

# Utjecaj plesa na djecu predškolske dobi

---

**Homan, Sonja**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:591951>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-01**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI  
STUDIJ

**SONJA HOMAN**  
**DIPLOMSKI RAD**

UTJECAJ PLESA NA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

**Zagreb, rujan 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**PREDMET: PEDAGOGIJA**

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Sonja Homan

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Utjecaj plesa na djecu predškolske dobi

MENTOR: Prof. dr. sc. Siniša Opić

**Zagreb, rujan 2020.**

## S A D R Ž A J

|   |    |
|---|----|
| Sažetak.....  | 1  |
| Summary.....  | 2  |
| 1. Uvod.....  | 3  |
| 2. Povijest plesa.....  | 4  |
| 2.1. Isadora Duncan.....  | 6  |
| 2.2. Emile Jacques – Dalcroze.....                                  | 6  |
| 2.3. Rudolf Laban.....  | 7  |
| 3. Kulturni utjecaj Europe na Hrvatsku.....                         | 8  |
| 3.1. Djeca i plesna tradicija.....                                  | 9  |
| 3.2. Hrvatska plesna tradicija u predškolskoj dobi.....             | 10 |
| 4. Ples.....  | 12 |
| 4.1. Struktura plesa.....   | 13 |
| 4.2. Vrste plesa.....   | 15 |
| 4.2.1. Narodni ples.....  | 15 |
| 4.2.2. Društveni ples.....  | 17 |
| 4.2.3. Umjetnički ples.....   | 17 |
| 4.3. Plesnost djece u predškolske dobi.....                         | 22 |
| 5. Glazba.....  | 23 |
| 5.1. Povezanost glazbe i pokreta.....                               | 24 |
| 5.2. Utjecaj glazbe u djetinjstvu.....                              | 26 |
| 5.3. Brojalice i dječje igre s pjevanjem.....                       | 27 |
| 6. Pokret.....  | 29 |
| 6.1. Labanova analiza pokreta.....                                  | 29 |
| 6.2. Ritmičke igre kao osnova estetske kulture pokreta.....         | 31 |
| 7. Utjecaj plesa na djecu predškolske dobi.....                     | 34 |
| 7.1. Karakteristike djece predškolske dobi.....                     | 35 |
| 7.2. Biološke zakonitosti razvoja.....                              | 37 |
| 7.3. Spolne značajke.....   | 38 |
| 7.4. Antropološka obilježja.....                                    | 39 |
| 7.5. Prednosti primjene plesa u radu s djecom predškolske dobi..... | 40 |
| 7.5.1. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike.....              | 42 |

|   |    |
|---|----|
| 7.5.2. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti.....                    | 42 |
| 7.5.3. Utjecaj plesa na funkcionalne i kognitivne karakteristike..... | 44 |
| 7.5.4. Utjecaj plesa na osobine ličnosti.....                         | 46 |
| 7.5.5. Utjecaj plesa na socijalni status.....                         | 47 |
| 7.5.6. Psihološki utjecaj plesa.....                                  | 47 |
| 8. Neuropedagogija.....   | 50 |
| 8.1. Povezanost pokreta i dječjeg mozga.....                          | 53 |
| 8.2. Vježbe za razvoj mozga djeteta.....                              | 54 |
| 9. Zaključak.....   | 60 |
| Literatura.....   | 61 |
| WEB izvori.....   | 64 |

## SAŽETAK

U današnje vrijeme, većina je čovjekova života podložna tehnologiji, prevelikom stresu te sjedilačkom i prenatrpanom načinu života, koji negativno utječu na zdravlje, te psihofizičko stanje čovjeka. Svaka sljedeća generacija sve češće bira tehnologiju - mobitele, računala i video – igrice ispred sporta, tjelesnih aktivnosti, vježbanja i boravka na dječjem igralištu ili u prirodi. Predškolsko razdoblje je najpogodnije za utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. Ples je prirodan čovjeku bilo koje dobi, a posebice dječjoj. Djeca se od najranije dobi spontano kreću uz glazbenu podlogu, stoga je ples idealna aktivnost za razvoj i usavršavanje motorike i drugih antropoloških obilježja, a uvelike utječe i na psihičko stanje djeteta. Ples u svojoj osnovi sadrži plesne strukture koje se temelje na prirodnim oblicima kretanja te pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu i sklad pokreta, pravilno držanje tijela, kreativnog izražavanja i stvaralaštva. Cilj ovog rada jest osvijestiti odgojitelje i druge stručnjake koji djeluju na području odgoja i obrazovanja kolika je važnost plesa za razvoj djetetovih morfoloških značajki, motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti te pozitivnog utjecaja na djetetovu sliku o sebi i mentalno stanje općenito.

Ključne riječi: predškolsko razdoblje, ples, antropološka obilježja, psihofizički razvoj

## **SUMMARY**

Nowadays, most of a person's life is subject to technology, excessive stress and a sedentary and overcrowded lifestyle, which negatively affect the health and psychophysical condition of a person. Each succeeding generation is increasingly choosing technology - mobile phones, computers and video games - in front of sports, physical activities, exercise and staying on the playground or in nature. The preschool period is the most suitable for influencing the overall psychophysical development of the child. Dance is innate to people of any age, especially children. From an early age, children move spontaneously with a musical background, so dancing is an ideal activity for the development and improvement of motor skills and other anthropological characteristics, and greatly affects the mental state of the child. Dance basically contains dance structures that are based on natural forms of movement and have a positive effect on the development of a sense of beauty and harmony of movement, proper posture, creative expression and creativity. The aim of this paper is to make educators and other professionals working in the field of education aware of the importance of dance for the development of children's morphological characteristics, motor, functional and cognitive abilities and the positive impact on the child's self and mental state in general.

Key words: preschool period, dance, anthropological characteristics, psychophysical development

## 1. UVOD

Kao što sugerira Šumanović (2005), ples, kao praizvor svih umjetnosti, omogućuje otvaranje čovjeka ka drugim mogućnostima komunikacije kroz pokret koji opušta i ruši barijere koje čovjeka ograničavaju u svakodnevnoj komunikaciji. Nadalje, autor izlaže tezu kako je ritmički pokret i plesni izričaj iskonski poriv svakog ljudskog bića (Šumanović, 2005).

Naime, Vlašić, Čaković, Oreb (2016) naglašavaju činjenicu kako je potreba za plesnim izričajem prisutna u svakoj životnoj fazi ljudskog razvoja, a posebno u dječjoj dobi. Autori nadalje sugeriraju kako je ritmički pokret u dječjoj dobi izvrstan način za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, budući da djeca od najranije dobi spontano reagiraju na njima primjerenu glazbu pokretom i ritmičkom kretanjom. Osim svega navedenog, autori sugeriraju kako ples potiče razvoj osjećaja za sklad i ljepotu pokreta, pravilno držanje tijela te pospješuje kreativno izražavanje i stvaralaštvo, budući da se ples temelji na prirodnim oblicima kretanja te se izvodi u različitim tlocrtnim oblicima i uz različitu pratnju (uz i bez glazbe, uz pjevanje, instrumente i sl.) (Vlašić, Čaković, Oreb, 2016).

Šumanović (2005) sugerira kako uz ritmički pokret, a korištenjem primjerenih metoda rada i poučavanja, kod djece potiče, osim pravilnog držanja tijela, skladnog morfološkog razvoja i razvoja motoričkih sposobnosti (koordinacije, snage, brzine, fleksibilnosti, preciznosti i ravnoteže) i pravilan rad tjelesnih funkcija, a posebice kardiovaskularnog i respirativnog sustava, kao i aerobne i anaerobne izdržljivosti (Šumanović, 2005).

Nadalje, prema istraživanjima Ladešića i Mrgana (2007), ples kao aktivnost u svojoj kompleksnosti sažima umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, glazbenu i estetstku nadogradnju, te ima pozitivni utjecaj na motorički prostor i organizaciju slobdnog vremena. Sukladno gore navedenim istraživanjima, zbog svoje cjelovitost, autori sugeriraju kako ples ima pozitivni utjecaj na razvijanje uravnoteženih mentalnih i motoričkih sposobnosti te dodatno pridonosi dobrom raspoloženju, uravnoteženim osjećajima te dodatno potiče razvoj kreativne dijelatnosti zbog spontanog, ritmičkog gibanja (Ladešić, Mrgan, 2007).



## 2. POVIJEST PLESA

„Ples je najuzvišenija, najosjećajnija i najljepša umjetnost koja se otkriva ne samo kao slika ili apstrakcija života, nego kao sam život.“ ( Ellis,1992, str.7 )

Ples možemo definirati kao “umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu; oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije.“ U društveno-kulturnom okružju ima različita simbolička značenja (Hrvatska enciklopedija, 2009).

Uloga plesa kroz povijest je u svim civilizacijama prisutna i značajna s tom razlikom da su neke civilizacije, kao na primjer Mezopotamija, Egipat, stari Hebreji, antička Grčka, Etrušćani, Rimljani i Iliri, izgubili tu tradiciju, dok su zemlje poput Indije, Kine, Japana, Indokine i Indonezije uspjele sačuvati baštinu tradicionalnih plesova (Maletić, 2002).

Od prapovijesnih vremena ples je imao značajnu ulogu u religijskim i obrednim ceremonijama, a najraniji oblici plesa bili su magijskog značaja. Dokazi tome su arheološka nalazišta paleolitskih špiljskih crteža, u kojima su se izvodili plesni rituali za naklonost bogova da podare kišu, bogatiji urod, povećanje plemena i slično. Također, u staroegipatskoj civilizaciji plesni motivi na slikama i crtežima u hramovima i grobnicama svjedoče razvijenoj plesnoj kulturi koja je uz plesni izričaj uključivala i lirske, dvorske, pogrebne ceremonijalne rituale (Hrvatska enciklopedija, 1999-2009).

U Hrvatskoj enciklopediji navodi se kako su indijski plesovi, karakteristični po pokretu ruku i prstiju, utjecali na razvoj plesova na Javi, Tajlandu i Kambodži. Među plesovima azijskih naroda, posebno se ističu plesovi lama na Tibetu, egzorcistički ritualni plesovi na Ceylonu, ekstatični plesovi na Baliju te obredni plesovi muslimanskih derviša. Osim toga, ples je i čest motiv japanske mitologije (Hrvatska enciklopedija, 1999-2009).

Hrvatska enciklopedija također navodi kako je stil plesa, kao i njegova sinergija s drugim umjetnostima, ovisna o drugim kulturološkim čimbenicima specifičnim za svaki narod. Tako u antičkoj Grčkoj, ples je osim simboličke i vjerske funkcije, bio

usko povezan s filozofijom, tj. s općim shvaćanjem čovjeka i života, slaveći pritom tjelesnu ljepotu i harmoničnost fizičkih aktivnosti. S druge strane, Rimljani su se plesom koristili u obrazovne svrhe za djecu povlaštenog staleža (Hrvatska enciklopedija, 1999-2009).

Početak srednjeg vijeka, ples je bio prisutan u katoličkim crkvenim obredima, međutim, zabranom svetkovanja poganskih običaja od 7. stoljeća, Katolička crkva prestaje tolerirati ples te on nestaje iz ceremonijalnih obreda i procesija. U 15. stoljeću (negdje oko 1400. godine), Crkva je, kao dominantna institucija, počela zabranjivati i svjetovne plesove argumentirajući to prisutnošću elemenata erotike i poganstva. Međutim ples opstaje u narodu tijekom cijelog srednjeg vijeka (Hrvatska enciklopedija, 1999-2009).

Temelj društvenih plesova stvoren je u 14. st., osobito na talijanskim i francuskim dvorovima. Ples je poprimio oblik kruženja i plesanja u paru. U renesansi, uz dvorske plesove promenadna značaja plesali su se i življi, tzv. visoki plesovi s poskocima. U Parizu je 1662. bila osnovana Académie Royale de la danse, iz koje je potekao niz plesnih teoretičara koji su se bavili plesnom tehnikom, notacijom plesnih koraka i koreografijom. Ples je našao novu snažnu potvrdu kao oblik scenske umjetnosti u baletu i plesnim točkama francuske opere. U 20. st. izvor novih društvenih plesova bile su Sjeverna i Južna Amerika, a među prvima je u Europu stigao tango. Razvoj plesa u 20. st. povezan je s pojavom i razvojem jazza. Nakon I. svjetskog rata u Europu su pristigli plesovi crnačkoga podrijetla cakewalk, twostep, onestep, a zatim i ragtime te njemu srodan fokstrot, shimmy, swing i boogie-woogie.

Na prijelazu iz 19. u 20. st. pojavio se, kao odgovor klasičnom baletu - moderni ples, koji dopušta slobodnije pokrete i više osobnog izraza. Razvio se kao pobuna, kao umjetnost revolucionarna i nemirna duha, a odlikuju ga česte promjene u stilu koje donosi gotovo svaki novi naraštaj. Moderni ples u svojem se izričaju bavi sadašnjošću u sociološkom, kulturološkom i političkom smislu te prije svega ljudskim emocijama. Predvodnici su I. Duncan, L. Fuller, R. Saint Denis, R. von Laban i M. Wigman. Značajna imena hrvatskoga modernoga plesa u razdoblju između dvaju svjetskih ratova bila su Alma Jelenska, Fritzi Vall, Mirjana Janeček-Stropnik, M. Goritz-Pavelić, koja je 1932. osnovala zagrebačku komornu plesnu

grupu, i M. Čorak-Slavenska. Posebno se ističe i A. Maletić. Iz njezine privatne škole u Zagrebu nastali su studio za suvremeni ples te škola za ritmiku i ples, koja je 1954. dobila državni status i iz koje je potekao niz velikih koreografa i plesača. (Hrvatska enciklopedija, 1999 - 2009).

## 2.1. ISADORA DUNCAN

Isadora Duncan, utemeljiteljica suvremenog plesa, svojim osebujnim stilom koji je sadržavao improvizaciju, jednostavnost scene i živopisnu kostimografiju (lepršave haljine), mijenja odnos publike prema baletu. Svojom karizmatičnom i kontroverznom pojavom, inzistira na odbacivanju baletne forme i plesnih papučica, te po uzoru na stare Grke unosi slobodu pokreta plešući bosonoga u laganoj odjeći. Osim u klasičnoj Grčkoj, svoju inspiraciju pronalazi u tradicionalnim plesovima, prirodi i prirodnim silama uvijek naglašavajući slobodu i spontanost pokreta. Svojim osebujnim stilom osvaja Europu, kao i srce 18 godina mlađeg supruga, poznatog ruskog pjesnika Sergeja Jesenjina. Tragično umire u automobilskoj nesreći (Maletić, 1986).

## 2.2. EMIL JACQUES – DALCROZE

Maletić (1993) upućuje na Dalcroza, glazbenog pedagoga koji naglašava činjenicu da pokret pomaže razvijanju osjećaja za ritam, djeca lakše i brže usvajaju glazbene pojmove, te razvijaju neposredniji odnos prema glazbi. Počevši od jednostavnih pokreta, Dalcroze proširuje svoju metodu te započinje proces sjedinjavanja pokreta s čitavom teorijom i naukom o glazbi i glazbenim oblicima. Pri tome se služio različitim teorijama tada nove tjelesne kulture (gimnastike i plesa), budući da sam nije bio stručnjak za ples. Uzor mu je bila Isadora Duncan, pionirka u stvaranju i izvođenju slobodnog plesa s elementima tradicionalnih plesova antičke Grčke. Tu metodu plesnog izričaja, Dalcroze naziva ritmikom. Autori sugeriraju da je, iako glazba nije mijenjala svoju vanjsku formu, pokret bio promijenjiv i fluidan mijenjajući svoj oblik kroz vrijeme. Tako se u ritmici razvijaju različite metode pokreta koje se u prvoj polovici 20.st. šire europskim tлом velikom brzinom, a koje su bile sumnjive vrijednosti (Maletić, 1983).

### 2.3. RUDOLF LABAN (1879. – 1958.)

Laban, Rudolf bio je plesač, koreograf i pedagog mađarskog podrijetla. Plesačku karijeru započeo u Bratislavi, gdje je osnovao Klub za izražajni ples (Hrvatska enciklopedija, 1999 - 2009).

Maletić ga naziva velikim teoretičarom, umjetnikom i učiteljem te opisuje kako se zadubio u problematiku ljudskog pokreta počevši od njegove strukture, prostornih odnosa i izražajnih kvaliteta, pa do njegovih psiho – bioloških i socijalnih aspekata. Njegova su učenja prvo bila usmjerena i namijenjena obnovi plesne i koreografske umjetnosti, a zatim su se proširila i na mnoga druga područja. Ona se osim u plesu uspješno primjenjuju u odgoju, u obrazovanju scenskih umjetnika svake vrste kao i u rekreaciji. Nakon dugogodišnjeg umjetničkog, naučnog i pedagoškog rada, Laban je u zadnjem desetljeću svoga života definitivno formulirao svoja učenja sagledana sa svih aspekata i dao im globalni naziv „umjetnost pokreta“. Sa suradnicom Lisom Ullman posebno je razradio materijal svojih učenja za odgojne i obrazovne svrhe nazivajući taj ogranak „modernim odgojnim plesom“. Po njegovim načelima, spomenuta disciplina odgojno djeluje u puno širem smislu od samo plesnoga, pa je značajan doprinos razvijanju ličnosti odgajnika. Kao napredna i svrsishodna metoda, moderni je odgojni ples već odavno uvršten u nastavni plan općeobrazovnih škola u Engleskoj i sve je više tražen u drugim zemljama. Ta je disciplina uvedena u većini fakulteta za fizički odgoj kao i općeobrazovnih i umjetničkih akademija Engleske. U labanove izume spada i veoma efikasan sistem zapisivanja pokreta, takozvana kinetografija. Moderni odgojni ples se uspješno daje povezati s nastavom drugih predmeta, osobito umjetničkih tj. s glazbenim, scenskim i likovnim odgojem, posebice zbog svoje tematske mnogostranosti. (Maletić, 1983).

### 3. KULTURNI UTJECAJ EUROPE NA HRVATSKU

Mikulić, Prskalo i Runjić (2007) tvrde kako su se tradicionalni plesovi sjeverne i središnje Hrvatske (mazurka, valcer, polka, rašpa, štajeriš i forlana) razvili pod utjecajem Srednje Europe, čiji je utjecaj također posebno važan za razvoj tradicionalno kulturološkog života nizinske, središnje i mediteranske Hrvatske. Osim srednjoeuropskog utjecaja, mnoge tradicionalne vrijednosti i kulturna dobra preuzeta su od kultura zatečenih na prostorima Hrvatske prije naseljavanja Hrvata (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007).

Mazurka je poljski narodni ples u parovima, koji sadrži trodobne mjere (3/4, 3/8), umjereno brzog tempa (brži od kujawiaka, polaganiji od valcera), s karakterističnim punktiranim ritmom i čestim naglascima na drugoj ili trećoj dobi. Iz naroda je ušla u plesne dvorane te je osobito bila popularna u 19. st. kada se proširila Europom. (<https://proleksis.lzmk.hr/36775/>).

Valcer (njem. *walzer*, od *walzen*: valjati) je društveni ples u trodobnoj mjeri. Iako potječe iz 18. st. ili ranije, međunarodni uspjeh postigao je na Bečkom kongresu 1815. i nakon toga postao, kao svojevrsni simbol srednjoeuropske kulture. Smatra se najpopularnijim svjetskim plesom 19. i prve polovice 20. st. (<https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=63687>).

Polka je „češki narodni ples brza tempa u dvočetvrtinskoj mjeri. Naziv polka prvi se put javlja sredinom 1830-ih, a nastao je vjerojatno od češke riječi „půlka“, odnosno polovina tj. polovinka“, iz razloga što su za nju vrlo karakteristični polukoraci. Nakon svoje prvotne pojave, vrlo brzo se proširila Europom te u narodu postala jedan od omiljenih i sve češće upražnjavani parovni ples. ( <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=49254> )

Štajeriš je tradicionalni ples koji se razvio na području istočnih Alpa. Predstavlja oblik dvorskog plesa (Kunej, 2008).

Furlana je narodni ples nastao u blizini Venecije. U 18. st., aristokratski krugovi preimenovali su ga u kontradans. (Kolumbić, 2010).

Ti se plesovi lako mogu prepoznati i u dijelu gorske Hrvatske te u nekim panonskim i jadranskim krajevima, međutim pod lokalnim imenima. Spomenuti parovni plesovi

krajem 19. i početkom 20. st. postaju dijelom hrvatske plesne kulture, unatoč ne prihvaćanju od strane starijih naraštaja. Neki od srednjoeuropskih parovnih plesova izvode se u formaciji kola zbog prilagođavanja starijoj tradiciji (npr. paraglajz) (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007).

### 3.1. DJECA I PLESNA TRADICIJA

Prema Mikulić, Prskalo i Runjić ples je bio i ostao sastavni dio proslave narodnih blagdana. Djeca su u tom razdoblju jedna od najvažnijih čuvara narodne tradicije jer je velik dio obreda nastavio živjeti u dječjoj igri. Ona se okupljaju i igraju na različitim mjestima kao što su ulice, igrališta, parkovi, livade, šume, i slično. Postoje posebne dječje igre i plesovi. Kolo je najpoznatija narodna igra. Kola ima različitih vrsta koje ovise o prigodi zbog koje se ono igra. Simbol je međusobnog zajedništva i sloge (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007).

Knežević (2005) objašnjava kolo kao „malu sociološku instituciju gdje svatko može sudjelovati i nema razlike prema imovinskom, vjerskom ili društvenom statusu“ (Knežević, 2005, str. 16). U kolu se ostvaruje lakši kontakt mladih suprotnog spola, slobodno se pjevaju pjesme različitih sadržaja, pa čak i provokativnog, nosi se najljepše narodno ruho, a stariji nadgledavaju ponašanje sinova i kćeri dok nerijetko djeca sa strane oponašaju izvođače. Ističe kako su narodni umjetnici bili uzor ostalima i tako stvarali plesnu tradiciju određenog područja. Najčešće se pleše na dane vjerskih i svjetovnih blagdana (Knežević, 2005). Najčešći oblik sudjelovanja djece u narodnim običajima očitovao se u obrednom obilasku sela, pri čemu su se djeca zaustavljala ispred pojedinih kuća i izvodila pokrete, recitacije i pjesme na svečan način te u skladu s tradicijom i narodnom predajom. Starije lokalno stanovništvo zahtijevalo je da se djeca pridržavaju pravila u pjevanju, plesanju, oblačenju, rekvizitima, itd. Većina pravila bila su nepisana, ali lokalnom stanovništvu vrlo dobro poznata (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007). Zna se tko i kada može ući u kolo ovisno o spolu, starosnoj dobi i bračnom statusu što je i odredilo postojanje različitih kola i plesova ( djevojačko, momačko, muško, žensko, mješovito). Predškolska djeca, posebice ona mlađe predškolske dobi u pravilu ne plešu kolo iz razloga što su koraci i plesni pokreti prezahtjevni, a i sama struktura

kola i koreografije im je strana. Ona se radije prepuštaju imitacijama što ih kasnije dovodi do samostalnog stvaranja plesnih pokreta i plesnih kreacija (Knežević, 2005).

U svakom pojedinom selu bilo je veliko veselje kada bi djeca prurušena u staro narodno ruho oponašala stare običaje, pa su ih stariji stanovnici za to vrijeme često i darivali. Neki od ovih običaja održali su se i dandanas kao primjerice u Petrinji. U Gajevoj ulici, jedan od održivih običaja je običaj posjete takozvanih betlemaša (skupina mladića) koji na Badnju večer izvode kraći tradicionalni u svakom domu (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007).

### 3.2. HRVATSKA PLESNA TRADICIJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Za optimalan razvoj djeteta nužno je kretanje pa tako i ples kao integrirana, interdisciplinarna djelatnost. Kako bi se ostvario razvoj motoričkih znanja s antropološkim obilježjima u dobi predškolskog razvoja, nužno je promišljati i slijediti metodičke principe i načela. Ukoliko se ispune svi preduvjeti, ples može imati izniman pozitivan učinak na razvoj brojnih sposobnosti kod djece predškolske dobi kao što su motoričke sposobnosti (fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija) ali i na razvoj ostalih vještina (osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta i sposobnost predočavanja vlastitog položaja u skupini).

U metodici rada s djecom i mladima izrazito je bitno poštovati načela primjerenosti psihofizičkim sposobnostima skupine i načelo sustavnosti i postupnosti prilikom usvajanja određenih plesnih elemenata.

U Hrvatskim vrtićima praksa je pokazala da su kola najzastupljeniji plesni izričaj jer, između ostalog, potiču i razvijaju slogu i zajedništvo, što je bitan čimbenik u odgoju i obrazovanju djece. Kolo, kao tradicionalni ples, veže se uz vesele prigodnice poput svatova ili biranja dečka ili cure (Lovrenović, 2016).

Knežević (2005) ukazuje na važnost načela primjerenosti prilikom odabira vrste plesa u odnosu na prosječne plesne mogućnosti skupine. Za uspješnost savladavanja plesnih pokreta svih članova skupine, nužno je procijeniti primjenom primjerenih vježbi fizičku pripremljenost i plesne mogućnosti skupine da bi se uspješno savladali plesni pokreti u određenom vremenskom periodu. Temeljito poznavanje strukture i

stila određene vrste plesa svakako omogućuje bolju procjenu težine i dinamike savladavanja plesnih koraka jer neki naizgled lagani plesni koraci mogu se u praksi pokazati kao težim i zahtjevnijim, dok neki teški plesni koraci ispadaju lako savladivi. Posebno korisnim se pokazalo djecu rođenu izvan urbanih sredina uvesti u njihove tradicionalne zavičajne plesove potičući tako spontani razvoj urođenih plesnih stilova. Konačni produkt je stvaranje istinitih interpretatora vlastitih plesnih tradicija (Knežević, 2005).



#### 4. PLES

„Ples je moć tijela da progovori (pokretom), opuštanje duha s povjerenjem u vlastitu pod – ili – nadsvijest, uobličavanje unutarnje napetosti, ispad iz nutrine jezikom vremensko – prostorne paradigme, ali i nadvladavanje poznate zadanosti.

Naslutiva je i proturječna ta moć pokrenutog tijela; podsjeća na djecu i odiše izvornom, organskom slobodom. Ples je, nekad davno, činio ljude bogolikima: ritam tijela unutar ritma prirode, unutar ritma svemira unutar...“ (Havelock, 1992, str. 5)

Ples ima posebnu ulogu u čovjekovom životu te je, između ostalog, prisutan u obilježavanju velikih životnih trenutaka (rođenje, vjenčanje,..). Njime se može koristiti u svrhu razonode ili aktivnog odmora, a znanstveno su utemeljene njegove vrijednosti u transformaciji cjelovitog antropološkog statusa čovjeka (Li, Yoa4, 2005 prema Vlačić, Oreb, Leščić, 2009).

Prema Greene Haas, ples je izvanredna manifestacija fizičkih vještina kojima istovremeno izražavaju sirova energija i elegantni pokreti. Izvajane poze, inovativne koreografije i zapanjujući prizori zaštitni su znak plesa kao umjetničke forme (Greene Haas, 2010). Slično tome, Knežević naglašava kako je ples „usklađeno gibanje tijela u prostoru i vremenu i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja. U plesu je tijelo instrument kojim rukovode emotivni i duhovni centri čovjeka“ (Knežević, 2005, str. 13). Đurinović tvrdi da je ples „najuzvišenija, najosjećajnije i najljepša umjetnost koja se otkriva ne samo kao slika ili apstrakcija života, nego kao sam život“ (Đurinović, prema Havelock, 1992, str. 7).

Autorica koja u najširem luku objašnjava i govori o plesu (Maletić) među ostalim spominje da je ples „niz sukcesivnih pokreta jednog ili više dijelova tijela, naizmjenično mijenjanje položaja ruku, nogu ili glave, savijanje trupa itd. na mjestu, u sjedećem položaju ili u pokretu. Postoji ples kao spontano izražavanje sebe, aktivnost koja služi ličnom zadovoljstvu i razvoju, i druga vrsta plesa kao estetski oblikovane i simbolima pokreta izražene poruke namijenjene gledaocima“ (Maletić, 1983, str. 196). Ples se uglavnom izvodi uz akustičnu pratnju: pjevanje, pljeskanje, instrumentalnu glazbu, udarce nogama, uz bubnjeve i sl. Također, ples je stalni prijelaz iz jednog pokreta u drugi u kojem pokret teče od jednog mirovanja do

drugog. O koncepciji plesa ovisi hoće li ti prijelazi biti nagli ili postepeni, naglašeni ili nenaglašeni (Maletić, 1983).

Maletić naglašava kako ples za dijete predstavlja izvor radosti, zadovoljstva i doživljaja. Podukom izlazimo u susret njegovoj iskonskoj potrebi za kretanjem. Dajući djetetu mogućnost da vlastitim iskustvom dolazi do spoznaje o faktorima umjetničkog plesnog izražavanja, ne treba težiti za tim da mu imputiramo perfekciju neke tjelesne tehnike odraslih, profesionalnih plesača, već da uz razvijanje tjelesne vještine obogatimo njegov intelektualni i emocionalni život (Đurinović, 2002).

#### 4.1. STRUKTURA PLESA

Prema Knežević, strukturu plesa čine: korak, pokret, prostor, plesni prihvati i rukohvat (Knežević, 2005).

##### KORAK

Korak je prijenos težine tijela s noge na nogu. Pojavljuju se različite vrste koraka: hodajući, poskočni, skočni i trčeći. Određen je visinom, dužinom, smjerom, tempom i ritmičkom strukturom. U grupnim plesovima broj koraka je određen kako bi se ples mogao izvesti. U pojedinim plesovima je promjenjiv i nastaje pod trenutačnom inspiracijom pojedinca, a predstavlja plesnu improvizaciju.

##### PLESNI POKRET

U plesni pokret ubrajaju se geste glave, tijela, ruku i noge na kojoj nije težište tijela. Plesni pokret nastaje u vremenu između podizanja noge od poda i spuštanja na pod. Nastaje spontano i promjenjiv je, te ovisi o osobnosti i inspiraciji plesača. Obje noge u određenom trenutku odvojene od poda također čine plesni pokret.

##### PLESNA FIGURA

Plesnu figuru stvara određen broj koraka zaokružen u logičnu i skladnu plesnu cjelinu. Ples ih može sadržavati jednu ili više. Mogu biti određene unaprijed ili se mijenjati spontano u skladu s glazbenom pratnjom.

## PROSTORNA FIGURA

Ravnomjieran raspored plesača po zamišljenim stranicama geometrijskih likova.

## PROSTORNA FORMACIJA

Označava dinamično kretanje izvođača raspoređenih u prostornom rasporedu.

## PROSTORNI RASPORED

Statičan i ravnomjieran prostorni raspored izvođača ili formacija po zamišljenim stranicama geometrijskih likova i plesnoj crti te plesnih figura.

## PLESNA CRTA

Ravnomjerni raspored izvođača ili formacija po zamišljenoj ravnoj crti, kružnom luku ili krivulji.

## IZVOĐAČKA FORMACIJA

U narodnim plesovima je to najviše do četiri izvođača (par, trojka, četvorka), koji se međusobno nalaze u plesnom prihvatu ili rukohvatu i kreću se u prostoru. U ostalim vrstama plesa, ta brojka može varirati te plesači ne moraju nužno biti u rukohvatu ili prihvatu.

## IZVOĐAČKI SASTAV

Sudjelovanje izvođača prema spolu, bračnom statusu, dobi i broju (može biti ograničen ili neograničen).

## PLESNI PRIHVAT

Prihvaćanje partnera s jednom ili dvije ruke za tijelo (parovni plesovi).

## PLESNI RUKOHVAT

Međusobno držanje izvođača za ruke“ (Knežević, 2005, str- 13,14).

## 4.2. VRSTE PLESA

Ples se generalno može podijeliti u nekoliko kategorija od kojih svaku karakteriziraju tipični pokreti i vrsta muzike. Hrvatski sportski plesni savez ples dijeli na latinoamerički i standardni ples, umjetnički ples, folklorni i narodni ples, umjetnički, scenski i kazališni ples (balet, jazz dance, i show dance), moderni i suvremeni ples i urbani ples (ulični ples, breakdance, disco ples, hip hop, street dance...) (HSPS, 2018). Najosnovnija i „najgrublja“ podjela plesa bila bi podjela na:

- narodni ples,
- društveni ples
- i umjetnički ples.

### 4.2.1. Narodni ples

Narodni ili folklorni ples (prema Hrvatskoj enciklopediji) možemo definirati kao plesove tradicijskih seoskih zajednica. Narodni plesovi odražavaju povijesne, društveno-gospodarske i kulturne osobitosti pojedinoga kraja i kulture. Različiti načini sudjelovanja u plesu različito pokazuju društveni položaj pojedinca u zajednici (Hrvatska enciklopedija, 2009).

Jedan je od prvih oblika plesa te je sastavni dio običaja i obreda. Prenosi se s generacije na generaciju, tako da čine iznimno važnu kulturnu baštinu svakoga društva. U našoj zemlji plešu se narodni plesovi po tako zvanim plesnim zonama; panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj. (Šumanović, 2005).

Dok su tradicionalni plesovi u prošlosti bili vrhunac rituala s magijskom ulogom, u suvremenome životu plesovi imaju simboličnu ulogu u procesima nacionalne identifikacije. Osim ukorijenjenih tradicionalnih plesova Hrvatske (kolo, tanci, balun, staro sito, dućec i dr.), Hrvati postupno prihvaćaju popularne plesove susjednih europskih zemalja poput čardaša, furlane, kvadrilje, mazurke, polke, rašpe, schotisha, siebenschritta, štajeriša, oberštajera, valcera, pelegaja, kukunješće i slično. Promatramo li plesove s obzirom na glazbenu pratnju, mogu biti bez pratnje (nijemo kolo), uz vokalnu pratnju (pjevana kola i tanci uz tarankanje) i vokalno-instrumentalnu pratnju (kolo, drmeš). S obzirom na držanje plesača, mogu biti

solistički, u paru, trojkama, četvorkama, kolu (otvorenome, zatvorenome). Prema Šumanoviću (2005), Hrvatski tradicionalni plesovi podijeljeni su prema tako zvanim plesnim zvonama. Autor razlikuje panonsku, alpsku, dinarsku i jadransku plesnu zonu (Šumanović 2005).

Promatrajući stil i koreološka svojstva, razlikuju se središnja, nizinska i mediteranska Hrvatska pod utjecajem Srednje Europe u odnosu na gorsku Hrvatsku koja je bila izložena utjecaju Južne Europe (Balkana).

Bilogora, Podravina, Slavonija i dalmatinsko zaleđe najviše njeguju i čuvaju stariji tradicionalni sloj hrvatske plesne kulture.

S krajem 19.stoljeća, pod utjecajem Srednje Europe, sve više se prihvaća ples u paru. Ples u paru izvodi se kretanjem po plesnoj kružnici, obrnuto od kretanja kazaljke na satu dok se svaki plesač intenzivno okreće oko svoje osi u smjeru kazaljke na satu.

Drmež je najpopularniji u sjeverozapadnoj Hrvatskoj. Značajka tradicionalnog plesa drmež je snažno drmanje tijela, slično čardašu. Najčešće se izvodi uz tradicionalni instrument dude, dok se u Slavoniji izvodi uz gajde i tamburaške sastave s violinama.

U središnjoj, planinskoj Hrvatskoj i Lici se pak izvodi mišnjača uz pratnju mijeha i nijemog kola u kojem plesači koriste puno veći prostor krećući se snažnim poskocima u smjeru kazaljke na satu, za razliku od zbijenog kola u panonskome području.

I konačno, u Dalmaciji, Istri i na Kvarneru prisutno je plesanje parova u kolu sa brzim okretanjem, tako formirajući dva nasuprotna reda muškaraca i žena u obliku kontradance, uz mijenjanje strana i povremeno približavanje i udaljavanje redova i prebiranje nogama (Hrvatska enciklopedija).

Ladešić i Mrgan (2007), kao i Šumanović (2005), sugeriraju kako narodni ples pozitivno utječe na razvoj socijalizacije, a usto se i razvija snaga nogu i određena izdržljivost. Za djecu mlađe školske dobi, autori isatiču kako su posebno pogodni jednostavni narodni plesovi iz zavičajnog okružja (Ladešić, Mrgan, 2007, Šumanović, 2005).

#### **4.2.2. Društveni ples**

Prema Šumanović (2005), iz narodnih plesova koji potječu iz Europe i Amerike, razvili su se – društveni plesovi, koje su većinom osmislili crnački i europski narodi. Dijelimo ga na:

- standardne društvene plesove - engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep.
- latinoameričke društvene plesove - samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive.
- sjevernoameričke plesove i moderne plesove - jazz, swing, boogie woogie, rock'n roll, twist i disco plesovi.

Jedno od osnovnih obilježja svih plesova je da potječu iz naroda. Sve navedene skupine imaju društvenu i natjecateljsko - sportsku formu. Društvene forme uglavnom susrećemo na raznovrsnim društvenim događanjima i slavljeničkim prigodama u kojima su neizbježan dio zabava i ples. Natjecateljski sportski ples jedan je od najljepših oblika dvoranskih sportova. Obje forme izvode se u parovima. Društveni plesovi sastoje se od složenih struktura i kretanja koja se, kad ih izvodi profesionalni plesač, čine veoma jednostavnima i prirodnima (Šumanović, 2005).

„U svom razvoju strukture svih plesova natjecateljskih formi postepeno su normirane. Ove norme danas su posebno važne pri natjecanjima. Budući da sve plesove karakterizira: kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugodna i primjenjivost u raznim društvenim prigodama, društveni plesovi pogodna su aktivnost za učenike mlađe školske dobi“ (Šumanović, 2005, str. 43).

#### **4.2.3. Umjetnički ples**

Pod umjetnički ples možemo svrstati balet, ritmiku, suvremeni ples, kreativni ples, itd.

## Balet

„Vrsta plesa uz glazbenu pratnju na umjetničku glazbu u kojem se pokretima tijela i mimikom nastoji prikazati dramska radnja. Balet dramski prikazuje ili priča neki sadržaj, koji je napisan u libretu. Mnogi se baleti međutim , odvijaju bez scenske radnje, ponekad kao čisti, gotovo apstraktni plesni pokreti, obično usklađeni s glazbom koja ih prati“ (Opća enciklopedija JLZ, 1977).

Balet, kao koreografirani ples, prvi puta susrećemo u doba renesanse, a potječe s talijanskog dvora. Termin balet, kao vrsta plesa, spominje se tek 1465. Plesač i koreograf R.A. Feuillet napisao je „Koreografiju ili umijeće opisa plesa“ (1699), o plesnim koracima i pokretima. Novi smisao balet dobiva sa J.-G. Noverreom („Pisma o plesu i baletu“, 1760), koji ističe kako je tehnika u baletu samo sredstvo izražavanja, a dramski karakter baleta stavlja u prvi i važniji plan. Tek nakon 1930. godine, u Francuskoj, Americi i Engleskoj nastaju baleti koji su poznati i dandanas. Razvoj baleta u Zagrebu potaknuo je kazališta Splita, Rijeke i Osijeka da osnuju baletne ansamble (Hrvatska enciklopedija).

Katarinčić naglašava kako se ljepota, odnosno estetika baleta postiže na jasno određenim tipovima tijela jer su propisane tjelesne predispozicije uvjet pristupanja baletnoj plesnoj zajednici. U baletni su standard utkani zahtjevi koji ne odgovaraju svim tijelima, društvima, mentalitetima ili pojedincima. Filozofija obučavanja baletnog tijela proizlazi iz promišljanja načina kretanja, uvježbavanja tijela za ciljane figure kao i osmišljenoog prijenosa tih znanja i vještina. Naime, baletni su standardi usvojeni u doba drukčijeg društvenog konteksta i promišljanja, oslonjeni na uvjete koji danas više ne postoje ili se drukčije interpretiraju. Naslijeđeni standardi tijela optimalnog za primjenu zadane baletne tehnike, razvijali su se na europskom području čija populacija nije obuhvaćala crna (afroamerička) tijela, odnosno tijela drukčije fizionomije od bijelih. Baletni standard i baletna uniforma osim špice i bijelog kostima preferiraju i bijelu boju kože. Među plesačima baleta govori se o „zdravom baletnom tijelu“. Ne misli se pri tom da su tijela bez „dobrih“ predispozicija nezdrava, nego da im je onemogućeno stvarati baletnu estetiku te da su za nju nepogodna ili zakinuta ako osoba žarko želi plesati balet, a njezino joj tijelo

to ne dopušta. Promatrajući etički aspekt takva pristupa tijelu, bitno je istaknuti da novopridošla tijela u baletne organizacije, odnosno uglavnom dječja tijela, podučavaju odrasle osobe namećući im, osim fizičkih kriterija i discipline, mentalnu disciplinu te uvjerenja koja iz svega toga proizlaze. Tijelo i um plesača u ranijoj dobi su najosjetljiviji i najpodložniji usvajanju dojmova i modeliranju stavova. Ulaskom u sustav obučavanja, dječja su tijela prepuštena usmjerenjima kontroli svojih podučavatelja. Kasnija kontrola nad prezentacijom njihova tjelesna rada prepušta se koreografijama. Plesačeva posvećenost radu na tijelu iskazana je ulaganjem mnogo vremena u usavršavanje i vježbanje, ali i fizičkoj i psihičkoj boli i nelagodi kojima se podvrgavaju. Neprestana izloženost procjenjivanju i popravljivanju uvjetuje obično vrlo suzdržane predodžbe o vlastitom tijelu. Mentalna i fizička disciplina neophodne su za profesionalno bavljenje baletom. U metodici i sustavu podučavanja u baletu nailazi se na vrlo rigorozne, moralno upitne i neprimjerene mjere za zdravlje duha, osobnosti, pouzdanja osobe, a posebice djeteta na kojemu se metode počinju primjenjivati, a koje ono usvaja i prihvaća kao normalne. One se primjenjuju i opravdavaju radi krajnjeg cilja – da bi se iz dječjeg tijela koje već ima fizičke predispozicije, „izvukla“ moć koja će svladavati vlastito tijelo. Primjenjujući ove zahtjevne metode, ne vodi se računa o psihičkom zdravlju i stabilnosti, prvo djeteta, a kasnije i odrasle osobe (Katarinčić, 2013).

### **Ritmička gimnastika – ritmika**

„Specifični je oblik plesnih struktura ritmička gimnastika koja uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruča, vijače, čunja i trake) i glazbenu pratnju, teži vrhunskom sportskom i estetskom izražavanju. Ritmička je gimnastika u jednostavnijem obliku prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, a složeniji oblici ritmičke gimnastike pogodne su aktivnosti za djecu mlađe školske dobi“ (Šumanović 2005, str. 43).



Prema Zagrajški – Vukelić, ples povezuje čovjekov unutrašnji ritam s ritmom njegove okoline i ritmom prirode, odnosno moglo bi se i reći - ritmom univerzuma (Zagrajški – Vukelić, 2000).

„Plesno- ritmički odgoj ima:

1. opći humanistički smisao- razvoj i praćenje emotivnog razvoja djece, njegovanje kreativnih sposobnosti, njegovanje i razvoj pokreta kao odraz vitalnosti i svojstvene dinamike djece;

2. estetski smisao- estetski odgoj u kome je tijelo materijal i oruđe umjetničkog izraza. Potreba za kretanjem, ritmom, pokretom, igrom, imanentna je svakom živom biću i utječe na način izražavanja drugih funkcija višeg reda. Intuitivna svijest o tijelu i ljepoti skladnih pokreta i životnost prirodne sreće u kretanju i akciji nikada nije dovoljno razvijena.

Poticanjem stvaralaštva (istraživanjem i improvizacijom kao metodama rada), korištenjem već stečenih znanja uvijek iznova na nov način, vodeći dijete prema stvaralačkom činu, suvremeni plesni odgoj obogaćuje njegov senzibilitet.“ (Zagrajški - Vukelić, 2000, str. 309)

Glazbeni odgoj, pa tako i glazbeni odgoj pomoću pokreta, počiva na čvrstoj teoretskoj podlozi tj. djeluje u skladu s određenim pravilima i načelima (Maletić, 1983).

„Glazbeno-ritmički odgoj ide za tim da učenik pokretima ostvaruje glazbenu metriku, dinamiku, agogiku, tempo i oblike, dakle čitavu strukturu glazbe s njezine formalne i sadržajne strane.

Plesno-ritmički odgoj ide za tim da sve zakonitosti vremena, dinamike, prostora i toka kao i sve oblike i kvaliteta pokreta uključuje u ritam i strukturu glazbe kako bi iz te uzajamnosti potekao prisniji odnos učenika i prema glazbi i prema plesu.“ (Maletić, 1983, str. 210)

Đurinović govori o pomanjkanju stručnjaka za umjetnički odgoj putem pokreta u Hrvatskoj. Napredna se pedagogija služi pokretom, djetetu najbližim sredstvom za tumačenje , objašnjenje, izražavanje, doživljavanje, itd. Međutim u Hrvatskoj se i dalje osjeća oskudica stručnjaka za pokret (Đurinović, 2002).

„Ritmikom se naziva kod nas i sav onaj kič sladunjavih vježbica izvedenih uz pratnju muzike koje nemaju ni solidnu gimnastičku osnovu, a niti komponente serioznog umjetničkog odgoja...“ (Đurinović, 2002, str. 125)

## **Suvremeni ples**

Umjetnost 20. Stoljeća koja polazi od teoretskih ishodišta odgojnog plesa kojeg je osnovao Rudolf Laban nazivamo suvremenim plesom (Braković, 2015).

Prema Đurinović, Rudolf Laban je uzeo u obzir zakonitosti baletne klasične škole i dotadašnje tekovine novih plesnih nastojanja te uspio izgraditi temelj izgradnji nevjerojatnog opsega tehničkih i izražajnih mogućnosti modernog umjetničkog plesa. Labanovo učenje o prostoru i harmoniji pokreta s jedne strane je dopuna i proširenje nauke o formama klasičnog baleta, a s druge je odstupanje od ustaljenih zakona klasike koji su sputavali slobodni razvoj pokreta. Suvremeni ples prirodno se razvio u zemljama sa slabo razvijenom ili nikakvom klasičnom tradicijom (Đurinović, 2002).

„Odgojni ples je Laban utemeljio na načelima modernog umjetničkog plesa:

- prirodno čovjekovo kretanje koje se temelji na prirođenim uvjetima njegova organizma i koje je sredstvo izražavanja i stvaranja,
- kretanje je prirodni izraz čovjekove duševnosti i prirodnosti,
- pokret je sredstvo izražavanja i stvaranja pojedinca, kao što je to zvuk u glazbi ili materijal u likovnoj umjetnosti,
- plesač, odrastao ili dijete, individualan je stvaratelj koji pokretima izražava svoje osjećaje,           doživljava, misli, odnos prema svijetu.“ (Braković 2015 str. 22, prema Maletić 1983)

#### 4.3. PLESNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Vlašić, Čačković i Oreb govore o obilježjima plesnosti djece od 3 do 4 godine. Dijete te dobi može izvesti cjelovit pokret, u skladu s ritmom glazbe ili riječi, slijedi melodiju, pokretom dijete savladava prostor, prilagođava se kretanju druge djece, dijete je uživljeno u pokret okoline i njegovu imitaciju, pokretom doživljava i oblikuje ga. Obilježja plesnosti starije djece, od 5 do 7 godina, nešto su drugačija. Njihov pokret je raščlanjen, dijete upravlja različitim pokretima istovremeno i sekvencijalno, oblikuje prostor u skupini i samostalno, u ravnini i kružnoj liniji, u različitim smjerovima, sažima, koristi pokret u svakodnevnom životu te preuzima kretne oblike odraslih ili djece s ljubavnom tematikom, slijedi ritam i melodiju glazbe, doživljava ju i izražava te stvara vlastite ritmove. O dobnoj skupini ovisi kompleksnost sadržaja koji se provode na satu, međutim sa svom djecom predškolske dobi preporuča se provoditi sadržaje kraćeg vremenskog trajanja kako bi se često izmjenjivali pravilni intervali opterećenja i oporavka. Trogodišnja djeca često se spontano uključuju u organizirane aktivnosti. Za vježbanje ih se može pridobiti ukoliko ih se dovoljno zainteresira. Treba biti strpljiv i uzeti u obzir preporuku da je bolje da dijete vježba po svome nego da ne radi ništa. Ukoliko je moguće, djeca unutar jedne skupine trebala bi raditi istu vježbu, u protivnom, postanu nestrpljiva i pažnju usmjere na nešto drugo. S obzirom na kratak period koncentracije, sadržaje sata aktivnosti treba brzo izmjenjivati. Također, treba uvažavati i njihove tjelesne mogućnosti te izmjenjivati periode rada i odmora (Zagorc, Vihtelič, Kralj, Jeram, 2013 prema Vlašić, Čačković, Oreb, 2016).

## 5. GLAZBA

„Stara kineska poslovice glasi: Glazba dolazi iz srca ljudskog bića. Kada se rode emocije, one se izražavaju zvukovima, a kada se rode zvukovi, oni rađaju glazbu.“ (Degmečić, Požgain, Filaković, 2005, str. 287).

„Glazba je znanje i vještina, odnosno umjetnost vremenske organizacije zvuka; umjetnost kombiniranja zvukova prema pravilima koja se mijenjaju prema mjestima i razdobljima.“ (Hrvatska enciklopedija)

Marić i Nurkić govore kako dosadašnja istraživanja o pozitivnom utjecaju glazbe na dijete potvrđuju njezinu višestruku ulogu kao medija u procesu razumijevanja simboličkih jezika djece. Svaki je medij na svoj način poseban i upotrebljiv u odgojno-obrazovnom radu s djecom. Glazba kao medij uvelike potiče otkrivanje djetetovih doživljaja i pokreta te vrlo pozitivno djeluje na stanje duha i tijela. Pomoću glazbe dijete na lakši način izražava svoje najdublje osjećaje i misli. Znanstvene spoznaje o ranom djetinjstvu ukazuju na to da je to doba važno za razvoj mnogih sposobnosti, pa tako i glazbenih (Marić i Nurkić, 2005).

„Znanstvenici koji su se bavili utjecajem glazbe na razvoj djeteta otkrili su da se slušanjem instrumentalne klasične glazbe poboljšava pamćenje, koncentracija i pažnja. Ona utječe na inteligenciju, kreativne sposobnosti, maštu te socijalnu interakciju među djecom.“ (Marić i Nurkić, 2005, str. 16 - 17)

Prema Rojku (2004), glazba teče kroz vrijeme. Način na koji se to događa zovemo ritmom u širem značenju, a spomenuti ritam podrazumijeva ritam u užem značenju, mjeru i tempo. Učenje glazbe logično je započeti upravo ritmom kako bi ulazak u tonski prostor, u područje intonacije već bio ritamski organiziran (Rojko, 2004).

## 5.1. POVEZANOST GLAZBE I POKRETA

Povezanost glazbe i umjetnosti pokreta dovela je do potrebe tjelesnog osposobljavanja svirača instrumenata, a sve kako bi glazbenici lakše svladali tehniku glazbala. Glazbeni i moderni plesni odgoj postižu emotivnu i mentalnu uzajamnost učešća u radu te se neki principi suvremene umjetnosti pokreta mogu primijeniti i pri sviranju različitih glazbala. Spomenutom problematikom, kod nas se najviše pozabavio profesor Rudolf Marz (Zagreb, 1901. – Zagreb, 1988.) koji je godinama pratio rad škole za ritmiku i ples u Zagrebu gdje je u osnovama nastave pokreta primijetio elemente koje možemo primijeniti u tehnikama sviranja čela. Profesor Marz o tome govori:

„Često se događa da dajemo djetetu gudalo u ruke i tražimo od njega kretnje koje ne može izvesti ni prostom rukom. Takav početak učenja violine, a naročito violončela nosi u sebi razne opasnosti, čiji je glavni uzrok razlika u kvaliteti zamisli i izvedbe korektnih zdravih tonova.“ (Maletić, 1983, str. 212)

O važnosti fiziološki ispravnog gibanja i razvijanja svijesti o svom tijelu u pokretu govore nam i drugi glazbenici. Glazbeni pedagog, prof. Taubert upozorava upravo na to navodivši da učenici violine i violončela točno znaju kada su žice glazbala premalo ili previše zategnute, odnosno kada glazbalo nije optimalno podešeno. Upozorava, kako se, suprotno tome, rjeđe pita da li je svirač sam „ugoden“, je li on premalo ili previše napet te odgovara li on zahtjevu određenog instrumenta. U radu prof. dr. Winckela „Držanje i kretanju pri dirigiranju“ govori se o instrumentalistima te se uspoređuju njihovi pokreti sa pokretima koji oni čine u svojim svakodnevnim djelatnostima.

„Radnja će biti efikasna, ako pokret iz jednog centra snage, iz šireg leđnog mišića, preko ramena i ruke do izvršnog instrumenta čini zaokruženu cjelinu. Ovo vrijedi za sve instrumente, jer se, primjerice, spomenuta tendencija ruku da se sastanu, ne može a priori primijeniti kod sviranja klavira ili violine. No upravo ta činjenica upućuje instrumentalistu na usavršavanje svoga sviranja efikasnim pokretima.“ (Maletić, 1983, str. 212)

Ističe se i činjenica da se preko pokreta i ritma postiže sposobnost koja dovodi do najveće ekonomičnosti fizičkih snaga u zanatskom dijelu i do najviših ostvarenja u umjetničkom dijelu. Na temelju svega iznesenog, prof. Matz dolazi do zaključka:

„Polastoljetnim zapažanjima, a i vlastitim iskustvima došao sam do uvjerenja da bi u muzičkim školama, naročito u odjelu gudača, učenici morali pohađati i predmet savremene umjetnosti pokreta barem kroz dvije godine. (Moguće i neko vrijeme prije nego što bi dobili u ruke instrumenat i gudalo.) Tako bi postali svjesni korektnog upravljanja muskulature svog tijela. „ (Maletić, 1983, str. 213)

Pjevač kao scenski umjetnik, ne bi smio zaostati u vidu estetike, izražajnosti ni vještine pokreta za ostalim scenskim umjetnicima. Njegov se „glazbeni instrument“ nalazi u pjevačevom vlastitom organizmu te kao takav traži posebnu pažnju i kinestetičku kontrolu kako njegov glas ne bi išao na štetu pokreta, ni obrnuto.

Dirigent pokretima izražava svoju koncepciju glazbe. Ostvaruje svoje zvučne predodžbe opisujući razne glazbene oblike prvenstveno kretnjama svojih ruku. Pomoću ruku određuje tempo, mjeru i ritam te oblikuje fraze, rast i pad dinamike, dodajući modulaciju zvuka i melodijsku liniju. Njegov najmanji pokret, poruka je cijelom orkestru. Pjevači i dirigenti ostvaruju mnogo veći opseg pokreta, prostorno, ali i izražajno. Vizija skladatelja glazbeno – scenskih djela, naročito kompozitora baleta, bazira se na njihovoj viziji u kojoj glazbu izravno povezuju s pokretom (Maletić, 1983).

Prema Findak (1994), vrlo je važno uzeti u obzir ritam dok izvodimo određen pokret. Pod ritmom podrazumijevamo pravilno izmjenjivanje naglašenog i nenaglašenog dijela, npr. u kretanju kao što su hodanje, plivanje, trčanje i slična ciklička kretanja. Ritmom u glazbi nazivamo međusobni odnos tonova različitog trajanja, koji se ostvaruju izgovaranjem riječi, zvukom i kretanjem. Osobito je važno da se vježbanje odvija u optimalnom ritmu, jer se na taj način omogući izvođenje vježbe uz najmanji napor, a posljedica toga je da se i proces umaranja razvija sporije. Vježbanje u optimalnom ritmu, povećava i utjecaj tjelesnih vježbi na organizam, pridonosi bržoj automatizaciji određenih pokreta i kretanja, što sve zajedno uvelike utječe na intenzifikaciju procesa tjelesnog vježbanja (Findak, 1994).

## 5.2. UTJECAJ GLAZBE U DJETINJSTVU

Kod predškolske, ali i kod starije djece i mladih, glazba predstavlja veliku vrijednost za njihov razvoj. U njoj djeca i mladi pronalaze toplinu, ugodu i radost kao bitne faktore kvalitetnog života. Radost proizvodi znatiželju, budi interes, potiče dijete na aktivnost te, općenito, stvara preduvjete za intrinzičnu motivaciju i aktivno učenje. Glazbene i likovne aktivnosti omogućuju odraslima da potpuno uđu u svijet svakog djeteta potičući ga na slobodno stvaralaštvo. Uočeni pozitivan učinak klasične instrumentalne glazbe na raspoloženje djece za vrijeme jutarnjih i popodnevnikih aktivnosti jest jedan od pokazatelja potrebe integriranja slušanja klasične glazbe u predškolskoj ustanovi, kao dio glazbenog odgoja. Navedene spoznaje postaju izvor odgojno - obrazovnih sadržaja, uz uvažavanje životnih interesa i potreba djece.

Novi su pristupi nametnuli potrebu istraživanja, razumijevanja i mijenjanja odgojne prakse te okruženja u kojem djeca u odgojno – obrazovnim ustanovama žive. Tijekom ranog i predškolskog odgoja reciprocitet odnosa između odraslih, djece i okoline podloga je gradnje otvorenog sustava kao koncepcije koja se provjerava, mijenja, razvija i gradi u vrtiću. U obzir treba uzeti kulturu i tradiciju odgojno – obrazovne ustanove i okruženja u kojem ustanova djeluje.

„Uz glazbu dijete razvija kinestetski senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu, kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, te razvija smisao za estetiku pokreta. Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, nužno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerene glazbe i glazbenih aktivnosti. Slušanje klasične glazbe u ranoj dobi donosi brojne dobrobiti za djecu i odgajatelje, ako se prezentira na pravilan način uz odabir primjerenih djela za predškolsku dob, uvažavajući dječju individualnost u samom estetskom doživljavanju glazbe. Za stvaranje novih promjena nije dovoljno voditi brigu samo o kvaliteti ustanove, već i o kvaliteti odgojno-obrazovnog procesa.“ (Marić i Nurkić, 2014, str. 18).

Mnogi znanstvenici bave se i proučavanjem utjecaja glazbe na razvoj djece i složni su oko činjenice da postoje mnoge pozitivne strane dječjeg glazbenog odgoja. Dolazi

do razvoja audio – vizualne percepcije, govora, sluha, motorike, kombinatorike, kontrole glasa, povezivanja apstraktnog i konkretnog razmišljanja, samopouzdanja, strpljenja te ljubavi prema glazbi. Znanstvenici posebice ističu da čak i dijete koje se ne bavi glazbom može imati puno koristi slušajući je (<https://miss7mama.24sata.hr/vrtic/igre-za-djecu/kako-potaknuti-dijete-da-zavoli-glazbu-164>).

### 5.3. BROJALICE I DJEČJE IGRE S PJEVANJEM

Najelastičnije sredstvo za realizaciju i oblikovanje djetetovog htijenja i mašte je brojalice. Ona je uvelike muzičke naravi, a riječ je o muzici metrike i ritma. Igre s pjevanjem jedan su od najraznovrsnijeg oblika dječjeg stvaralaštva, a zbog složene strukture i sadržaja češće odgovaraju djeci starije predškolske i školske dobi. Većinom su imitacijskog karaktera te potiču stvaralaštvo koje djeca najčešće izražavaju pokretom. Djeca posebice uživaju u imitaciji koja se svodi na oponašanje životinja, prirode i ljudi uz svladavanje određenih motoričkih zadataka (Findak, 1995).

„U radu s djecom i mladima poštuju se metodička načela. Djeca se pripremaju za savladavanje određenog tipa narodnih plesova, prilagodba plesne građe poštujući načela primjerenosti psihofizičkim sposobnostima skupine, načelo sustavnosti i postupnosti pri uvježbavanju određenih plesnih elemenata. Na taj način djeca će uz naglašenu ulogu voditelja, animatora i motivatora biti opuštena, a plesove će oplemeniti emocijama.“ (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007, str. 458)

Vrlo je važno djetetu omogućiti sudjelovanje neovisno o njegovim mogućnostima, talentima i predispozicijama uzimajući u obzir da je ples jedna od aktivnosti koja u svim dobnim skupinama, a predškolskoj dobi posebice, uvelike utječe na promjenu antropoloških obilježja i motoričkih znanja (Mikulić, Prskalo, Runjić, 2007).

Među igrama s pjevanjem razlikujemo:

- naše narodne igre,
- igre drugih naroda koje su doprle u naše krajeve



- igre koje su složile – sastavile odgajateljice
- igre koje su sastavile osobe drugih naroda, pa su ih odgajateljice prenijele u svoju grupu ili su ih pak pronašle u literaturi, a zatim prevele tekstove na vlastiti materinji jezik,
- igre koje su nastale na način da je netko uz „običnu“ pjesmicu sam predložio i složio odgovarajuće pokrete
- igre koje su izmislile osobe koje se bave djecom pa same slože riječi pjesme, melodiju i igru.

Dakle, treba razlikovati narodne igre koje su tradicionalne, koje su se prenosile s generacije na generaciju, kojima se ne zna autor nego su kolektivno stvaralaštvo i one kojima se zna autor bio to pojedinac ili kolektiv (Dopuđa, 1977).

## 6. POKRET

„Doživljajno slušanje glazbe postaje medij ljudske emocionalnosti u trenutku nastanka prijenosa glazbenog doživljaja drugim medijem. Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta. To je najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi, jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj (Laban, 1993.). Pritom je uloga odgajatelja kao značajnog poticajnog faktora od iznimne važnosti.“ (Marić, Nurkić, 2014)

Prema Kosinac (2011) pokret možemo definirati kao psihičku akciju sastavljenu od senzornih živčanih podražaja, unutarnje akcije središnjeg živčanog sustava i vanjske kretnje. Pokret ima početak, tijek i kraj tj. svoje određeno trajanje u vremenu i prostoru (Kosinac, 2011).

### 6.1. LABANOVA ANALIZA POKRETA

Rudolf Laban, prema Maletić (1983), svoje je gradivo umjetnosti pokreta, podijelio na šesnaest tema. Prvih osam predstavlja osnovne teme, a drugih osam njihovu nadogradnju. Do početka usmjerenog obrazovanja Laban smatra dovoljnim gradivo osnovnih tema, dok je njihova nadogradnja namijenjena starijim uzrastima. Time što će dijete godinama raditi na osnovnim temama, ono neće iscrpiti njihov sadržaj iz razloga što se on mijenja te napreduje iz jednostavnijih do sve složenijih oblika (Maletić, 1983).

„PRVA TEMA: obrađuje svijest o vlastitom tijelu u pokretu. Ona se bavi upoznavanjem mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela, razvijanjem svijesti o tijelu u pokretu utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja.

DRUGA TEMA: bavi se spoznajom vremenskog trajanja i dinamike, tj, jačine ili intenziteta i brzine pokreta. Ova tema budi svijest učenika o organskoj podlozi ritma, usredotočuje njegovu pažnju na subjektivni i objektivni doživljaj brzine i jačine pokreta.

TREĆA TEMA: govori o spoznaji prostora. Ona pruža osnovnu orijentaciju u prostoru upoznavanja učenika s njegovom kinesferom i osnovnim prostornim akcijama.

ČETVRTA TEMA: se bavi tokom pokreta. Njezin je predmet osvješćenje slobodnog i veznog toka našeg gibanja, stjecanje sposobnosti i iskustva u ostvarenja sljedova pokreta u slobodnom i u vezanom toku.

PETA TEMA: razmatra prilagođavanje partneru i suradnju s drugima. Ova tema ima stoga socijalno značenje. Ona upućuje na suradnju s drugim djetetom kao s partnerom i uči ga prilagođavanju zahtjevima drugog te prihvaćanju poticaja do drugih.

ŠESTA TEMA: podučava o primjeni tijela kao alata i kao instrumenata plesnog izražavanja. Ona usredotočuje pažnju djece na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine. Ova tema upućuje na primjenu gradiva prethodnih tema u preciznijem tehnički složenijem obliku upućujući učenike da koriste tijelo kao instrument umjetničkog izražavanja.

SEDMA TEMA: tumači osnovne izražajne akcije. Ona se bavi ovladavanjem osnovnih dinamičkih akcija koji su nosioci raznih izražaja i nastaju iz međusobnog odnosa dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Labanov termin „Effort“ označava motivaciju, poticaj za pokret kao i akciju koja iz nje proizlazi.

OSMA TEMA: tumači ritmove koji nastaju opetovanim izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u pantomimske i plesne sekvence.

DEVETA TEMA: razmatra oblike koje pokretima opisujemo oko tijela i oblike koje vlastitim tijelom stvaramo u prostoru. Deveta se tema, dakle, bavi oblicima koje našim pokretima opisujemo po zraku i tlu te oblicima koje tijelo poprima u pokretu ili kada zauzima različite stavove.

DESETA TEMA: nju sačinjavaju prijelazi između eforta, Ova tema obrađuje sljedove koje nastaju prijelazima iz jedne osnovne akcije u drugu. Ti prijelazi mogu biti blagi, iznenađujući ili kontrastni. U tu temu uključeni su i eforti s kombinacijama od 2 i 3 elementa.

JEDANAESTA TEMA: uči o kretanju u kinesferi po zakonitostima prostorne harmonije. Ona upućuje na osnove ove grane Labanovog učenja, čija detaljnija teorija i praksa spada već u profesionalnu naobrazbu modernih plesača i koreografa koji svoj rad temelje na njegovim principima.

DVANAESTA TEMA: razmatra međusobno prožimanje oblika i sadržaja.

TRINAESTA TEMA: elevacija razmatra općenito stremljenja u vis, posebno dizanje plesačevog tijela s tla.

ČETRINAESTA TEMA: razmatra buđenje osjećaja za rad u grupama i za međusobne odnose unutar šire plesne zajednice. U ovoj se temi učvršćuje i kultivira osjećaj za rad i suradnju u grupi ili s grupom.

PETNAESTA TEMA: obrađuje grupne formacije, donekle je nastavak i proširenje četrnaeste teme.

ŠESNAESTA TEMA: „Pokret kao ples i ples kao umjetnost“. Tu se uočavaju razlike između umjetničke kulture pokreta kao samoizražavanja te plesno- koreografske umjetnosti kao estetski oblikovane plesne poruke. Ta je tema uvod u koreografsku kompoziciju.“ ( Maletić, 1983, str. 13 - 15)

## 6.2. RITMIČKE IGRE KAO OSNOVA ESTETSKE KULTURE POKRETA

Ritmičke igre sastoje se od pokreta čiji su ciljevi razvijanje:

- lijepog držanja tijela, oblikovanje tijela i lijepih kretnji pokreta
- pojma vremenske mjere – realizacije notnih vrijednosti
- osjećaja i pojma brzine i izmjene brzina – agogika
- osjećaja i pojma jačine – dinamika
- snalaženja i orijentacije u prostoru i u odnosu na svoje tijelo
- izražajnosti – emocionalnost u pokretu
- osjećaja odnosa tona i pokreta
- slobodne kreacije – stvaralaštva djeteta (Dopuđa, 1977).

U ritmičkim igrama zadaci se uvijek moraju predložiti u obliku igre i zabave, birajući riječi kojima će se djeca zainteresirati za njih. Ovdje je bitna metoda pokazivanja i zajedničkog izvođenja, a pokreti mogu biti: razni koraci, poskoci na mjestu i u kretanju naprijed – nazad ili u stranu, skakanje na mjestu i u kretanju, jednostavna gibanja svim dijelovima tijela (zamasi, mahanja, ravnoteža, opuštanje – stezanje mišića, pokreti u slobodnom imitiranju nečega što su djeca vidjela ili zapazila...). Prilikom izvođenja djeca u rukama mogu imati rekvizite poput lakih igračaka, lakih predmeta, loptica, zvučnih štapića, zastavica, cvijeća, traka, lutkica i slično. Pokreti se mogu pratiti riječima, slogovima, recitiranjem pjesmica, pjevanjem pjesmica, pjevušenjem melodija, lupkanjem, udaranjem, pljeskanjem, stapanjem, lupkanjem predmeta o predmet, itd. (Dopuđa, 1977).

Igre s pjevanjem mogu se kombinirati uz tjelesno vježbanje, naročito uz :

- vježbe za pravilno držanje tijela i oblikovanje pokreta,
- uz hodanja, trčanja, skokove, bacanja, okrete, vježbe ravnoteže, kretanje po prostoru,
- uz govor – za razvijanje osjećaja za mjeru
- ili pak kao posebna metodska jedinica u programu tzv. Plesova, na primjer, igre uz pjesmu u kojima se spaja glazbeni i tjelesni odgoj učeći djecu pjesmu (tekst i melodiju), obrađuje se i orijentacija u prostoru, a zatim i kompletna igra uz pjesmu (Dopuđa, 1977).

Kada je riječ o igrama, razlikujemo:

- izvođenje pokreta u kojima djeca nešto ili nekoga oponašaju, predstavljaju, uživljavaju se u ulogu nečega ili nekoga,
- spontane igre – ono čega se djeca sama sjete; takve igre također mogu biti stvaralačke
- igre u užem smislu, kada za njihovo izvođenje postoje i neka pravila kako se izvode.

Kod djece predškolskog uzrasta najoptimalnija motivacija za naučiti pokret jest pozvati djecu na igru, ako želimo da nešto izvedu. Objašnjenja trebaju biti izgovorena njihovim jezikom, popraćena mimikom, kratka i jasna.

Autorica zaključuje kako je igra – ples urođena čovjeku, pa je i tako mala djeca ispoljavaju na svoj način. Pomoću svoje mašte, dijete je sposobno u igri predstaviti ono što je vidjelo ili čulo. Ono je sposobno improvizirati i dramtizirati priče, pjesmice i pokrete. Svakako je potrebno dijete upoznati kako se u igri može izraziti pokretom, te da pokretom ono nešto predstavlja, kreira i stvara. Također autorica se ne slaže s činjenicom da je za djecu mlađeg predškolskog uzrasta dovoljan odgoj estetskih pokreta ako igraju igre s pjevanjem, jer oni ostale elemente igre – plesa, ne mogu shvatiti (Dopuđa, 1977).

## 7. UTECAJ PLESA NA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

„Kompleksnost plesnog izričaja, društvene i odgojne vrijednosti plesnog stvaralaštva u suvremenom životu i radu imaju posebno značenje. Kako današnja mladež živi u vremenu naprednih tehnoloških postignuća, a sjedilački stil života i informatizacija negativno utječu na zdravlje koje evidentno narušava antropološke značajke ljudi. Zato ples i brojni plesni stilovi svojim oblicima mogu značajno pridonijeti poželjnim promjenama i poboljšanju svih segmenta motoričkog prostora, a pozitivni utjecaj vidljiv je i u drugim dijelovima antropološkog sustava. Brojni radovi domaćih i stranih autora argumentirano ukazuju na jedno takvo viđenje.“ (Ladešić, Mrgan, 2007, str. 306)

Šumanović (2005) govori kako se u ovo vrijeme sve više i češće, djeci starije predškolske i mlađe školske dobi nude sadržaji poput malih športova (nogomet, rukomet, košarka, itd.), gimnastika, atletika, borilački sportovi pa samim time i složeni plesni programi. Pitanje je koliko su takvi sportovi i programi primjereni djeci spomenute dobi. Istraživanja pokazuju kako je to period intenzivnog motoričkog razvoja te su vanjski poticaji u njemu itekako poželjni i vrlo bitni (Šumanović, 2005).

Djeca u tom razdoblju svog života vrlo intenzivno i brzo upijaju i uče nova motorička gibanja, gipka su i fleksibilna, a možda i najbitnije od svega, hrabra su i odvažna stoga vole nove izazove, zadatke i aktivnosti, igru i međusobno natjecanje i nadmetanje.

„Dakle, to je razdoblje u dječjem razvoju u kojem učitelji mogu postići velike pozitivne pomake, usavršavajući im biotička motorička znanja, uvodeći ih u svijet konvencionalnih gibanja koja će u starijoj dobi usavršavati i primjenjivati u rekreativnim aktivnostima, ili u vrhunskom športu.“ (Šumanović, 2005, str. 42)

Stoga kada govorimo o primjeni slojevitih kinezioloških programa, odnosno raznovrsnih plesnih stilova, u radu s djecom predškolske i školske dobi, moglo bi se reći kako su ih djeca u stanju prihvatiti, međutim u obzir treba i uzeti neke čimbenike ograničenja. Veoma je bitno da voditelj takvih aktivnosti ima vrlo visok nivo stručne kineziološke ali jednako važno – pedagoško – psihološke kompetencije. Svaki od programskih sadržaja nužno je točno odabrati i primijeniti s obzirom na dob, mogućnost i interes djece skupine u kojoj se aktivnost odvija (Šumanović, 2005).

Predškolsko razdoblje djeteta idealno je za transformaciju antropoloških obilježja i usvajanje bazičnih motoričkih struktura. Utjecaj plesnih sadržaja i struktura na predškolsku djecu očitava se u razvoju motoričkih sposobnosti, ritmičnosti, kreativnosti, harmoničnosti i ljepoti pokreta. Također, od najranije dobi u djeteta će se razvijati osjećaj za lijepo i pravilno držanje tijela. U radu s djecom mlađe dobne skupine primjereno je koristiti jednostavne i prepoznatljive sadržaje oponašanja radnji iz svakodnevnog života dok se s djecom srednje i starije predškolske dobi mogu koristiti složeniji sadržaji. Neovisno o uspjehu realizacije sadržaja na satu, svaki bi sat trebalo završiti u igri i veselju kako bi djeca bila motivirana za idući sat i kako bi zavoljela ples i tjelesnu aktivnost (Vlašić, Čačković, Oreb).

„Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta. Osim što je umjetnost, ples pomaže i u razvoju matematičkih vještina. Satovi plesa obično osim samog plesa uključuju i osnovno brojanje, matematičke oblike, određivanje smjera i pozicija, ali i mjerenja.“ (Lovrenović, 2016, str. 32 - 33)



## 7.1. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U djece predškolske dobi događaju se velike i brze promjene. Godišnji rast djece u tjelesnoj visini (čak i do 10 cm), a u tjelesnoj težini (do 3 kg) dokazuje da je rast u predškolskoj dobi vrlo brz i snažan. (Findak, 1996). Kostí su još uvijek mekane i elastične te podložne promjenama iako razvoj skeleta ide u smjeru okoštavanja. U djece se najprije razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. Dišni su putovi uski te im otežavaju disanje, stoga im je disanje brzo i plitko, frekvencije 22 do 24 udaha. Krvne žile i srce su u odnosu na veličinu tijela veći nego u odraslih pa im frekvencija srca iznosi od 90 do 95 otkucaja u minuti. Razvoj živčanog sustava još nije dovršen te je koordiniranost rada mišića nedostatna te vježbe za razvoj koordinacije imaju najviše učinka do djetetove 7. godine života. Emocionalno su jako povezani s roditeljima što može otežati rad u grupi, ali im upravo takav rad omogućava socijalizaciju i zadovoljenje potrebe za komuniciranjem s drugom djecom. U četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje – koraci postaju veći i brži, mogu stajati i hodati na prstima, brže i lakše trčati te penjati se i silaziti stepenicama. Dobro svladavaju osnovna gibanja, mogu stajati na jednoj nozi, uhvatiti loptu s objema rukama, snažno udariti loptu nogom, voziti tricikl i skakati na obje noge. To su pokazatelji napretka u koordinaciji i općenito govoreći, u toj dobi se mogu početi baviti plesom. Sposobni su oponašati određene pokrete i slijediti upute poput: „Dotakni različite dijelove svojeg tijela.“. Vole oponašati odrasle, ali im je kratak period koncentracije. Djeca u toj dobi vole više pričati nego slušati, znaju jesu li dječak ili djevojčica, pomažu pri oblačenju, igraju se u grupi. Prema modelu grade mostiće od pet kocaka, postavljaju likove na prava mjesta, po modelu precrtavaju krug i križ. S četiri godine djeca počinju hodati kao odrasli – prirodno zamahuju rukama: suprotna noga, suprotna ruka. Trče na prstima s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed. Poboljšana im je koordinacija u svim dijelovima tijela pa mogu izvoditi određene motoričke zadatke bilo rukama ili nogama. Bolja im je ravnoteža na prstima, mogu poskakivati na jednoj nozi i mogu skakati u svim smjerovima (u vis, u dalj, u dubinu). Govore gramatički pravilno i odgovaraju na jednostavna pitanja. Po modelu precrtavaju kvadrat, vole raditi tornjeve od kocaka. Petogodišnjaci su kontroliraniji od četverogodišnjaka, imaju dobru ravnotežu i koordinaciju što im omogućava izvođenje složenijih i zahtjevnijih pokreta. Vidljiv je napredak u koordinaciji fine motorike te u razvoju fleksibilnosti i preciznosti. Mogu

stajati na jednoj nozi duže od 5 sekundi, hodati po prstima bez spuštanja peta na tlo, hodati postavljajući stopalo ispred stopala. Hodaju dugim koracima, trče i skaču na različite načine, mogu poskakivati s noge na nogu. Slušaju glazbu i na nju fizički reaguju, razlikuju instrumente i prate ritam. Izgovaraju sve glasove, imenuju boje, znaju brojati do deset i više. Po modelu precrtavaju trokut i grade stube od deset kocaka, sami se oblače i lako se odvajaju od mame. Šestogodišnjaci vrlo dobro vladaju svojim tijelom što se očitava u dobroj koordinaciji i ravnoteži pokreta, sve motoričke sposobnosti prepoznatljivo se razvijaju i individualne razlike koje se već u toj dobi primjećuju imaju potencijal da ostanu trajne. Između dječaka i djevojčica javljaju se značajne razlike. Koordinacija je bolje razvijena u djevojčica, no dječaci pokazuju interes za razne sportove. Na jednoj nozi mogu stajati 10 sekundi, povezuju hodanje i trčanje, trčanje i bacanje. Skaču uvis i udalj sa zaletom, bacaju loptu jednom rukom i hvataju je iz svih visina dobačaja (Vlašić, Čačković, Oreb, 2016).

## 7.2. BIOLOŠKE ZAKONITOSTI RAZVOJA

Prema Prskalo (2016) rast i razvoj su podložni biološkim zakonitostima. Pod pojmom rasta se „podrazumijevaju anatomske fiziološke promjene, a pod pojmom razvoja psihološka zbilježenja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti.“ (Mišigoj – Duraković, 2008, str. 130) Stjecanje određenih sposobnosti tijekom života karakterizira zakonomjerna nepravilnost, ali i određena sposobnost ovisi i o načinu života pri čemu je najvažniji čimbenik vježbanje. Svakako se pri tome ne može zanemariti ni faktor dobi. Određena dobno uvjetovana tjelesna struktura nameće potrebu poštivanja opterećenja pa tu postoji niz ograničenja kao što su rad s najmlađima, djecom predškolske dobi kod kojih je prisutna elastičnost uvjetovana i manjim odnosom bjelančevina u mišićima i manjim postotkom mišićnog tkiva nego kod odraslih te značajno elastičnijim vezivnim tkivom. Inzistiranje na gibljivosti u toj dobi može narušiti pravilnost držanja tijela zbog smanjenja neophodnog tonusa mišića odgovornog za držanje tijela. Postoje i ograničenja u intenzitetu rada na povećanje dinamogenih sposobnosti pa se do završetka rasta ne preporučuje visoki intenzitet u razvoju dinamogene sposobnosti očitovanja snage. Faze u kojima se usavršava građa i funkcija tijela i organa zovu se faze ubrzanog rasta. Tijekom tih

faza posebice se usavršavaju organi za krvotok, disanje i kretanje što uvelike utječe na funkcionalne i motoričke sposobnosti. Ovu fazu prati i povećana osjetljivost i smanjenje otpornosti organizma (Findak 1995). Mraković (1997) naglašava kako tijekom života postoje periodi relativno sporog pa ubrzanog razvoja iza čega dolazi do procesa opadanja sposobnosti. Spomenute etape nisu univerzalne, a ovisne su i o stupnju aktivnosti (Prskalo 2016).

### 7.3. SPOLNE ZNAČAJKE

Spolni dimorfizam u dječaka i djevojčica do puberteta se razvija usporeno, a zatim se više očituje tijekom spolnog sazrijevanja. Ubrzani se rast u pubertetu očituje ranije kod djevojaka, ali i ranije završava u odnosu na dječake (Prskalo, Sporiš, 2016). Spolne razlike puno su izraženije u pubertetskoj dobi. Motoričke se sposobnosti razvijaju različitim tempom i po različitim kategorijama kod djevojaka u odnosu na mladiće. To se može potvrditi time što je pri izvođenju motoričkih testova jasno ustanovljena razlika između spolova (Prskalo, Sporiš, 2016).

„Djevojčice su superiornije od dječaka u fleksibilnosti koja se manifestira na veći opseg kretanja u određenom zglobu ili nizu zglobova, dakle na zglobnu pokretljivost kao i na lakoću i gracioznost pokreta. Kod mlađih dobnih skupina djece motorička učinkovitost dječaka u odnosu na djevojčice ogleda se u većoj snazi trupa, većoj eksplozivnosti tipa skoka i sprinta, te koordinaciji. Dječaci starije dobi povećali su razliku u eksplozivnosti posebno tipa bacanja, uz bolju agilnost, ravnotežu i veću statističku dinamogenu sposobnost očitovanja snage ruku i ramenog pojasa. Očito je došlo do većeg razvoja mišićne mase kod muškog spola u odnosu na ženski spol.“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 23)

Rezultati istraživanja jasno pokazuju da se motorički razvoj u djevojčica odvija ranije nego u dječaka (Prskalo, Sporiš, 2016).

#### 7.4. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Prskalo i Sporiš (2016) antropološka obilježja definiraju kao „organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne relacije.“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 149)

„Među antropološka obilježja ubrajaju se: morfološke značajke, motoričke, funkcionalne i kognitivne (spoznajne) sposobnosti, osobine ličnosti te socijalni status.“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 149 )

Findak morfološke značajke definira kao „osobine odgovorne za dinamiku rasta i razvoja i značajke građe morfoloških obilježja u koje se ubrajaju rast kostiju, mišićna masa i masno tkivo (Findak, 1995, prema Prskalo, Sporiš, 2016, str. 150). Morfološke značajke rezultat su genetike i prilagodbe na različite faktore od kojih valja izdvojiti fizičku aktivnost i način prehrane (Mišigoj – Duraković, 1995 prema Prskalo, Sporiš 2016). Motoričke sposobnosti definiraju se kao „latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati,“ (Findak, 1995, str.14). Ove sposobnosti genetski su predodređene i utječu na kretanje kao što je koordinacija, agilnost, gibljivost, itd. (Prskalo, Sporiš, 2016). Pojam motoričkih vještina Findak objašnjava kao „stečenu sposobnost izvođenja motoričkih gibanja (struktura) na višoj razini, to jest lako, brzo, racionalno i efikasno.“ (Findak, 1995, str. 15) Funkcionalne sposobnosti definiraju se kroz „učinkovitost aerobnih i anaerobnih mehanizama, odnosno osnovnih energetskih procesa za izdržljivost organizma“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 164), a kognitivne sposobnosti realiziraju se kada je pojedinac u kontaktu s okolinom te omogućuju primanje, preradu i prijenos informacija (Prskalo, Sporiš, 2016). Osobine ličnosti mogu se definirati kao „skup psiholoških osobina i mehanizama pojedinca koje su organizirane i relativno trajne te utječu na interakcije tog pojedinca s okolinom i na njegovu adaptaciju na okolinu“ (Larsen i Buss, 2005 prema Šoštarić, 2017, str. 1). Hilgard (prema Fulgosi, 1987) navodi da se ličnost može definirati kao „ukupna suma obilježja pojedinca i načina ponašanja koja opisuje jedinstveni način prilagođavanja tog pojedinca njegovoj okolini“ (Fulgosi, 1987 prema Šoštarić, 2017, str. 1). Putem socijalizacije pojedinac uči o kulturi, normama, zahtjevima i običajima svojeg društva (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014). Prema Prskalu i Sporiš (2016) socijalni status kao antropološko obilježje označava kineziološku

aktivnost koja doprinosi socijalizaciji i resocijalizaciji (Žugić, 1996 prema Prskalo, Sporiš, 2016).

#### 7.5. PREDNOSTI PRIMJENE PLESA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Prema Vlašić, Oreb i Leščić (2009), u radu s djecom predškolske dobi primjena plesa i plesnih struktura može biti od velike koristi. Pri tome se ne misli samo na razvoj i poboljšanje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških sposobnosti i obilježja, već je uviđeno da se razvija i smisao za svjesno estetsko doživljavanje, samostalno stvaralaštvo i oblikovanje lijepih i skladnih pokreta. Osim toga, učenjem raznolikih vrsta plesa iz različitih krajeva svijeta uvelike se potiče i razvoj svijesti o vlastitom nacionalnom identitetu, te o kulturi u kojoj djeca rastu pa tako i o kulturi i običajima diljem svijeta (Vlašić, Oreb, Leščić, 2009).

Ples i plesne strukture imaju važnu ulogu u razvijanju estetske kulture pokreta. Pod pojmom pokret možemo svrstati dinamiku, vremensku mjeru, orijentaciju u prostoru, osjećajnost i slobodno plesno stvaralaštvo (Šumanović, 2005).

„Na taj način prirodni pokreti, kao što su različite forme hodanja, trčanja, poskoka, skokova i slični, dobivaju estetsku dimenziju i postaju sadržaji plesnog izražavanja djece i mladih u složenijim plesnim formama narodnoga, društvenoga i umjetničkoga plesa, u estetskoj gimnastici i ostalim suvremenim kretnim oblicima, u kojima kroz pokret i glazbu na kreativan i originalan način iskazuju svoju osobnost.“ (Šumanović, 2005, str. 44 - 45)

Plesne strukture mogu se provoditi u raznim oblicima:

- U sklopu tjelesne i zdravstvene kulture – u uvodnom, pripremničkom, glavnom i završnom dijelu sata
- Na malim stankama – kako bi se dijete u obliku zabavne i opuštajuće fizičke aktivnosti odmorilo od neke druge, zahtjevne vrste psihofizičkog rada koji obavlja

- Na nastupima – kada odgojitelj ili trener priprema određenu vrstu koreografije i priredbe za roditelje i publiku u svrhu pokazivanja znanja i vještina koje je dijete usvojilo
- U izvanškolskim aktivnostima – kada dijete ima potrebu za dodatnim učenjem i usavršavanjem plesnih vještina (Šumanović, 2005).

Trajkovski, Bugarin i Kinkela u svom radu spominju kako Ruud Vermey, priznati plesni trener u svijetu, objašnjava da ples treba doživjeti trojako: kroz sport, umjetnost i zabavu. Sport se temelji na postizanju rezultata, odnosno na želji za pobjedom, umjetnost se razvija na bazi stvaranja nečeg novog i na želji za prikazivanjem, a zabava predstavlja ples kroz uživanje u ljepoti gibanja i glamura (Trajkovski, Bugarin, Kinkela, 2015).

„Plesni sadržaji mogu se implementirati u svaki nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture te tako pridonijeti poboljšanju cjelokupne motorike i koordinacije pokreta, jačanju miškulature tijela, podizanju razine motivacije za rad i učenje novih sadržaja te razvoju ritma, osjećaja za glazbu i plesno stvaralaštvo.“ (Trajkovski, Bugarin, Kinkela, 2015, str. 181)

Hraški i Živčić (1996) zapažaju da se stres, anksioznost i potištenost kod djece predškolske dobi smanjuju ako sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Sudjelovanje također pridonosi objektivnijem samovrednovanju (Hraški i Živčić 1996 prema Perović, 2018).

„Pored transformacije sposobnosti ples značajno utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, osjećaja slobode, razvoju umjetničkog doživljaja, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa i tako u konačnici obogaćuje kulturu čovjeka“ (Ladešić, Mrgan, 2007, str. 306)

### **7.5.1. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike**

Miletić na temelju nekoliko istraživanja o morfološkim karakteristikama i plesu zaključuje da u nizu sportskih disciplina građa tijela je od presudne važnosti za natjecateljski uspjeh, bilo da je riječ o tjelesnoj visini, težini, postotku masnog tkiva, ili nekim drugim longitudinalnim ili transverzalnim obilježjima tjelesne građe. Prema rezultatima dosadašnjih znanstvenih istraživanja, poželjne antropometrijske karakteristike u estetskim sportovima najčešće su: umjereno i ispodprosječno masno tkivo te ispodprosječna tjelesna težina i visina te je dodatno zaključeno da „plesaći bez obzira na plesni stil zaista imaju specifične tjelesne karakteristike, a to su smanjena tjelesna težina i ispodprosječno masno tkivo.“ (Clarkson i sur., 1989; Abraham, 1996; Yannakoulia i sur. 2000, prema Miletić)

U radu „Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture“, autora Ladešić i Morgan (2007) ukazuju na to da sportski ples uz plivanje dijele prvo mjesto za transformaciju kod osoba ženskog spola koje je potvrđeno u istraživanju Bannet (1956).

U istraživanju Kosinca (2011) koje se baziralo na morfološkim promjenama predškolske djece u dobi od šest godina, uz redovan program tjelesnog vježbanja koji je trajao tri mjeseca, na uzorku od 116 šestogodišnjaka, od čega 60 djevojčica i 56 dječaka zaključeno je da tromjesečno vježbanje, nije imalo poseban utjecaj na antropometrijske karakteristike osim na malu redukciju potkožnog masnog tkiva kod djevojčica (Kosinac 2011).

### **7.5.2. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti**

Prema Mišigoj – Duraković i sur. (2018) motorika obuhvaća:

- koordinaciju
- agilnost
- ravnotežu
- i brzinu pokreta.

Visoka razina motoričkih sposobnosti smanjuje rizik od padova i sličnih nesreća čime pridonosi zaštiti i očuvanju zdravlja (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

Trajkovski i sur. upućuju na to da izuzetno bitan udio u pretvorbi značajnih antropoloških obilježja imaju plesne strukture koje su također sastavan dio tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj i školskoj dobi (Findak i sur., 1990)., a ponajviše na razvoj motoričkih sposobnosti (Ross i Butterfield, 1989 prema Trajkovski i sur., 2015).

U radu Trajkovski i sur. vidljivo je istraživanje u kojem uzorak ispitanika čini 28 učenika (20 djevojčica i 8 dječaka) u dobi od 7 do 11 godina. U obliku izvannastavne aktivnosti, istraživanje je provedeno po grupama, dva puta tjedno po sat vremena. Istraživanje je trajalo tri mjeseca.

Testiralo se znanje i vještina izvođenja ritmičko-motoričke vježbe kao i društvenih plesova – disco hustlea, bečkog valcera, polke, sambe i cha-cha. U sklopu istraživanja, provelo se inicijalno i finalno testiranje sa svakim učenikom. U rezultatima je dokazan napredak učenika jer su djeca nakon provedene plesne aktivnosti pokazala veliko poboljšanje u izvođenju plesnih struktura (Trajkovski, Bugarin, Kinkela, 2015).

U istraživanju Martine Gazibare (2016), u Osijeku, participiralo je 15 djevojčica u dobi od četiri do šest godina koje su aktivne plesačice te se bave plesom dva puta tjedno po sat vremena. Ispitanike se provelo kroz pet testova motoričkih sposobnosti: Balance standing stork test, Hand-eye coordination test, Hexagonal obstacle agility test, Lateral change of direction test i Illinois agility run test. Cilj istraživanje bio je saznati ima li ples utjecaja na njihove motoričke sposobnosti odnosno na motoričke sposobnosti predškolske djece općenito. Dobiveni rezultati doveli su do zaključka da se dugoročnim i kratkoročnim plesnim treningom usavršava mobilnost, koordinacija, fleksibilnost, balans i agilnost. Tako je Balance standing stork test dao najznačajnije rezultate, u kojem se mirno stoji na prstima desne noge. Prilikom drugog mjerenja uvidio se porast od 45.5% (Gazibara, 2017).

Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti obuhvaćen je i u radu Ladešić i Mrgan (2007). U njemu se spominje i Mathews (1954) koji u svom istraživanju dobiva rezultat da moderan ples ima velik utjecaj na općenitu motoričku sposobnost. Schwartz (1939) u svom radu ističe pozitivan utjecaj na održavanje i razvoj snage, izdržljivosti i brzine.



Gruen (1955) iz "New Yorka City Company" vezano uz plesače modernog plesa utvrđuje da se u prvoj godini plesnog treninga može znatno utjecati na ravnotežu. Ples jednako tako utječe na bitne faktore tjelesne pripremljenosti kao što su fleksibilnost, agilnost, izdržljivost, snaga, tjelesna kontrola, ravnoteža i koordinacija kako navodi Duggan (1956), a Bezjak (1971) ustanovljuje da je snaga u stalnoj povezanosti s plesom dok su koordinacija i brzina u nešto manjoj, ali još uvijek u bitnoj korelaciji. Dropčov (1986) ukazuje na razvoj i kretnog stvaralaštva i motoričkih dimenzija, a potvrdu utilitarnosti plesa u razvoju ravnoteže potvrdili su Shick, Stonewr, Jette, 1983 (Ladešić, Mrgan, 2007).

Može se zaključiti da od svih gore navedenih antropoloških karakteristika, ples najviše utječe baš na motoričke sposobnosti djeteta.

### **7.5.3. Utjecaj plesa na funkcionalne i kognitivne karakteristike**

Prskalo i Sporiš (2016) objašnjavaju kako se funkcionalne sposobnosti definiraju kroz „učinkovitost aerobnih i anaerobnih mehanizama, odnosno osnovnih energetskih procesa za izdržljivost organizma.“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 164)

Sposobnost da se izvede pokret temelji se na sposobnosti prikupljanja potrebne energije (Astrand, 1968, Astrand and Rodahl, 1986, Brooks, 1985, Brooks and Fahey, 1984, Noble, 1986). Trening koji pospješuje sposobnost na različite dugoročne izvedbe uz malu količinu energije, odnosi se na aerobni trening, odnosno trening izdržljivosti. Suprotno tome, kratkoročne izvedbe koje zahtijevaju upotrebu energije iz anaerobnih izvora naziva se anaerobni trening (Prskalo, Sporiš, 2016).

Ladešić i Mrgan ukazuju na brojne autore koji su utvrdili da ples ima pozitivan utjecaj i na funkcionalne sposobnosti te da se naročito uspješno može koristiti u treningu respiracijske i kardiovaskularne izdržljivosti, kod smanjenja tjelesne težine, povećanja maksimalnog primitka kisika, plućne ventilacije i krvne cirkulacije (Ladešić, Mrgan, 2007).

Suprotno tome, u istraživanju Ivane Velčić (2018) na uzorku od 12-ero djece u dobi od 4 do 5 godina, cilj je bio ispitati na koji način i u kojoj mjeri sadržaji iz područja plesnih struktura mogu unaprijediti funkcionalne sposobnosti djece predškolske

dobi. Istraživanje je trajalo tri mjeseca. Rezultati dobivenih vrijednosti ukazali su na to da nije došlo do statistički značajnih promjena nakon tromjesečnog razdoblja, a pozitivni pomak kod ispitanika desio se jedino glede poligona u trajanju od tri minute u odnosu na inicijalno mjerenje (Velčić, 2018).

„Kognitivne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija koje se dobivaju u interakciji s okolinom. One predstavljaju osnovu misaone svjesne aktivnosti i bez njih ne bi bilo moguće rukovoditi odgojno – obrazovnim procesom.“ (Findak, 1995, str. 14).

Sibley i Etnier (2003) utvrđuju korelaciju spoznaje djece i tjelesne aktivnosti što nam daje do znanja da postoji velika povezanost tjelesne aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja. Pomoću takve korelacije može se zaključiti da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na proces spoznaje i učenja (Prskalo, Sporiš, 2016).

„Tjelesno aktivni ljudi imaju veće obrazovne ciljeve nakon primarnog i sekundarnog obrazovanja te izostaju puno manje vremena s nastave od svojih kolega/ica koji su manje tjelesno aktivni.“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 191.)

Tjelesna aktivnost potiče mozak na lučenje neurotrofnih čimbenika (brain derived neurotrophic factor – BDNF) koji utječu na poboljšanje kognitivnih funkcija, a najviše pamćenja, koncentracije i izvršnih funkcija (Piepmeier i Etnier, 2015 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018). Na neki način, možemo reći da, mozak tjelesnu aktivnost percipira kao stres od kojeg se mora obraniti pa mobilizira sve funkcije uključujući i one kognitivne. Iz tog razloga se vježbač osjeća budnije i osvježeno nakon treninga. Pojedini trening djeluje na periferno lučenje BDNF – a (Piepmeier i Etnier, 2015), a redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima utječe na koncentraciju BDNF – a, mRNA i proteina u hipokampusu (Cotman i Engesser – Cesar, 2000, Neeper, Gomez – pinilla, Choi, Cotman i Physi de Vries, 1987) što pozitivno utječe na kognitivne funkcije (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

#### 7.5.4. Utjecaj plesa na osobine ličnosti

Osobine ličnosti ili konativni faktori odgovorni su za ljudsko ponašanje i vrlo važni pri predviđanju i razumijevanju čovjekova ponašanja u različitim situacijama (Horga i Sabioncello, 1997 prema Prskalo, Sporiš, 2016).

„Osobne karakteristike određuju stav prema tjelesnoj aktivnosti – vježbanju i zdravom načinu života.“ (Mišigoj – Duraković i sur., 2018, str. 15)

Tjelesno vježbanje, pa tako i ples različito utječe na osobine ličnosti ovisno o individualnim razlikama, pa su tako značajni čimbenici spol, dob i psihijatrijska kategorija vježbača (Mišigoj – Duraković i sur., 2018). Prema brojnim istraživanjima, čini se da u žena tjelovježba proizvodi veće psihičke učinke nego u muškaraca (Rocheleau, Webster, Bryan i Frazier, 2004, Ogles, Masters i Richardson, 1995 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018), međutim u nekim istraživanjima dobiveni su i suprotni rezultati (Kavussanu i McAuley, 1995 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018), stoga je potrebno provoditi daljnja istraživanja na tu temu. Također su utvrđene razlike u žena i muškaraca u motivima i stavovima prema sportskoj aktivnosti. Žene su češće motivirane osobnim razvojem, postizanjem tjelesnog izgleda i optimalnog tjelesnog rezultata, a muškarci hiperkompetitivnošću, učenjem i poboljšanjem sportskih vještina i rezultata (Rychman i Hamel, 1995, Molanoruzi, Khoo i Morris, 2015 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018). Tjelesno vježbanje djece i mladih, za razliku od starijih vježbača, većinom je usmjereno na zadovoljavanje motiva za kompetentnošću, postignućem i druženjem, a time i na postizanje uživanja u aktivnosti kroz igru, sport i organiziranu tjelesnu aktivnost (Carpenter i sur., 2015, Kopcakova i sur., 2015, Wankel, 1993, Wankel i Kreisel, 1985 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018). Temeljem istraživanja Greista (1987), zaključeno je da klinički definirana populacija (npr. depresivne i anksiozne osobe) postiže dugoročnije psihičke promjene nego neklinička populacija nakon prestanka vježbanja. Zato se i preporučuje redovito tjelesno vježbanje za normalnu populaciju na tjednoj bazi 30 minuta dnevno, 5 dana u tjednu, kako bi se postigla akumulacija kratkoročnih promjena raspoloženja postignutih vježbanjem (Berger i Owen, 1988 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

„Djelovanjem kinezioloških podražaja osobine ličnosti mogu biti unaprjeđene“ (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 191).

### **7.5.5. Utjecaj plesa na socijalni status**

„Svim fazama socijalizacije djeteta sport kao jedan vid kineziološke aktivnosti pridonosi kao jedan od agensa koji taj proces čine sadržajnijim i dinamičnijim.“ (Žugić, 1996, str. 159)

Prema Bannettu (1956), visok stupanj socijalizacije, kada govorimo o plesu, najviše se postiže narodnim plesovima (Ladešić, Mrgan, 2007). Sport općenito, pa tako i ples sam po sebi, osim značajne uloge pri socijalizaciji predškolske djece, igra i značajnu ulogu u procesu resocijalizacije (Žugić, 1996).

### **7.5.6. Psihološki utjecaj plesa**

Mišigoj – Duraković i sur. ističu kako brojna istraživanja donose dokaze o pozitivnom utjecaju tjelesnog vježbanja na psihološku dobrobit i mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost, koja obuhvaća i ples se u okviru održavanja i poboljšanja psihičke dobrobiti čovjeka može promatrati na različite načine :

- „kao jedan od čimbenika kojim je moguće smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa (Tucker, 1990),
- kao čimbenik kratkoročnih promjena raspoloženja (Berger i Owen, 1988),
- kao sredstvo poboljšanja kvalitete života i postizanja osjećaja zadovoljstva i uživanja kao ključnih za psihičku dobrobit (Wankel, 1993, Pucci, Rech, Fermino i Reis, 2012)
- također, tjelesno vježbanje se preporučuje u svrhu tretmana nekih kliničkih poremećaja, npr. depresije, anksioznosti ili ovisnosti.“ (Donaghy, 2007, Paluska i Schwenk, 2000 prema Mišigoj – Duraković, 2018, str.)

Na pitanje kako programirati i strukturirati tjelesnu aktivnost u svrhu poboljšanja psihičkog statusa pojedinca, konkretan i jasan odgovor još ne postoji unatoč brojnim istraživanjima (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

„Istraživanja ove tematike u posljednja dva desetljeća dala su neke odgovore, no oni nisu konačni i nema točno propisanih „receptata“ za provođenje

treninga koji bi garantirali napredak na psihološkom planu.“ (Mišigoj – Duraković i sur., 2018, str. 319)

U literaturi možemo pronaći brojne podatke koji ukazuju na djelovanje tjelesne aktivnosti na:

- raspoloženje
- stupanj opće prilagodbe
- sliku o vlastitom tijelu
- samopoimanje
- samopouzdanje
- kvalitetu života
- zadovoljstvo sobom
- kognitivno i perceptivno procesiranje
- razna patopsihološka stanja i poremećaje (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

Većina istraživanja glede utjecaja tjelesne aktivnosti na psihičko stanje subjekta provedena je na adolescentima i odraslim osobama. Tako primjerice Berger i Owen (1988) izvještavaju o značajnom i velikom kratkoročnom poboljšanju raspoloženja skupine studenata koji su se bavili sportom dva puta tjedno (plivanje) u odnosu na skupinu studenata koji su se bavili „mirnijim“ aktivnostima (mačevanje, predavanje o zdravlju, itd.). „

„Na uzorku neaktivnih odraslih osoba utvrđeno je poboljšanje raspoloženja i smanjenje depresivnih simptoma zbog redovitog tjelesnog vježbanja niskog intenziteta što se održalo i nakon 6 i 12 mjeseci po završetku programa.“ (Motl, Konopack, i sur., 2005 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2018, str. 319)

U radu de Vriesa (1987) dokazano je da vježbanje smanjuje napetost odnosno ima relaksirajući učinak (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

„Tjelovježbom se smanjuju i somatski i kognitivni aspekt napetosti, tj. smanjuje se neuromišićna napetost i prevladavaju se neadekvatne, perzistirajuće misli.“ (Mišigoj – Duraković i sur., 2018, str. 319)

Tjelesna aktivnost djeluje na pozitivnu sliku o sebi, te pozitivno djeluje na samopoimanje i samopoštovanje. Njome se često koristi i kao „ispušnim ventilom“ i sredstvom za smanjenje utjecaja različitih stresora. U istraživanju Kleine (1994) utvrđeno je kako je stres zbog pisanja testa iz matematike smanjen kod gimnazijalaca satom intenzivnog kružnog treninga nakon testa, dok u grupama koje su nakon testa imale sat književnosti nije primijećeno smanjenje stresa (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

U zaključku, Mišigoj – Duraković ističe kako je ipak za psihički status najvažnije obilježje koje će odrediti stupanj korisnosti vježbanja prihvaćanje programa vježbanja (Carmack i Martens, 1979). Uz vremensku organiziranost, veću će psihološku korist imati sudionici koji slažu s programom, koji su se za njega odlučili dobrovoljno, koji ne smatraju da bi mogli raditi nešto bitnije u tom trenutku i imaju osjećaj slobode izbora (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

„ Učinkovitost plesnih aktivnosti vidljiva kao psihološka učinkovitost jer se smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, utječe na intelektualne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, razvoju umjetničkog stvaralaštva. Značajno se može primijeniti u sportskom treningu, rekreaciji i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture“ (Ladešić, Mrgan, 2007, str. 309)

Uz navedene autore i Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) ističu kako ples potiče pozitivne emocije, te smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015).

## 8. NEUROPEDAGOGIJA

Neuroznanost je jedna od temeljnih medicinskih znanosti koja se bavi proučavanjem živčanog sustava i mozga (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/neuroscience>).

Pedagogija je znanost o odgoju koja proučava, istražuje i unapređuje teorije, metode, probleme i zakonitosti odgoja i obrazovanja. Osim proučavanja i unapređivanja odgojno – obrazovnog procesa, pedagogija proučava i utjecaje na individualni i socijalni razvoj djeteta, a iz navedenog proizlazi i :

- proučavanje i istraživanje pojava u odgojno obrazovno procesu.
- razvijanje i poboljšavanje odgojno obrazovnog rada.
- razvoj i unapređivanje pedagoške metodologije istraživanja (<https://proleksis.lzmk.hr/41178/>, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=47271>).

Spajanjem te dvije znanosti (nauke i obrazovanja) dobiva se neuropedagogija. Neuropedagogija u svom najosnovnijem smislu, bavi se razvijanjem frontalnog korteksa i izvršnim funkcionalnim vještinama. Europska definicija neuropedagogije odnosi se na znanost i obrazovanje, a čiji su ciljevi naučiti kako stimulirati nova područja mozga i stvarati nove veze među postojećima (<https://esnppconsulting.com/professional-development/neuropedagogy-methodology/>, <https://brainblogger.com/2015/01/25/the-fundamentals-of-neuropedagogy/>).

„ Djetetov je um ispunjen čarobnim genijima, vračevima i vilama, čarobnim štapićima, štitovima i žabama. A ono što ih sve začarava i što pokreće te začarane duhove, zamršene su šume razgrananih živčanih stanica nalik stablima, koje se međusobno povezuju u milijune milijarda dodirnih točaka i utkane su u živo tkivo svijesti. Elektrokemijski brzaci žubore kroz nasade tog neuronskog drveća poput vjetra koji pirka sjenovitom guštarom. Iz tih komešanja niču naše ljudske sposobnosti: stvaranje slika, misli, riječi,

osjećaja i glazbe i to vjerovanje u divove i začarane žabe.“ (Diamond, Hopson, 1998, str.1)

Devedesetih godina, mnogi su istraživači napravili velike pomake u razumijevanju razvoja i rasta mozga te oblikovanja posebnih ljudskih sposobnosti. Njegovanjem rasta mozga u njegovim najdelikatnijim i najaktivnijim fazama, otkrili su nove načine povećanja inteligencije. Danas znanstvenici mozak vide kao dinamičan organ koji se hrani iskustvima i podražajima te uzvraća stvaranjem veza između određenih dijelova mozga (Diamond, Hopson, 1998).

„Korteks se još naziva i korom velikog mozga. U korteksu se donose odluke, zahvaljujući njemu smo u stanju organizirati se, a u njemu se i pohranjuju iskustva. On nam omogućuje govor, djelovanje i priopćavanje misli i osjećaja. Korteks prvo prihvaća sve informacije, potom ih analizira i uspoređuje ih s pohranjenim podacima iz prethodnih iskustava te nam tako omogućuje donošenje odluka.“ (Baureis, Wagenmann, 2015, str. 20)

Tako su naprimjer Bob Jacobs i Matthew Schallom promatrali područje ljudskog korteksa koje je odgovorno za razumijevanje govora te pronašli da s visinom obrazovanja osobe rastu četvrti, peti i šesti red grananja u dendritskom drveću što upućuje da se učenjem i uporabom više riječi i složenih ideja grane mozga više i brže razvijaju. Također, Scheibel je promatrao dio korteksa odgovoran za primanje osjeta iz trupa te dio korteksa odgovoran za ruke i prste, dio mozga odgovoran za planiranje i dio mozga odgovoran za logiku. Uočili su potpunija dendritska drveća u području korteksa za ruke i prste kod ljudi čiji je posao bio usmjeren na rad ruku i prstiju od onih čiji je posao bio usmjeren na nešto drugo. Kod subjekta koji je bio daktilograf, korteks za ruke i prste bio je razvijeniji od korteksa trupa, a kod subjekta trgovca vrijedilo je obrnuto (Diamond, Hopson, 1998).

Mozak je plastičan, gipki, prilagodljivi i elastičan organ te simulacijom i uporabom, rutinom, povredom ili nekorištenjem oblikuje centar misli, osjeta i upravljanja najprikladniji za život određenog čovjeka. Mozak je također trodimenzionalan s dijelovima koji su povezani u cjelinu. Tako je predškolsko dijete sposobno promatrati, upijati i interpretirati svijet odraslih i prilagođavati ga svojoj spoznaji. Prikladnost mozga mijenja se kako jedinka raste i uči. Zbog neuronskog oblikovanja, djetinjstvo je posebno kritično vrijeme za razvoj mozga. Većina sklonosti, talenata i



sposobnosti uspostavlja se i oblikuje upravo u razdoblju djetinjstva te postaju platforma na kojoj stojimo i rastemo do kraja života (Diamond, Hopson, 1998; Dennison, Dennison, 1994).

Utjecati na dječji mozak može se već od prenatalne dobi. Jedan od primjera toga jest dijete koje bi se u maternici umirilo kad mu je majka puštala „The sound of music“. Ona tvrdi da mu je tokom trudnoće glazbu puštala svaki dan. Nakon rođenja, djetetov prvi zub narastao je nakon dva mjeseca, njegova prva rečenica bila je „Tata, auto, posao“, a već je s dvije godine raspolagalo rječnikom od 227 riječi. S tri godine drveće je razlikovalo kao listopadno i zimzeleno. Dječji psiholog je mislio da je njegov crtež koji je nacrtan još u predškolskoj dobi, nacrtalo dijete trećeg razreda osnovne škole. Uvijek je govorio „molim“, „hvala“ i „oprostite“ i bio je veoma samopouzdan, osjetljiv i društveno prihvaćen. Negdje u isto vrijeme, profesor Shelter započeo je svoje istraživanje s programom prenatalne stimulacije pomoću glazbe. Trideset dobrovoljnih trudnica puštalo je dva puta tjedno po pet minuta klasičnu glazbu i to tek od petog mjeseca trudnoće. Prvi puta u danu puštale su stimulativnu glazbu poput „Glazbe za kraljevski vatromet“ ili „Sedma simfonija“, a drugi puta smirujuću glazbu poput „Zraka na G struni“. Nakon provedenog programa tijekom trudnoće, dovodile su djecu profesoru Shelteru narednih deset godina. U istraživanju je uočeno da su glazbeno stimulirane bebe u prosjeku počele govoriti tri do šest mjeseci ranije nego nestimulirane, a u školskom su razdoblju također bile naprednije u kognitivnom razvoju, čak su i preskačući razrede. Od svega, najviše su se pak isticale u vlastitim glazbenim sposobnostima (Diamond, Hopson, 1998). Iz intervjua s majkama i djecom te praćenja dječjih aktivnosti, zaključeno je:

„U dobi od dvadesetjednog mjeseca, jedna je mala prenatalno stimulirana djevojčica mogla pjevati popularnu himnu u pravilnom tonalitetu bez melodijskih i ritmičkih grešaka, piše Shelter, i mogla je pjevati napamet još dvanaest drugih pjesama. Također je mogla svirati klavir i još pjevati dok je svirala. Druga djevojčica iz pokusne grupe stara trideset mjeseci mogla je napamet pjevati četrnaest pjesama u visokim i niskim tonovima i svirati dječji ksilofon, bubnjeve, frulu i elektronske orgulje dok je istodobno smišljala male pjesmice.“ (Diamond, Hopson, 1998, str. 79)

Prema Shelteru, nema sumnje da prenatalna stimulacija povećava jezične vještine i glazbene sposobnosti (Diamond, Hopson, 1998).

### 8.1. POVEZANOST POKRETA I DJEČJEG MOZGA

Temelj za razvoj mozga je kretanje, stoga bi se djeca što češće trebala kretati u svrhu zdravog razvijanja i dobrog osjećanja. Ona trebaju kretanje kako bi iskusila svoje tijelo i njegove granice. Već u dojenačkoj dobi, bebe neumorno pokreću svoje udove te potiču izgradnju neuronskih veza i puteva u mozgu. U razdoblju u kojem djeca pužu razvija se suradnja između desne i lijeve polovice mozga, a time i suradnja ruku, nogu, očiju i ušiju. Kada dijete počne već samo stalno hodati ono istražuje granice svoga tijela istraživanjem okoline – balansiranjem, penjanjem, skakanjem, preskakanjem, trčanjem, itd. te na taj način postaje svjesno i svoje pozicije u prostoru. Kretanje je od iznimne važnosti i za mentalno stanje i dobrobit djeteta. Nakon što se dijete fizički aktivira, mozak proizvodi hormone sreće koji su odgovorni za podizanje raspoloženja (Baureis, Wagenmann, 2015).

Vježbanje potiče cjelovito učenje te poboljšava sposobnost pisanja, čitanja, razumijevanja, računanja i koordinacije (Baureis, Wagenmann, 2015).

„Povezanost osjećaja i razuma mora biti u harmoniji. Tada je vaše dijete pozornije, brže reagira, psihički je okretnije i odvažnije je.“ (Baureis, Wagenmann, 2015, str. 75)

Postoje mnoge vježbe, odnosno pokreti koji uvelike doprinose razvoju dječjeg mozga te pomažu u lakšem učenju. Ti se pokreti mogu integrirati u plesnu koreografiju ili se koristiti kao način zagrijavanja i razgibavanja djece.

U korištenju određeno propisanih vježbi, mozak možemo podijeliti na dimenziju lateralnosti (desna i lijeva hemisfera), dimenziju fokusiranja (čeonni režnjevi i moždano deblo) i dimenziju centriranja (kora velikog mozga i limbički sustav). U dimenziji lateralnosti, postoji potencijal prijelaza preko središnje linije tijela i rada u središnjem polju. Nesposobnost prijelaza preko središnje linije može rezultirati teškoćama u učenju (npr. disleksija). U dimenziji fokusiranja, postoji potencijal prelaza preko linije koja tijelo dijeli na prednju i stražnju stranu. Nepotpuno

razvijena dimenzija fokusiranja može rezultirati nesposobnošću u aktivnom učenju, teškoćama pri izražavanju, teškoćama u razumijevanju i pomanjkanju pažnje. Dimenzija centriranja iskazuje sposobnost prijelaza preko linije koja dijeli tijelo na gornji i donji dio. Ona je također odgovorna za apstraktno mišljenje i emocije. Nesposobnost održavanja tijela u centriranosti dovodi do emocije straha ili nesposobnosti izražavanja i doživljavanja emocija (Dennison, Dennison, 1994).

## 8.2. VJEŽBE ZA RAZVOJ MOZGA DJETETA

Sljedeće vježbe predstavljaju niz pokreta koji se koriste u svrhu poboljšavanja kvalitete života, poticanja iskustva učenja cijelim mozgom djeteta i uživanja u kretanju. Promjenom obrazaca kretanja i izvođenjem pokreta određene vrste, djetetu se omogućuje pristup ranije nedostupnim područjima mozga koja su onda djetetu dostupna za iznošenje kroz frontalna područja (Dennison, Dennison, 1994).

### **Križno gibanje**

U ovoj vježbi prijelaza preko središnje linije tijela, dijete desni lakat približava lijevom koljenu dok istovremeno lijevo koljeno kvrči i približava ga desnom laktu. Vježba se ponavlja i sa suprotnom rukom i nogom. Varijacije vježbe mogu biti posezanje rukom iza tijela i dodirivanje suprotnog stopala, poskakivanje između svakog križnog gibanja, izvođenje uz različitu glazbu i različit ritam izvođenja vježbe (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe su:

- Poboljšani binokularni vid (gledanje s oba oka zajedno)
- Poboljšanje koordinacije lijevo – desno
- Poboljšanje disanja i izdržljivosti
- Poboljšanje prostorne koordinacije i orijentacije
- Poboljšanje sluha i vida
- Poboljšana samosvijest

- Poboljšano pamćenje
- Poboljšano apstraktno i kreativno mišljenje (Dennison, Dennison, 1994).

### **Križno gibanje u ležećem položaju**

U svrhu zaštite trtice, ova se vježba izvodi na mekanj podlozi. Dijete izvodi aktivnost na leđima, podignute glave i koljena, sa sklopljenim rukama iza glave koje ju pridržavaju. Dijete laktom dodiruje suprotno koljeno dok zamišlja slovo „X“ i tako povećava svjesnost abdominalnih područja svog tijela. Vježba se može izvoditi ispruženim nogama na način da dijete diže koljeno i dodiruje ga suprotnom rukom kao da radi stojeće križno gibanje (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Usredotočenost i prizemljenje
- Svjesnost posturalnih mišića
- Jačanje trbušnih mišića
- Opuštanje i jačanje donjeg dijela leđa
- Integracija lijeve i desne hemisfere mozga
- Koordinacija mišića za držanje tijela (Dennison, Dennison, 1994).

### **Slon**

Tijekom izvođenja vježbe Slon, glava, torzo, ruka i dlan funkcioniraju kao cjelina. Dijete stoji s lagano savinutim koljenima, glavom naslonjenom na rame te ispruženom rukom ispred sebe. Ispruženom rukom, a tako i gornjom polovicom tijela crta zamišljenu polegnutu osmicu. Ispruženu ruku djeca mogu vidjeti dvostruko, što znači da oba oka ispravno obrađuju informaciju. Vježba se može izvoditi i u sjedećem položaju (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Poboljšanje vještina prepoznavanja, percepcije, pažnje i pamćenja

- Poboljšanje kratkoročnog i dugoročnog pamćenja
- Integracija vida, sluha i kretanja čitavog tijela
- Percepcija dubine i združeni rad očiju
- Koordinacija gornjeg i donjeg dijela tijela
- Poboljšanje ravnoteže
- Poboljšana samosvijest (Dennison, Dennison, 1994).

### **Okretanje vrata**

Dijete stoji mirno dok glavu njiše slijeva nadesno i obrnuto. Dok pokreće glavu, brada u graničnim položajima ne prelazi ključnu kost. Ako dijete u nekom položaju osjeća napetost, glavu treba zadržati u tom položaju dok ne osjeti lagano opuštanje. Vježba se može izvoditi otvorenih i zatvorenih očiju. Također, glava se može okretati u obliku položene osmice (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Binokularni vid
- Opuštanje središnjeg živčanog sustava
- Centriranje i prizemljenje
- Poboljšanje disanja
- Opuštenost (Dennison, Dennison, 1994).

### **Ljuljačka**

Pošto se izvodi u sjedećem položaju, ova vježba bi se trebala provoditi na mekanoj podlozi u svrhu zaštite trtice. Oslonac treba biti na dlanovima iza stražnjice ili na podlakticama. Dijete treba uputiti da se ljulja u malim krugovima oslobađajući tako napetost u kukovima. Ova vježba može se izvoditi na stolici ili u paru (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Poboljšana koncentracija

- Poboljšane vještine učenja, pažnje i razumijevanja
- Poboljšano fokusiranje
- Pravilan sjedeći položaj
- Stabilna zdjelica
- Manje napetosti u držanju
- Dublje disanje
- Poboljšana koordinacija cijelog tijela
- Viša energetska razina
- Poboljšano kreativno mišljenje (Dennison, Dennison, 1994).

### **Aktivacija ruke**

Dijete stoji opušteno te aktivira jednu ruku na način da ju ispruži iznad glave, a drugom rukom je iza glave pridržava. Mišići se aktiviraju gurajući ruku prema drugom dlanu u četiri smjera – naprijed, natrag, prema sebi i od sebe. Tijekom aktivacije potrebno je pravilno disati. Po završetku vježbe, dijete protrese ruke i ramena radi opuštanja. Aktivacija ruke može se izvoditi u različitim položajima ruke – pokraj boka, iza struka i sl. (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Opuštenost dijafragme i bolje disanje
- Koordinacija oko – ruka i rukovanje alatima
- Bolja usredotočenost i koncentracija bez napora
- Poboljšana sposobnost iznošenja ideja
- Povećana energija u šakama i prstima (opušta grč kod pisanja) (Dennison, Dennison, 1994).

### **Lisna pumpa**

Dijete stoji i pridržava se za zid na način da jednu nogu stavi iza sebe, nagne se naprijed te savije koljeno prednje noge. Leđa i ispružena stražnja noga moraju biti u ravnini. Na početku izvođenja vježbe, peta stražnje noge je podignuta, a težina tijela

na prednjoj nozi, a zatim se težina premješta na stražnju nogu, a peta spušta na pod. Titive se mogu još više rastezati ako se peta spušta ispod ruba stepenice (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Integracija prednjeg i stražnjeg dijela mozga
- Izražavanje i jezična sposobnost
- Razumijevanje pri slušanju
- Sposobnost dovršavanja zadatka
- Poboljšano društveno ponašanje
- Veći raspon pažnje
- Poboljšane interakcijske i komunikacijske vještine (Dennison, Dennison, 1994).

### **Prizemljivač**

U ovoj vježbi istezanja, stopala su razdvojena za duljinu djetetove noge, smještena pod pravim kutem. Jedna noga je savinuta, a peta te noge je u ravnini sa svodom stopala ravne noge. Zdjelica i torzo okrenuti su prema naprijed, a glava, stopalo i koljeno savijene noge okrenuti su u stranu. Izduživanje se događa s unutarnje strane boka i bedra ispružene noge. Za veće opuštanje mišića, stopalo savijene noge dijete može staviti na stolicu (Dennison, Dennison, 1994).

Pozitivni utjecaji vježbe:

- Centriranje i prizemljenje
- Poboljšana organizacija
- Bolje disanje
- Poboljšana prostorna svijest
- Opuštane cijelog tijela
- Opušten vid
- Poboljšano razumijevanje

- Poboljšano dugoročno i kratkoročno pamćenje
- Bolja predodžba o samome sebi i izražavanje vlastite ličnosti
- Poboljšana stabilnost i ravnoteža
- Kukovi u ravnini
- Opušteniji stav (Dennison, Dennison, 1994).



## 9. ZAKLJUČAK

Pokret i želja za pokretom urođena svakom živom biću. Iz svega navedenog vrlo se jasno može zaključiti da je ples nijemi jezik, kojim djeca mogu izražavati misli, stanja, emocije i raspoloženja, odnosno djeca njime mogu komunicirati. Ukratko ga možemo definirati kao pokret tijela uz glazbenu podlogu i jedna je od najpogodnijih i najzabavnijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi. Predškolsko razdoblje je najidealnije razdoblje u životu jedinke za razvoj i transformaciju antropoloških obilježja i motoričkih znanja i struktura. Učinkovitost plesa, plesnih struktura i aktivnosti vidljiva je u pozitivnom učinku na motoričke, morfološke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti djeteta. Jedan od možda i najvažnijih čimbenika na koji ples ima velik utjecaj jest psihološka dobrobit i mentalno stanje djeteta. U okvirima plesa dijete razvija pozitivnu sliku o vlastitom tijelu, samopouzdanje, samopoimanje, stupanj opće prilagodbe, samodisciplinu, intelektualne sposobnosti, maštu, kreativnost, potiče emocije, formira brojne društvene vrijednosti te smanjuje anksioznost, stres, negativne emocije i depresivna raspoloženja. U radu s djecom, izuzetno je važno poštivati metodička načela te sposobnosti i ograničenja svakog pojedinog djeteta. Ples kao aktivnost koju djeca ionako spontano izvode, uz malo truda i organizacije odgojitelja ili voditelja uvelike će unijeti radost u odgojno – obrazovnu skupinu, a sve to kroz djetetovu najbližu i najdražu aktivnost – igru.

## LITERATURA

1. Baureis, H., Wagenmann, C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju. Savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju*. Harfa d.o.o.
2. Braković, G. (2015). *Korelacija glazbe, pokreta i plesa*. Diplomski rad.
3. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Kuretić, M. (2014). *Osnove kineziologije. Priručnik za studente stručnog studija Menadžmenta turizma i sporta*. Čakovec.
4. Degmečić, D., Požgain, I., Filaković, P. (2005). Music as therapy. *IRASM*, 36 (2), 287-300.
5. Dennison, P.E., Dennison, G.E. (1994). *Brain gym. Priručnik za obitelji i edukatore*. OSTVARENJE d.o.o.
6. Dopuđa, J. (1977). *Ritmičke igre kao osnov estetike kulture pokreta za djecu predškolskog uzrasta*. IGKRO „Svjetlost“.
7. Đurinović, M. (2002). *Razvoj suvremenog plesa. Ana Maletić životopis*. Hrvatski institut za pokret i ples (HIPPI), Zagreb.
8. Findak, V. (1994). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Školska knjiga. Zagreb.
9. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
10. Fulgosi, A. (1987). *Psihologija ličnosti – teorija i istraživanja*. Zagreb: Školska knjiga.
11. Gazibara, M. (2017). *Ples kao metoda poboljšanja motoričkih sposobnosti djeteta tipičnog razvoja*. Diplomski rad.
12. Greene Haas, J. (2010). *Ples. Anatomija*. Beograd: DATA STATUS.
13. Havelock, E. (1992). *Filozofija plesa*. Zagreb: Naklada MD.
14. \*\*\*. (1999 – 2009). *Hrvatska enciklopedija*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža.
15. HSPS (2018). *Pravilnik plesnih disciplina i stilova*.
16. Katarinčić, I (2013). *Baletno tijelo kao prostor fascinacije i diskriminacije*. Institut za etnologiju i folkloristiku. Zagreb.
17. Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač*. Zagreb: Ethno.
18. Kolumbić, M. (2010). Hvarski plesovi. *Etnološka tribina*, 33 (40), 129-138.

19. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11 .godine. *Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.*
20. Kunej, R. (2008). Stajeriš (Steierisch) among slovenians. *Nar. umjet.*, 45(1), 149-166. Institute of Ethnomusicology, Scientific Research Center of the Slovenian Academy of Sciences and Arts, Ljubljana.
21. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća. *16. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.*
22. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju.* Diplomski rad.
23. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta.* Kulturno- prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.
24. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu.* Kulturno - prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.
25. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.* Poreč: Hrvatski kineziološki savez. 455-45.
26. Marić, N., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, (75), 16–18.
27. Miletić, A. *Antropološka analiza u natjecateljskom sportskom plesu.*
28. Mišigoj – Duraković, M. i sur. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje.* Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu. Znanje d.o.o.
29. \*\*\*. (1980). *Opća enciklopedija.* Zagreb: JLZ.
30. Perović, M. (2018). *Razvoj pokreta i ritma kod djece predškolske dobi.* Diplomski rad.
31. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija.* Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu. Školska knjiga d.d.
32. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije.* Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
33. Rojko, P. (2004). *Metodika glazbene nastave – praksa 1. dio.* Zagreb: Jakšar Zlatar.
34. Šoštarić, T. (2017). *Osobine ličnosti, prokrastinacija i školski uspjeh.* Diplomski rad.

35. Šumanović, M., Filipović, V., Sentikralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, (14/12), 40-45.
36. Velčić, I. (2018). *Primjena plesnih struktura i njihov utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi*. Diplomski rad.
37. Vlašić, J., Čačković L., Oreb G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. *25. ljetna škola kineziologa Hrvatske*, 755-760.
38. Vlašić, J., Oreb, G., Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. *Hrvat. Športskomed. Vjesn.*; 24, 30-37.
39. Zagrajški - Vukelić, J. (2000). *Plesna kultura: mogućnosti plesnoritmičkog odgoja djece predškolske dobi*. Zagreb: Zbornik učiteljske akademije.
40. Žugić, Z. (1996). *Uvod u sociologiju sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

## WEB IZVORI

1. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=34966> (11.05.2020.)
2. <https://proleksis.lzmk.hr/36775/> preuzeto (11.05.2020.)
3. <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=63687> (11.05.2020.)
4. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=49254> (11.05.2020.)
5. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=43000> (17.05.2020.)
6. <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=5498> (17.05.2020.)
7. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=22246> (22.05.2020.)
8. <https://miss7mama.24sata.hr/vrtic/igre-za-djecu/kako-potaknuti-dijete-da-zavoli-glazbu-164> (25.05.2020.)
9. <https://hr.wikipedia.org/wiki/Neuroznanost> (30.06.2020.)
10. <https://proleksis.lzmk.hr/41178/> (30.06.2020.)
11. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=47271> (30.06.2020.)
12. <https://brainblogger.com/2015/01/25/the-fundamentals-of-neuropedagogy/> (30.06.2020.)
13. <https://esnpconsulting.com/professional-development/neuropedagogy-methodology/> (10.07.2020.)
14. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/neuroscience> (10.07.2020.)

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentoru, dekanu, prof. dr. sc. Siniši Opiću na pomoći, savjetima, strpljenju, razumijevanju i ukazanoj podršci i potpori tijekom cjelokupnog procesa realizacije diplomskog rada.

Veliko hvala roditeljima, na beskrajnoj potpori i strpljenju.

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Sonja Homan vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam samostalno napisala svoj završni rad pod naslovom: Emocionalna inteligencija, koristeći se pritom navedenom literaturom.

POTPIS

---