzopoulos, D., Doganis, G., Kollias, I. (2018). Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. *Early Child Development and Care*. vol. 188: 1-11.
5. Faber, R. (2016) Dance and early Childhood Cognition; The Isadora Effect, Arts Education Policy Review. vol 118 (3): 1-11. (URL= <https://eric.ed.gov/?id=EJ1142640> pristupljeno 2. 9. 2022.)
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
7. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Fiolić, I. (2015). *Metodika elemenata ritmičke gimnastike za djecu vrtićke dobi* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (URL= <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:395734> pristupljeno 2. 9. 2022.)
9. Furjan Mandić, G., Jurinec, J., Wolf-Cvitak, J. i Kolarec, M. (2003). *Metode za razvoj fleksibilnosti u ritmičkoj gimnastici*. Zagreb: 12. Ljetna škola kineziologa.
10. Glasnik ministarstva prosvjete i kulture. (1991). 52. *Prijedlog koncepcije razvoja predškolskog odgoja*. 53. *Programsko usmjerenje odgoja i obrazovanja predškolske djece*. Zagreb. (URL= [https://mzo.hr/sites/default/files/migrated/programsko\\_usmjerenje\\_odgoja\\_i-obrazovanja\\_predskolske\\_djece.pdf](https://mzo.hr/sites/default/files/migrated/programsko_usmjerenje_odgoja_i_obrazovanja_predskolske_djece.pdf) pristupljeno 25. 8. 2022.)
11. Hrvatski sabor. (2008). *Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe*. Zagreb. (URL= [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html) pristupljeno 28. 8. 2022.)
12. Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju: uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Zagreb: Školska knjiga.

13. Knez, M. (2018). Razlike u razvoju koordinacije djece koja treniraju ritmičku gimnastiku i djece koja treniraju sportsku gimnastiku. Diplomski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
14. Kramereš, J. (1959). *Teorija i metodika estetske gimnastike*. Zagreb: Školska knjiga.
15. Krišto, I. (2020). Odgojitelji i plesne aktivnosti u vrtiću. Diplomski rad. Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu.
16. Mehanić, M. (2015). *Sportska i ritmička gimnastika u predškolskom uzrastu* (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. (URL= <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:510798> pristupljeno 2. 9. 2022.)
17. Miletić, Đ. (2003). Analiza usvajanja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Miletić, Đ. (2007). *Estetska gibanja*. Split: Sveučilište u Splitu: GAF.
19. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH. (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb. (URL= <https://www.azoo.hr/images/strucni2015/Nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje.pdf> pristupljeno 2. 9. 2022.)
20. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Mrgan, J. (2003). *Kineziološki modeli u školi*. Sisak: Aura.
22. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
23. Neljak, B. (2011). *Kineziološka u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
24. Petračić, T. i Nemet, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi. *17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije : zbornik radova*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 354-358. (URL= [http://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/354-358.pdf](http://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/354-358.pdf) pristupljeno 2. 9. 2022.)
25. Poljak, M. (2016). *Sport u predškolskoj dobi* (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. (URL= <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:901550> pristupljeno 22. 8. 2022.)
26. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. vol. 15 (3): 109 – 128. (URL= <https://hrcak.srce.hr/100096> pristupljeno 2. 9. 2022.)

27. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
28. Slunjski, E., Šagud, M. i Bransha-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću – organizaciji koja uči. *Pedagoški istraživanja*. vol. 3 (1): 45 – 57. (URL=<https://hrcak.srce.hr/139311> pristupljeno 2. 9. 2022.)
29. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden Marketing.
30. Šadura, T., Čaklec, I. i Živčić, K. (1991). Situaciono – motorički testovi za mjerenje efekata gimnastičkog treninga. *Fizička kultura*, vol. 3(44-45): 140-144.
31. Wolf-Cvitak, J. (2000). *Ritmičko-sportska gimnastika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
32. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler.
33. Živčić, K. (2007). *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
34. Živčić Marković, K., Krističević, T., Milčić, L. i Fišter, M. (2015). *Od koluta do stoja na rukama*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Marija Ceranja, diplomantica na studiju Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu izjavljujem da je ovaj diplomski rad pod nazivom „Stavovi odgojitelja prema ritmičkoj gimnastici u ranoj dobi“ rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, stoga ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Zagreb, rujan 2022.

Potpis

---