

Motoričke sposobnosti djece polaznika programa Jazz plesa

Katona, Viktória

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:389955>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-03**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Viktorija Katona

**MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DJECE POLAZNIKA
PROGRAMA JAZZ PLESA**

Završni rad

Zagreb, rujan, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Viktoria Katona

**MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DJECE POLAZNIKA
PROGRAMA JAZZ PLESA**

Završni rad

Mentor rada:

doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2020.

Ime i prezime studenta/ice

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je _____

(vrsta rada)

isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu, a što pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

Student/ica:

U Zagrebu, _____

(potpis)

SAŽETAK

U ovom će se radu prikazati utjecaj Jazz plesa na motoričke sposobnosti djece predškolskog uzrasta.

U prvom dijelu rada kratko će se opisati motoričke sposobnosti koje su vrlo važne za razvoj svih osobina i sposobnosti pomoću kojih će se lako i učinkovito obavljati svakodnevne aktivnosti. Za optimalnu razinu i interakciju tih sposobnosti potrebna je dobra kondicijska priprema. Jedan jazz plesač u svojoj kondicijskoj pripremi trebao bi imati zastupljene vježbe za razvoj snage, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti, koordinacije, agilnosti i ravnoteže. Uloga plesača i trenera je da sustavnim radom, dugoročnim planom i programom kondicijske pripreme jednako rasporede treninge za razvoj svih ključnih sposobnosti.

U drugom djelu rada opisat će se pojam jazz plesa, povijest, osnovne karakteristike i vrste ovog stila plesa. Jazz ples jedan je od najpopularnijih plesnih stilova koja sadrži elemente afričkog plesa, europskog društvenog plesa, američkog suvremenog plesa kao i klasičnog baleta. Ova energična i zabavna tehnika razvija gracioznost, potiče osobni plesni stil i originalnost. Pruža razne mogućnosti otkrivanja sposobnosti vlastitog tijela, ali i otkrivanja naše suptilnosti u pokretu, naše liričnosti, nestašnosti, ritmičnosti i sposobnosti izražavanja.

U nastavku će se opisati priprema rada, rad u grupi, organiziranje sata te izbor nastavnih tema s obzirom na primjerenost uzrastu. Nastavnik tj. koreograf mora biti svjestan djetetovih mogućnosti te prema tome izabrati gradivo, način prikaza i količinu primjene.

U završnom dijelu rada prikazat će se metodologija istraživanja. Testovima za mjerenje motoričkih sposobnosti, točnije za mjerenje koordinacije, fleksibilnosti i brzine, usporedit će se sposobnosti djece koja treniraju i koja ne treniraju Jazz ples. Pomoću tog istraživanja prikazat će se koliko Jazz ples pozitivno utječe i potiče rast i razvoj djece predškolske dobi.

Ključne riječi: Jazz ples, motoričke sposobnosti, djeca predškolskog uzrasta

SUMMARY

This paper will present the influence of Jazz dance on the motor abilities of preschool children.

The first part of the paper will briefly describe the motor skills that are very important for the development of all the characteristics and abilities that will easily and efficiently perform daily activities. Good fitness preparation is required for optimal expansion and interaction of these possibilities. A jazz dancer in his fitness preparation should have represented exercises for the development of strength, muscular endurance, flexibility, coordination, agility and balance. The role of dancers and trainers through systematic work, long-term plan and fitness training program is equal to the training schedule for the development of all key abilities.

The second part of the paper will describe the concept of jazz dance, history, basic characteristics and types of this style of dance. Jazz dance is one of the most popular dance styles containing elements of African dance, European social dance, American modern dance as well as classical ballet. This energetic and fun technique develops grace, encourages personal dance styles and originality. It provides various possibilities for discovering the abilities of our own bodies, but also by revealing our subtlety in movement, our lyricism, instability, rhythmicity and ability to express ourselves.

The following will describe the preparation of work, group work, organization of classes and the choice of teaching topic with regard to age. The teacher, ie the choreographer, must be aware of the child's possibilities and therefore choose the material, the way of presentation and the amount of application.

The final part of the paper will present the research methodology. Tests to measure motor skills, more specifically to measure coordination, flexibility and speed, will compare the abilities of children who train and who do not train Jazz dance. This research will show how positively Jazz dance influences and encourages the growth and development of preschool children.

Keywords: Jazz dance, motor skills, preschool children

SADRŽAJ

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | UVOD | 1 |
| 2 | MOTORIČKE SPOSOBNOSTI..... | 2 |
| 2.1 | Snaga..... | 3 |
| 2.2 | Brzina..... | 4 |
| 2.3 | Fleksibilnost ili gibljivost..... | 4 |
| 2.4 | Koordinacija..... | 7 |
| 2.5 | Preciznost..... | 8 |
| 2.6 | Ravnoteža..... | 8 |
| 2.7 | Izdržljivost..... | 9 |
| 2.8 | Agilnost..... | 9 |
| 3 | UTJECAJ PLESA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI..... | 10 |
| 4 | PLES KAO STVARALAČKA DJELATNOST..... | 11 |
| 5 | JAZZ PLES..... | 13 |
| 5.1 | Povijest jazz plesa..... | 13 |
| 5.2 | Vrste jazz tehnika | 14 |
| 5.2.1 | Lirski jazz ili mekani jazz | 14 |
| 5.2.2 | Musical comedy jazz | 15 |
| 5.2.3 | Funky jazz ili street jazz | 15 |
| 5.2.4 | Afro haitski jazz | 16 |
| 5.2.5 | Latin jazz..... | 16 |
| 5.2.6 | Mtv jazz..... | 16 |
| 5.3 | Osnovne pozicije nogu i ruku u jazz plesu..... | 17 |
| 5.3.1 | Pozicije nogu | 17 |
| 5.3.2 | Pozicije ruku..... | 18 |
| 5.4 | Osnovni elementi..... | 18 |
| 6 | PRIPREMA RADA | 24 |

| | | |
|-------|---|----|
| 6.1 | Izbor nastavnih tema s obzirom na primjerenost uzrastu..... | 24 |
| 6.1.1 | Dob od treće do četvrte godine..... | 24 |
| 6.1.2 | Dob od četvrte do pete godine..... | 24 |
| 6.1.3 | Dob od pete do šeste godine..... | 25 |
| 6.1.4 | Dob od šeste do sedme godine | 25 |
| 6.2 | Organiziranje sata | 25 |
| 6.3 | Rad u grupi..... | 26 |
| 7 | DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA | 28 |
| 8 | ISTRAŽIVANJE..... | 30 |
| 8.1 | Cilj i hipoteza istraživanja..... | 30 |
| 8.2 | Metodologija istraživanja..... | 30 |
| 8.2.1 | Uzorak ispitanika..... | 30 |
| 8.2.2 | Uzorak varijabli | 30 |
| 8.2.3 | Obrada podataka..... | 31 |
| 8.3 | Rezultat i rasprava | 31 |
| 9 | ZAKLJUČAK..... | 35 |
| 10 | LITERATURA | 36 |

1 UVOD

Jazz ples predstavlja individualnost i originalnost svakog pojedinca i plesača. Zahtjevan i energičan plesni stil pun je suprotnosti, brzine te na neki način je slika današnjeg vremena. Ova energična i zabavna tehnika razvija gracioznost, potiče osobni plesni stil i originalnost. Pruža razne mogućnosti otkrivanja sposobnosti vlastitog tijela i sposobnosti izražavanja. Jazz ples daje izvrsnu mogućnost za improvizaciju uz istovremeno poznavanje tehnike jazz plesa i mogućnosti vlastitog tijela.

Ples je prirodni oblik izražavanja u svakoj životnoj dobi, a posebice u dječjoj. Djeca se u najranijoj dobi spontano kreću uz glazbu pa su plesni sadržaji primjereni toj dobi izvrsno sredstvo za razvoj njihovih bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ples spada među najpogodnije i najprimjerenije aktivnosti za rad s djecom predškolskog i školskog uzrasta zbog njegovog velikog utjecaja na čitav niz sposobnosti. Plesom se razvija osjećaj za ritam, za pokret i njegovu profinjenu izvedbu te za snalaženje pojedinca u prostoru u odnosu na grupu. Plesom posebno utječemo na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija (Uzunović, 2008).

U ovom radu prikazat će se utjecaj Jazz plesa na motoričke sposobnosti djece te povezanost Jazz plesa i motoričkih sposobnosti.

2 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti ubrajaju se u antropološka obilježja koje se prema Findaku (2001) definiraju kao motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati. Motoričke sposobnosti važne su za razvoj ostalih osobina i sposobnosti s kojima su povezane kako bi se lako i učinkovito mogle obavljati svakodnevne aktivnosti. Također, koeficijent urođenosti motoričkih sposobnosti nije jednaka tijekom cijelog života te nije jednaka ni kod svakog pojedinca. Stoga sposobnosti koje su više urođene treba ranije razvijati jer se njihov razvoj i ranije završava. Sposobnosti koje su manje urođene također treba razvijati od ranog djetinjstva, a utjecaj na njih moguć je tijekom cijelog života.

Prema Milanoviću (1997) motoričke sposobnosti sudjeluju u realizaciji svih vrsta gibanja. U njihovoj osnovi leži učinkovitost organskih sustava, a posebno žičano-mišićnoga, koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i regulaciju kretanja. Te sposobnosti omogućavaju snažnu, brzu, dugotrajnu, preciznu ili koordiniranu izvedbu različitih motoričkih zadataka. Definiraju se kao dimenzije osobnosti koje sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka, a podjela je sljedeća:

- snaga
- brzina
- gibljivost
- koordinacija
- preciznost
- ravnoteža
- izdržljivost
- agilnost

Prema Meinelu (1977) motoričke sposobnosti opisuju se kao složena struktura kvantitativnih (snaga, brzina, izdržljivost i gibljivost) i kvalitativnih (koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost) motoričkih sposobnosti. Za optimalnu razinu i interakciju tih sposobnosti potrebna je dobra kondicijska priprema.

2.1 Snaga

Snaga se definira kao sportaševa sposobnost svladavanja različitih otpora. Ova motorička sposobnost ima mali koeficijent pa se pravilnim treningom može značajno utjecati na njega. Na snagu također utječe reaktivnost mišića tj. sila kojom mišić odgovara na određeni impuls. Mišićnom aktivacijom, otpore savladavamo u različitim oblicima i naše tijelo drugačije reagira (Findak, 2001). Razlikuje se više vrsta snaga prema tipu aktivnosti;

1. Eksplozivna snaga definira se kao sposobnost da se vlastitom tijelu, partneru ili predmetu da maksimalno ubrzanje. Najveći utjecaj na eksplozivnu snagu postiže se u najranijoj dobi od pete do sedme godine.
2. Apsolutna maksimalna snaga je najveća sila koja se može postići u dinamičkom režimu mišićnog rada prilikom dizanja velikih težina. Na apsolutnu maksimalnu snagu utječe tjelesna masa sportaša.
3. Elastična ili pliometrijska snaga definira se kao sposobnost svladavanja različitih otpora tj. da nakon doskoka izvedemo maksimalan odraz. Kod razvoja ove snage koriste se dubinski skokovi kod kojih je potrebno obratiti pažnju na visinu s koje se skokovi izvode te se moraju prilagoditi uzrastu, težini i stanju uvježbanosti sportaša.
4. Repetitivna snaga je dugotrajan rad kojim je potrebno savladavati određeno vanjsko opterećenje koji ne smije biti veći od 75% maksimalnoga. Ako se savladava vanjsko opterećenje poput utega ili partnera, radi se o apsolutnoj repetitivnoj snazi. U suprotnome, kada sportaš savladava vlastitu težinu radi se o relativnoj repetitivnoj snazi. Ova snaga dostiže svoj vrhunac između 32. i 35. godine te pada poslije 40. godine.
5. Statička snaga definira se kao sposobnost koja se očituje u maksimalnoj izometričkoj kontrakciji mišića odnosno u zadržavanju željenog položaja mišićnom kontrakcijom u produženim uvjetima rada. Za razvoj statičke snage najčešće se koriste sprave, slobodni utezi velike težine te se javlja u sportovima kao što su: hrvanje, dizanje utega, izdržaji u gimnastici, potezanje konopa i slično.

Svoj vrhunac ova snaga dostiže s 32 godine te pada poslije 40. godine (Findak, Heimer, Horga, Ivančić-Košuta, Keros, Matković, ... i Sabioncello, 1993).

Primjer vježbi za razvoj eksplozivne i repetitivne snage za djecu između četvrte i sedme godine:

- sunožni poskoci naprijed
- sunožni poskoci u vis
- kratki sprintevi
- hodanje na prstima, petama
- podizanje na prste sunožno

2.2 Brzina

Brzina je sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta koji se ogleda u svladavanju puta u što kraćem vremenu. Na ovu sposobnost najviše se može utjecati između 5. i 6. godine, a svoj vrhunac dostiže od 20. do 22. godine (Findak, 2001). Osnovne sposobnosti koje pripadaju brzini su:

- a) brzina reakcije, odnosno sposobnost brzog reagiranja na različite signale
- b) brzina pojedinačnog pokreta
- c) frekvencija pokreta, odnosno sposobnost brzog izvođenja više povezanih jednostavnih pokret (Findak i suradnici, 1993)

Primjer vježbi za razvoj brzine za djecu između četvrte i sedme godine:

- skokovi u polu čučnju (što brže izvođenje)
- škarice rukama gore-dolje; lijevo-desno
- škarice nogama

2.3 Fleksibilnost ili gibljivost

Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta s velikim amplitudama, a u osnove ove sposobnosti spadaju (Findak, 2001):

1. struktura osobitosti mišića i ligamenata te njihova elastičnost

2. struktura i oblik zglobnih tijela u kojima se pokret izvodi

Povećanjem fleksibilnosti smanjuje se opasnost od ozljeda ligamenata i mišića. Primarne metode razvoja i povećanja fleksibilnosti su metode statičkih istezanja, dinamičkih istezanja i stretching-vježbe. Sve vježbe izvode se do praga boli, uz odgovarajuću koncentraciju. Minimalno se zadržava 20 sekundi u položaju za izazivanje živčano-mišićnih i biokemijskih reakcija.

U dimenzije fleksibilnosti spadaju aktivna, pasivna, statička i dinamička fleksibilnost. Kod aktivne fleksibilnosti amplituda pokreta, postiže se sa snagom vlastitih mišića. Kod pasivne fleksibilnosti amplituda pokreta postiže se uz pomoć neke vanjske sile npr. partnera. Zadržavanje postignute amplitude pokreta opisuje statičku fleksibilnost, a postizanje maksimalne amplitude pokreta u nekoliko navrata opisuje dinamičku fleksibilnost. Kod razvijanja fleksibilnosti potreban je kontinuitet i upornost, a pravilnim izvođenjem dobivamo mekoću pokreta (Milanović, 1997.).

Primjer vježbi za razvoj gibljivosti za djecu između četvrte i sedme godine:

- otklon u stranu
- sjedeći pretklon
- preponski sjed, pretklon
- sjedeći, spojiti stopala i uhvatiti ih dlanovima te podizati koljena gore-dole
- ležeći na trbuhu, podizanje trupa
- ležeći na trbuhu, uhvatiti stopala podižući trup i koljena od poda (tzv. košara)
- sjedeći, podizanje u mali most

Najpoznatija vježba za razgibavanje kralježnice zove se „most“. Postoji više načina njegovog izvođenja, a za početnike je najbolje izvesti iz ležećeg položaja. Legne se na pod tako da su leđa ravna, glava i vrat istegnuti, noge se privlače tijelu tako da koljena budu okomito, a stopala se približe što bliže tijelu. Digne se tijelo u polukrug, dok je teža varijanta sa rukama okrenutom obrnuto tako da se dignu visoko na ispružene ruke. Vježba mosta također se može izvesti i iz stajaćeg položaja (Novosel, 2006).



Slika 1. Vježba mosta

<https://medifile.unistica.com/imfile/d878cadea79a294c.jpg>

Špaga je poznati element u plesu te postoji muška i ženska špaga koje se mogu raditi na isti način, samo je pozicija nogu drugačija. Za mušku špagu treba kleknuti na koljena, zatim sjesti na pod tako da su nam kukovi otvoreni, a noge ispružene. Za žensku špagu potrebno je jednu nogu ispružiti iza, tijelo ravno ispružiti, a ruke spustiti na pod ako nam je potreban oslonac. Druga noga ispružena je ispred tijela te se sjedi na podu (Novosel, 2006).



Slika 2. Vježba ženske špage

2.4 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela, a očituje se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka odnosno brzom rješavanju motoričkih problema (Findak, 2001).

Milanović (1997) navodi više akcijskih vrsta koordinacije:

- Brzinska koordinacija
- Ritmička koordinacija
- Brzo učenje motoričkih zadataka
- Pravodobnost ili „timing“
- Prostorno-vremenska orijentacija

Za uspješnu koordinaciju važna je sinkronizacija žičanog sustava s perifernim dijelovima lokomotornog sustava .

Navode se dva pravca koordinacije:

1. Učenje novih oblika kretanja
2. Ponavljanje poznatih oblika kretanja u drugačijim uvjetima

Vježbe za razvoj koordinacije brzo umaraju živčani sustav pa je potrebno osigurati pauze između vježbi za obnavljanje energije. Koordinaciju sportaša potrebno je razvijati već od najranije dobi, a svoj vrhunac dostiže se oko 25. godine.

Primjer vježbi za razvoj koordinacije za djecu između četvrte i sedme godine:

- sunožni poskoci naprijed, sunožni poskoci naprijed s odručenjem, sunožni poskoci naprijed s uzručenjem
- sunožni poskoci unatrag
- sunožni poskoci lijevo-desno, sunožni poskoci lijevo-desno s odručenjem
- sunožni poskoci naprijed-nazad
- galopiranje naprijed

- galopiranje postrance, galopiranje postrance s uzručenjem
- hodanje četveronoške unaprijed ili unatrag
- hodanje četveronoške s prednjim dijelom tijela prema gore (naprijed i nazad)
- puzanje (sve vrste)

2.5 Preciznost

Preciznost je sposobnost koja omogućava da se gađanjem ili ciljanjem pogodi određeni statički ili dinamički cilj koji se nalazi na određenoj udaljenosti. Kada se određenom predmetu da početni impuls i više se na njega ne može djelovati, kažemo da se radi o gađanju cilja. Kada se projektil vodi do samoga cilja te se na njega može djelovati za vrijeme izvođenja aktivnosti, kažemo da se radi o ciljanju cilja (Findak, 2001). Percepcija prostora i lokalizacija cilja osnovni su uvjeti za visoku preciznost. Svoj vrhunac dostiže se oko 25. godine. Temeljni uvjeti za visoku preciznost su dobra percepcija prostora i lokalizacija cilja (Prskalo, 2001). U plesu, preciznost se odnosi na precizno izvođenje pokreta.

2.6 Ravnoteža

Definira se kao sposobnost zadržavanja tijela što duže u ravnotežnom položaju. Postoji statička ravnoteža; zadržavanje tijela u ravnotežnom položaju i dinamička ravnoteža; zadržavanje ravnotežnog položaja u kretanju. Koeficijent urođenosti je vrlo velik, a svoj vrhunac dostiže oko 25. godine (Findak, 2001).

Primjeri vježbi za razvoj ravnoteže za djecu između četvrte i sedme godine:

- prebacivanje težine s noge na nogu
- ravnoteža na obje noge, stojeći na poluprstima
- ravnoteža na jednoj nozi, stojeći na punom stopalu
- ravnoteža na jednoj nozi dok drugu prednožuju i vraćaju u sunožni položaj (ljuljačka)
- iz slobodnog kretanja, zaustaviti pokret tako da se stoji na jednoj nozi i tako održavati ravnotežu.

Vježbe ravnoteže su zahtjevne vježbe koje se izvode na jednoj nozi na punom stopalu ili na prstima. Potrebno je zadržati vježbe nekoliko sekundi u ispravnom obliku.

Najjednostavnija i početna vježba izvodi se u prvoj poziciji, što znači da su stopala i pete zajedno, a prsti otvoreni. Tijelo i glava su ravno, a ruke na bokovima. Jednu nogu u koljenima zgrčimo, prsti zgrčene noge dodiruju koljeno druge noge, u boku se napravi pravi kut i ruke se dignu gore.



Slika 3. Vježba za razvoj ravnoteže

https://edwardsrailcar.com/images/uprazhneniya_dlya_razvitiya_ravnovesiya.jpg

2.7 Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost što dužeg svladavanja zadanog opterećenja odnosno sposobnost odupiranja umoru. Lokalna izdržljivost ograničena je na pojedine skupine mišića, a opća izdržljivost je izdržljivost cijelog organizma. Svoj vrhunac dostiže od 25. do 30. godine (Findak, 2001). U plesu, izdržljivost je sposobnost izdržavanja napora kod pojedinih koreografija, ali i kod samog uvježbavanja koreografija koje zna biti izrazito naporno. Čimbenici koji određuju izdržljivost su: aerobni i anaerobni kapacitet, psihički čimbenici (motivacija, crte osobnosti), biokemijski (razgradnja masti, ugljikohidrata, laktata i hormona) i biomehanički čimbenici (tehnika i taktika) te motorički (kratkotrajna, srednjotrajna i dugotrajna izdržljivost te repetitivna snaga) (Prskalo, 2001).

2.8 Agilnost

Definira se kao sposobnost brze promjene pravca kretanja tijela. Koeficijent urođenosti je $H^2 = 0,80$, a maksimum se ostvaruje oko 25. godine (Findak, 2001).

3 UTJECAJ PLESA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Prema Milanoviću (1997) program motoričke (fizičke) pripreme treba značajno utjecati na razinu kvantitativnih motoričkih sposobnosti kao što su: jakost, snaga, brzina, mišićna izdržljivost i fleksibilnost kao i na razinu kvalitativnih motoričkih sposobnosti kao što su: koordinacija, agilnost, preciznost i ravnoteža. Jedan jazz plesač u svojoj kondicijskoj pripremi trebao bi imati zastupljene vježbe za razvoj snage, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti, koordinacije, agilnosti i ravnoteže. No nemaju svi plesači jednako razvijene sposobnosti stoga sam plesač i trener moraju sustavnim radom, dugoročnim planom i programom kondicijske pripreme jednako rasporediti treninge za razvoj svih ključnih sposobnosti.

Ladešić i Mrgan (2007) navode citat Oreba koji tvrdi da je „ples jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. Vrlo je važno da ovu vrstu sadržaja prilagodimo dobi i interesu djece, ne samo zbog postizanja optimalnog razvoja kod djeteta, već i zbog kreiranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete dobro osjećati.”

4 PLES KAO STVARALAČKA DJELATNOST

Prema Maletić (1983) ples je stvaralačka djelatnost koja je individualna s određenim redom, pravilima i uputstvima. Djelatnost je kreativna te započinje improvizacijom u svrhu oslobađanja fizičkih i psihičkih snaga učenika. Improvizacija omogućuje preobrazbu poznatih tema, pojmova i podataka te dobivaju novo značenje za dijete. Pomoću improvizacije kod djece se oslobađa dječji duh i tijelo te igra veliku ulogu u kreativnom plesnom odgoju. To je istodobno tehnička vježba i prilika za usvajanje veće i razvijenije gipkosti te prilika za stvaranje iskustava i znanja o mogućnostima vlastitog kretanja.

Nakon improvizacije započinje druga faza stvaralačkog procesa, a to je izbor onih pokreta koji su po našem mišljenju dovoljno dobri za postizanje postavljenog zadatka. U toj fazi potrebno je pružiti pomoć u obliku savjeta, ukoliko je potrebno te dati dovoljno vremena za izbor pokreta. Osvrt djece na svoj rad omogućit će bolje upoznavanje sebe, svojih psiho fizičkih reakcija i mogućnosti.

Sljedeći korak stvaralačke djelatnosti je utvrđivanje tj. uvježbavanje, ponavljanje i tehničko uljepšavanje sekvence. U ovoj fazi potrebna je izražajnost i u najsitnijim pokretima te zahtjeva veliki fizički napor i ustrajnost. Ponavljanjem i utvrđivanjem naučenog gradiva učenik se postepeno upoznaje s oblikovanim, osmišljenim plesnim gibanjem.

Nakon korekcije i dotjerivanja sekvenca slijedi konačno oblikovanje. U ovom koraku sastavljaju se konačni plesni sastavi iz najboljih sekvenci i koraka, uz podjelu u grupe ili parove. Sa skupinama mlađih uzrasta (5-7/8 godina) ostajemo na improvizaciji i izboru pokreta ne tražeći veliku preciznost. Sa skupinama većih uzrasta traži se veća preciznost te se provodi svaki korak stvaralačke djelatnosti. Metoda koja se također može primijeniti sa skupinama većih uzrasta je sljedeća:

1. Koreograf iznosi svoju viziju tj. temu koreografije i potiče na improvizaciju
2. Koreograf sam ili uz pomoć plesača bira sekvence iz improviziranog materijala
3. Koreograf tehnički dotjera i uvježbava s plesačima sekvencu
4. Koreograf i plesači stvaraju konačnu koreografiju

Ovakvim načinom kreativne aktivnosti pruža se djeci zadovoljstvo sudjelovanja i djeluje ohrabrujuće. Potrebno je težiti k tome da na satu zaokružimo cjelinu koliko god ona bila mala. Takvim načinom pružamo djeci osjećaj „dostignuća“ na što će se nadovezati na idućem satu i graditi cjelinu dalje. U modernom odgojnom plesu na prvom mjestu je poticanje dječjeg razvojnog stvaralaštva. Djeca pomoću svoje mašte i kreativnosti sposobni su od nekoliko malih pokreta stvoriti svoje male plesove. Ponekad im je samo potreban mali poticaj i koreograf koji djeluje ohrabrujuće (Maletić, 1983).

5 JAZZ PLES

Jazz ples je samostalan stil, samostalna umjetnost koja sadrži elemente afričkog plesa, europskog društvenog plesa, američkog suvremenog plesa kao i klasičnog baleta. Jedan je od najpopularnijih plesnih stilova koji je nastao kombiniranjem baleta, charlestona, stepa i foxtrota te se na početku nazivao „stage-dancing“-om. Ova energična i zabavna tehnika razvija gracioznost, potiče osobni plesni stil i originalnost. Pruža razne mogućnosti otkrivanja sposobnosti vlastitog tijela, ali i otkrivanja naše suptilnosti u pokretu, naše liričnosti, nestašnosti, ritmičnosti i sposobnosti izražavanja. Jazz se kao ples neprestano mijenja, sadrži „staro“ i „novo“, mješavina je stilova iako ima i svoje jasne zakonitosti. (Zagorc, 1998). Neovisno o utjecaju tih brojnih i raznih stilova, jazz ples značajno se razlikuje od zapadnog plesnog stila. Jazz ples je ples cijeloga tijela i tijelo predstavlja instrument izražavanja. Uglavnom uključuje sve dijelove tijela u jednom gibanju i nagon za kretanjem potiče se iz trbuha.

Istezanjem kao glavnom sastavnicom plesa osvještavamo i pravilno postavljamo svoje tijelo, savladavamo tehničke elemente poput izolacija tijela, okreta, i skokova koji su osnova za daljnje usvajanje sekvenci i koreografije.

5.1 Povijest jazz plesa

Prva pojava jazz dance-a bila je u afričko-američkim plemenskim plesovima od početka 19. stoljeća. Ovaj stil plesa je bio zastupljen kod robova prilikom njihovog prijevoza iz Afrike u Ameriku kako bi održali kondiciju za rad. Kasnije se jazz širio na plantažama Američkog juga te je Jazz muzika bila inspirativna za mnoge jazz koreografije.

Prvi jazz plesač bio je Joe Frisco, koji je postao poznat oko 1910. nastupajući po komedijama u Americi kako bi se jazz ples popularizirao među publikom. U 1940. im godinama razvijale su se nove jazz tehnike zbog kojeg jazz ples postaje konkurentan klasičnom baletu i dolazi do plesnih studija. Utemeljiteljica jazz tehnike bila je Catherine Dunham koja je u tehniku jazz plesa ukomponirala elemente i esenciju karipskog tradicionalnog plesa.

Titula „oca jazz tehnike“ zaslužen je dodijeljena koreografu i kazališnom redatelju Jacku Cole-u koji je preoblikovao elemente klasičnog baleta u jazz

elemente i kreirao kazališni izražaj koja je osnova jazz plesa. Razvio je novi stil i tehniku koja je uključivala izolacije sa prirodnim kretnjama tijela.

U pedesetim godinama Matt Mattox, učenik i partner Jacka Cole-a, sa svojim baletnim znanjem stvorio je jazz tehniku sa čistim, snažnim i izazovnim pokretima povezujući tehniku Jacka Cole-a, koji asocira životinjskom stilu.

Bob Fosse obilježio je jazz ples u 20. stoljeću razvijajući moderni jazz. Iz nemogućnosti prilagodbe na pravila baleta u svoje koreografije dodao je elemente jazz (pogrbljena ramena, senzualnost i pozicije okrenute na unutrašnju stranu). Jedan je od najpoznatijih koreografa današnjice, Alvin Ailey, u svojim je koreografijama spojio balet, moderni ples, jazz i afrički ples.

Jedan od prvih gradova u kojem su crnci zadržali svoju kulturu i identitet bio je New Orleans. Karakteristike njihovog plesa sadržava udarce stopalima o pod, pljeskanje i ritmičko glasanje.

Važan utjecaj na jazz ples potječe iz getoa (kvarta) New Yorka kao break dance te se Jazz ples uvodi u plesne dvorane i postaje oblik rekreacije. 1981. pojavljuju je muzički spotovi na MTV-u koji sadržavaju high-energy jazz, balet, ulični ples i društveni ples.

5.2 Vrste jazz tehnika

5.2.1 Lirski jazz ili mekani jazz

Stil koji se izvodi iz centra tijela odnosno koristi se cijelo tijelo te se stavlja naglasak mekane, fluidne i pravilne pokrete. Ova tehnika sadržava elemente klasičnog baleta.



Slika 4. Lirski jazz

<https://anteab.pgsri.hr/rad/wp-content/uploads/2020/03/jazz12-1200x710.png>

5.2.2 Musical comedy jazz

Teatralni stil koju se izvodi u plesnim mjuziklima i na pozornicama Broadwaya. Pokreti i koreografije prate tijek priče u kojima se izvode. Za ovaj stil karakteristični su rekviziti poput šešira, štapova, potpetica, stolica te upadljivih i svjetlucavih kostima. Ovaj stil vidljiv je u filmovima „Chorus line“, „Cabaret“, „All that jazz“, a najčešće scene su u New Yorku i Londonu.



Slika 5. Musical comedy jazz

<http://sfappeal.com/wp-content/uploads/2014/11/chicago-620x412.jpg>

5.2.3 Funky jazz ili street jazz

Ovaj visoko energičan stil plesa naziva se još i disco jazzom te se izvodi na rock i pop glazbu. Stil sadržava mnogo izolacija, vrtnje kukovima i glavom te je zastupljenost baletnih tehnika velika. Sadrži elemente break dance-a te uključuje energične, oštre izolacije i ritmičan rad nogu.



Slika 6. Funky jazz ili street jazz

<https://bizimages.withfloats.com/actual/5c341338bd97d10001616385.jpg>

5.2.4 Afro haitski jazz

Stil koji je nastao od afričkih pokreta i etničkih plesova karipskih otoka s elementima jazza. Ovaj stil karakterističan je po opuštenim rukama i ramenima. Najviše je uključena kralježnica te vrat i kukovi, a noge su u laganom polu čučnju.



Slika 7. Afro haitski jazz

<https://i.ytimg.com/vi/zmXtH7GbIY/hqdefault.jpg>

5.2.5 Latin jazz

U ovom stilu kombiniraju se elementi latino američkih plesova s europskim tehnikama jazz plesa. Karakterističan je po tome što se može plesati i bez partnera.



Slika 8. Latin jazz

<https://assets.rbl.ms/9693915/origin.jpg>

5.2.6 Mtv jazz

Mtv jazz je tehnika koja predstavlja najnoviji smjer jazz tehinke i zastupljena je u glazbenim spotovima popularnih pjevača te u filmovima poput „Step up“. Baletni elementi u ovom stilu su vrlo malo zastupljeni. Karakterizira ju oštrina i

odsječenost pokreta te brze i energične izolacije i okreti tijela. („The Jazz Breakdown“, 2014)



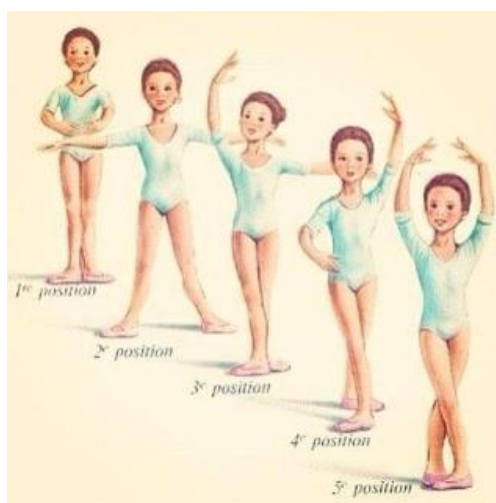
Slika 9. Mtv jazz

https://sclucko.hr/wp-content/uploads/2938_3655.jpg

5.3 Osnovne pozicije nogu i ruku u jazz plesu

5.3.1 Pozicije nogu

U jazz plesu i tehnikama koriste se mnogi elementi iz klasičnog baleta. Bazira se na baletnoj tehnici koja je nadopunjena opuštenijim i slobodnijim plesnim elementima. Pozicije nogu (prva, druga, treća, četvrta i peta) preuzete iz baleta koriste se u zatvorenoj varijanti zbog čega je opterećenje na bokovima manje (Rončević, 2017).



Slika 10. Pozicije nogu

<https://sites.google.com/site/plesjezasvakoga/ /rsrc/1495653400672/pozicije-u-plesu/ples.jpg?height=320&width=320>

5.3.2 Pozicije ruku

U pozicijama ruku također su preuzete određene pozicije iz baleta, kao što su prva, druga i treća pozicija. Jazz ples karakteriziraju jazz ruke (eng. Jazz hands) koje je popularizirao veliki inovativni koreograf i plesač Bob Fosse u svojim Broadwayskim mjuziklima (Rončević, 2017).



Slika 11. Jazz ruke

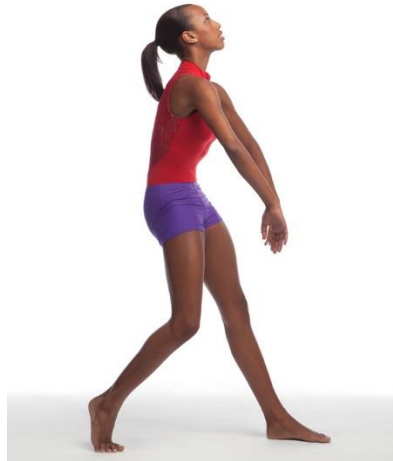
<https://i.pinimg.com/originals/ff/8d/40/ff8d405eda72455ac4f70d18398e2492.jpg>

5.4 Osnovni elementi

Za jazz dance karakteristične su izolacije u kojima se svaki dio tijela izolira jedan od drugog. Tijelo se dijeli na dijelove i svaki dio radi svoj pokret. Osim tipičnih osnovnih elemenata jazz plesači u svom treningu koriste i osnovne vježbe klasičnog baleta (Rončević, 2017).

U osnovne jazz elemente spadaju:

1. kontrakcija – položaj ili pokret u kojem se središte trupa povlači te se kralježnica uvija s istodobnim izdahom i aktiviranjem trbušnih mišića. Osnovni pokret u tehnici Marth Graham, zasnovan na udisaju i izdisaju.



Slika 12. Kontrakcija

<https://assets.rbl.ms/9692072/origin.jpg>

2. rilis (eng. release) je uvinuće kralježnice sa istovremenim izdahom i aktiviranjem leđnih mišića. Fokusira se na lakoću kretanja i fluidnost.



Slika 13. Rilis

<https://media.uco.edu/press/uploads/2019/01/ailey-ii-submitted.jpg>

3. horton – moderna plesna tehnika temeljena na plesovima Indijanaca, anatomskim studijama i drugim utjecajima pokreta. Utemeljio ju je plesač i koreograf Lester Horton koji je 1946. osnovao Lester Horton Dance Theatre koje je jedno od prvih kazališta posvećenih modernom plesu u SAD-u. U ovoj tehnici nalaze se kretanja ravih leđa (eng. flat back), otkloni (eng. lateral streches), nagibi tijela i uporaba ekstremiteta za stvaranje različitih oblika npr. slovo T. („Horton Technique“, 2017).



Slika 14. „Horton tehnika

<https://miss7.24sata.hr/media/img/17/b1/b5db6ff80bbdff61f094.jpeg>

4. Pass de Bouree – povezana tri koraka (prekriženo natrag, u stranu i naprijed) koji se izvode u polu čučnju, a rukama se mogu izvoditi razni improvizirani pokreti.



Slika 15. Pass de Bouree

https://images.slideplayer.com/16/5257024/slides/slide_22.jpg

5. Ball Change – sinkronizirano prebacivanje težine sa prednjeg dijela stopala stražnje noge na prednju nogu. Može se izvesti i kao putni korak.



Slika 16. Ball change

https://www.youtube.com/watch?v=h7Kx_IP8UeE

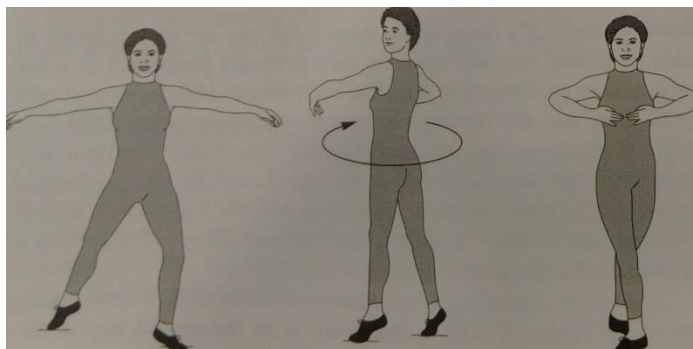
6. Chasse – prednjom nogom se zakorači, stražnja noga prati prednju te se u trenutku skoka spajaju i dočeka se na stražnju nogu.



Slika 17. Chasse

<https://www.youtube.com/watch?v=BMQR7Pga8pk>

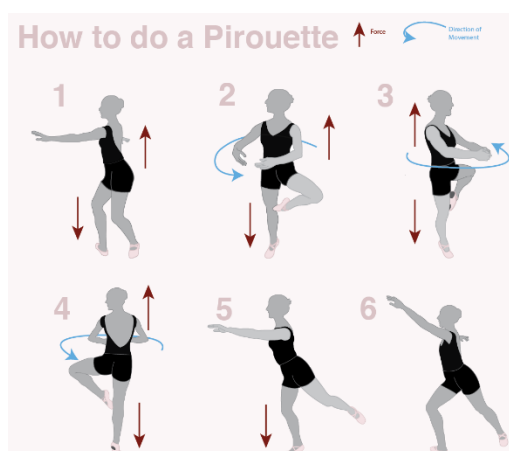
7. Chainé Turn – brzi putujući okreti u kojima se težina prebacuje s jedne noge na drugu. Okreće se po zamišljenoj liniji.



Slika 18. Chainé turn

https://lh6.googleusercontent.com/dG2uHZaqElx_TDIJneymLnE2wR7m_PPOXqoL6xDaR4_HbDDjMM10zfEtIR6lQBM5YEPzrsgOA3sx0fzWkUg8sBjS7E-mUORfGgynx9YISHpjJnI_3Dl_Jw324Y-3lyEoLUVIhLt

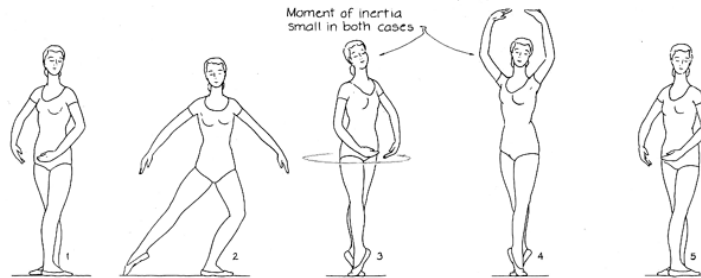
8. Pirouette – u jazzu se izvode u dva smjera; suprotno od prednje noge i u smjeru prednje noge.



Slika 19. Izvođenje pirouette

https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/max_1200/59405460554243.5a514f627e97d.png

9. Soutenu – pojam koji znači „izdržati“ i opisuje pokret iz klasičnog baleta. Okreće se u petom položaju i završava suprotnom nogom ispred (Rončević, 2017).



Slika 20. Soutenu

<https://i.pinimg.com/originals/f4/ff/2f/f4ff2f5f8afd487e6b92822cd00c95aa.gif>

6 PRIPREMA RADA

U radu s djecom potrebno je zadovoljiti neke osnovne kriterije kako bi se postigao određeni cilj i razvila kvaliteta rada. Kod svakog naučenog elementa, plesnog koraka i koreografije bitna je kontrola i vladanje tehnikama rada, a rezultate postignute radom treba sačuvati. Cilj bi uvijek trebao biti da se postigne što bolji rezultat te da se um i psiha odmore. Razvijanje kvalitete rada odnosi se na razvoj veće fleksibilnosti, snage, brzine, koordinacije, ravnoteže tj. orijentacije u prostoru te razvoj zadane koreografije. Fleksibilnost se razvija u području ramena, stopala, koljena i špaga. Snaga se razvija u području ruku i ramenog pojasa, trupa i nogu (čučnjevi, sklekovi, skokovi). Brzina se razvija trčanjem, ali i vježbanjem na mjestu. Koordinacija se razvija kroz cjelokupnu fizičku pripremu. Ravnoteža odnosno orijentacija u prostoru razvija se vježbama rotacije oko sve tri osi. Jednaku važnost kao razvijanje kvalitete rada, ima i razvoj moralno-voljnih kvaliteta u koje spadaju disciplina, trud, odvažnost, kolektivnost i strpljenje.

6.1 Izbor nastavnih tema s obzirom na primjerenost uzrastu

Odvijanje nastave i izbor gradiva prilagodit će se najprije uzrastu djece. Također, ovisit će i o trajanju sata, o redovitosti i svrsi sata. Nastavnik tj. koreograf mora biti svjestan djetetovih mogućnosti te prema tome izabrati gradivo, način prikaza i količinu primjene. Jednostavni elementi plesnog odgoja primjereni su već mlađim predškolskim uzrastima. Potrebno im je samo prenijeti na njima primjeren način (Maletić, 1983).

6.1.1 Dob od treće do četvrte godine

Do kraja treće godine života dijete je usvojilo sve motoričke kretnje i vještine potrebne za savladavanje prostora. Dijete se sve više socijalizira i bolje komunicira u plesnoj grupi. Zbog zastupljenosti igre i kratkog zadržavanja u istoj aktivnosti, sat plesnog odgoja treba dobro osmisliti i pripremiti. Za ovu dob sat može maksimalno trajati 30 minuta zbog brzog pada koncentracije.

6.1.2 Dob od četvrte do pete godine

Oko četvrte godine dijete se počinje zanimati za stvari i pojave te često postavlja pitanja „Kako?“ i „Zašto?“. Zanimaju se za neposrednu okolinu te su sve više zaigrani

i posvećuju se jednoj aktivnosti. Duljina sata u ovom razdoblju može se postepeno produljivati s obzirom na dječju koncentraciju.

6.1.3 Dob od pete do šeste godine

Petogodišnjaka karakterizira zaigranost, privrženost roditeljima, pogotovo majci. Bistro je i traži odgovor na svoja pitanja. Kod ovog uzrasta igra predstavlja veliku ulogu te se najčešće igraju s jednim ili dvoje djece. Petogodišnjaka počinje zanimati upoznavanje pokreta i svojih mogućnosti pokretanja tijela. Pošto je sklono igrati se na mjestu češće nego u pokretu, odabrat će se pokreti koji se mogu izvesti na mjestu.

6.1.4 Dob od šeste do sedme godine

U šestoj godini djeteta nastupaju velike promjene, drugim riječima narušava se njihov svemir. Javljuju se novi osjećaji, reagiraju impulzivno, agresivno i svadljivo. Često su neodlučni te se teško prilagođavaju. U ovom razdoblju djeca postaju aktivnija. Vole se penjati, skakati, puzati, okretati se, ali više samoinicijativno nego prema uputama drugih. Zbog toga je potrebno djeci dati više prilika za improvizaciju te im prepustiti inicijativu i prihvatiti njihove prijedloge. Upoznaje se ritam kao novi element iz druge teme i to uz pomoć glazbe na koju djeca bolje prate ritam nego na nastavnikove upute. Glazba je ključan faktor u ovom razdoblju jer djeluje blagotvorno na dječju napetost, a istovremeno će preduhitriti agresivnost i prkošenje. Najbitnije je da se odabere kvalitetna glazba primjerena uzrastu i dječjim potrebama za kretanjem i plesom. (Maletić, 1983).

6.2 Organiziranje sata

Sat plesnog odgoja dijelimo na tri dijela, a to su uvodni, glavni i završni dio. U uvodnom dijelu sata fokusira se na fizičku i mentalnu pripremu te sadržava zagrijavanje cijelog lokomotornog sustava, podizanje koncentracije i stvaranje ugodne radne atmosfere. Taj uvodno pripremni dio plesnog treninga sadrži vježbe koji će olakšati izvedbu programa u glavnom dijelu sata kada se uvježbavaju tehničke sekvence ili koreografija. Kod mlađih uzrasta zagrijavanje se može provesti kroz igru koje su primjerene za uvodni dio sata (Maletić, 1983).

Glavi dio sata najčešće se nadovezuje na uvodni dio, ali nastavnik može planirati glavni dio i kao odvojeno, zasebno od uvodnog dijela. Novo gradivo može se prikazati na sljedeća dva načina. Prvi je način da koreograf nakon verbalnog objašnjenja pokazuje primjer koji učenici usvajaju uzastopnim ponavljanjem. Pokreti moraju biti

jasni i točno prikazani nekoliko puta uz objašnjenje i naglasak na bitne elemente. Drugi je način da koreograf razradi s učenicima svaki element posebno te ih potiče na samostalno stvaranje sekvence. Koreograf mora biti spreman prihvatiti dječje ideje, ali ih i prije toga pravilno uputiti u zadatak te provjeriti njihovo shvaćanje zadatka kako bi djeci bilo jasno što plešu i o čemu plešu. Potrebno je pružiti dovoljno vremena s obzirom na dob za improvizaciju i eksperimentiranje (Maletić, 1983).

Nakon glavnog dijela treninga u kojemu je organizam plesača najviše opterećen slijedi završni dio treninga kojemu je zadaća postepeno „hlađenje“ organizma. U idealnim uvjetima u završnom dijelu oblikuje se cjelina naučena na tom satu. Međutim to zbog raznih okolnosti kao što su trajanje sata, dob i koncentracija djece, nije uvijek moguće izvesti. Zbog tih okolnosti potrebno je obrađivati manja poglavlja koja kreiramo prema uzrastu i njihovim mogućnostima. Na kraju sata nije potrebno potpuno smirenje djece jer se upravo pred kraj stvara pozitivno i sretno raspoloženje koje djeca prenose dalje na svoje aktivnosti i u svoj dan (Maletić, 1983). Vježbama disanja i statičkim vježbama istezanja tijela plesač se relaksira i smanjuje se napetost u mišićima.

6.3 Rad u grupi

Svaka osoba u grupi je pojedinac za sebe, različita je i tako se ponaša u grupi. Rad u grupi zahtijeva poznavanje svakog sudionika i pronalazak zajedničkog modela po kojem se može raditi. U radu s djecom najranije dobi plesni elementi trebaju sadržavati samo osnove te više usmjeravati na kreativan rad i improvizaciju. Djeca su energična, poletna i puna ideja. Kreativnost im kroz igru daje velike vrijednosti te ih istovremeno čini sretnim i zadovoljnim. S obzirom da je svaki pojedinac drugačiji, potrebno je dozvoliti punu kreativnost i originalnost izvođenja kako bi se došlo do novih, jedinstvenih ideja. Kada se predlažu nove ideje i načini izvođenja određenih plesnih elemenata, potrebno je djecu pažljivo i do kraja poslušati kako bi stvorili samopouzdanje i odnos pun povjerenja. Razgovor s djecom treba biti miran, bez napetosti kako djeca ne bi osjetila strah. Također, svu svoju dobrotu, ljubav, kreativnost i strast prema plesu treba pružiti djeci s kojom se radi kako bi se stekao prijateljski odnos i kako bi djeca postala sigurnija, spontanija, opuštenija u svom radu za koje daruju svoje vrijeme i trud. Stjecanjem takvog odnosa rad će biti uspješan i pružat će obostrano zadovoljstvo. Nakon uspješno naučenog elementa i dobrog ponašanja potrebno je pohvaliti dječji rad i trud. Kod rada u grupi s djecom primijetiti

ćemo njihovu blizinu. Djeca uvijek vole sjediti ili stajati drugome u blizini jer se na taj način osjećaju sigurno. Također, blizina im pruža uvid u rad drugoga pa se uče gledanjem i uspoređivanjem (Novosel, 2006).

7 DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović (2002) istraživali su utjecaj plesnih struktura na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi. Cilj istraživanja je bio utvrditi utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje plesnih struktura kod dječaka i djevojčica u dobi između 5,5 i 6,5 godina. Na uzorku od 30 djevojčica i 30 dječaka provedena je provjera motoričkih sposobnosti, te su ispitanike uključili u četveromjesečni plesni program koji je uključivao učenje narodnih i standardnih društvenih plesova, ritmičke igre i plesne improvizacije. Dobiveni rezultati pokazuju pozitivan utjecaj četveromjesečnog plesnog tretmana na razvoj motoričkih sposobnosti kod predškolske djece za dječake i djevojčice, s time da je kod djevojčica posebno izražen napredak u fleksibilnosti i koordinaciji, dok su dječaci postigli bolje rezultate u testovima eksplozivne snage i brzine.

Kostić i suradnici (2002) istraživali su ovu problematiku želeći ispitati hoće li djeca programom plesnih struktura (društveni plesovi, narodni plesovi, ritmičke igre i plesna improvizacija) naučiti i poboljšati osnovne plesne korake i koreografiju i time navedenim programom stimulirati transformaciju svojih motoričkih sposobnosti te su potvrdili uspješnost programa.

Na uzorku jedanaestogodišnjih djevojčica, autorice Srhoj i Miletić (2001) istražuju povezanost motoričkih sposobnosti i uspješnog izvođenja elemenata iz ritmičke gimnastike i plesova s ciljem prikupljanja informacija za efikasnije programiranje nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Prema rezultatima djevojčice s izraženom brzinom frekvencije pokreta i fleksibilnošću uspješnije izvode ritmičke kompozicije. Autorice naglašavaju da je sudjelovanje cijelog tijela u izvedbi kompozicija bitno te da prilikom kretnji određenom dinamikom treba pravilno uključivati dijelove tijela i izvoditi pokrete velikih amplituda.

Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje plesnih koraka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture istražili su Jelavić, Mitrović i suradnici (2006). Cilj istraživanja je utvrditi relacije između motoričkih sposobnosti s uspjehom u izvođenju osnovnog plesnog koraka Poskočice. Istraživanje je provedeno na uzorku djece u dobi od 11 godina. Kroz analizu motoričkih sposobnosti i izvođenja plesnih koraka vidljivi su prosječni i iznad prosječni rezultati kod učenika petih razreda oba spola.

Wolf-Cvitak i suradnici (2002) istraživali su utjecaj treninga osnovnih elemenata ritmičke gimnastike na neke motoričke sposobnosti djevojčica u dobi od 8-9 godina. Rezultati su pokazali da je početni motorički status ispitanika usporediv sa statusom normalne populacije vršnjaka, osim što je bolja fleksibilnost promatranog uzorka.

Autori Špelić i Božić (2002) bavili su se istraživanjem važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti u školskom razdoblju. Cilj istraživanja je ispitati razlike u razini razvoja motoričkih sposobnosti djece koja su bila uključena u posebne sportske programe i djece koja nisu bila uključena u vrijeme predškolskog razdoblja. Putem šest testova za mjerenja motoričkih sposobnosti ispitali su razine motoričkih sposobnosti. Rezultati su pokazali statistički značajnu razliku kod djevojčica na području fleksibilnosti. Također, rezultati ukazuju na to da djeca koja su bila uključena u sportski program u vrtićima kasnije su se puno više uključivali u izvanškolske sportske aktivnosti te ukazuju i na značajnu ulogu u stvaranju pozitivnog stava i interesa za bavljenje bilo kojim sportskim aktivnostima u kasnijem razdoblju života.

Poljančić i Trajkovski (2016) proveli su istraživanje utjecaja goranskih plesova (Špic polka, Oberštajerić i Pet koraka) na podizanje fonda motoričkih znanja djece mlađe školske dobi. Uzorak je činilo ukupno 49 učenika podijeljenih u dva subuzorka. Mlađu skupinu činilo je 23 učenika prvog i drugog razreda, a stariju skupinu 26 učenika trećeg i četvrtog razreda. Učenje goranskih plesova provodilo se u dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta. Nakon tri mjeseca svi učenici uspješno su usvojili sva tri goranska plesa, ali je napredak bio znatno veći među učenicima trećeg i četvrtog razreda.

Iz dosada provedenih istraživanja vidljivo je koliko učenje različitih vrsta plesova i bavljenje plesom, kao i ostalim sportskim programima, pozitivno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti djece različite dobi, s naglaskom na razvoj koordinacije, gibljivosti, snage i brzine, te na razvoj osjećaja za ritam.

8 ISTRAŽIVANJE

8.1 Cilj i hipoteza istraživanja

Cilj istraživanja je utvrditi utjecaj programa Jazz plesa na razvoj motoričkih sposobnosti predškolske djece.

U skladu s navedenim ciljem definirana je sljedeća hipoteza:

-H: Djeca koja treniraju Jazz ples imaju razvijenije motoričke sposobnosti.

8.2 Metodologija istraživanja

8.2.1 Uzorak ispitanika

U skladu s postavljenim ciljem istraživanja istraživanje je provedeno na uzorku od 15 djevojčica polaznika programa Jazz plesa u „Plesnim Puntovima Zagreb“ i 15 djevojčica iz „DV Potočnica“ koje vježbaju samo prema obaveznom programu u tjelesnoj dvorani vrtića. Djevojčice su u trenutku mjerenja bile u dobi od 5 do 8 godina. Mjerenje je provedeno u veljači 2020. godine.

8.2.2 Uzorak varijabli

Za potrebe istraživanja mjereno je tri motoričkih varijabli, na osnovu kojih se mogu procijeniti motoričke sposobnosti djevojčica, tj. fleksibilnost, koordinacija i brzina. Svaka djevojčica mjerena je pojedinačno. Sposobnosti su mjerene sljedećim testovima: poligon natraške (MKPN), pretklon raznožno (MFPT) i trčanje deset metara (MBT10).

Tablica 1. Opis uzorka mjerenih varijabli

| Naziv testa | Kratica | Motorička sposobnost | Mj. jedinica |
|-------------------|---------|----------------------|--------------|
| Poligon natraške | MKPN | Koordinacija | Sekunde |
| Pretklon raznožno | MFPT | Fleksibilnost | Centimetri |
| Trčanje 10 m | MBT10 | Brzina | Sekunde |

8.2.3 Obrada podataka

Podaci su obrađeni metodom deskriptivne statistike te su izračunati osnovni statistički deskriptivni parametri (aritmetička sredina i standardna devijacija) te minimalni i maksimalni rezultat. Statističkom analizom t-test za nezavisne uzorke prikazana je razlika između djevojčica koje treniraju jazz ples i djevojčica koje ne treniraju. Dobiveni podaci prikazani su grafički nakon obrade u Statističkom paketu „Statistica 13“.

8.3 Rezultat i rasprava

Rezultati mjerenja motoričkih sposobnosti prikazani su kroz dvije tablice. Grupu broj 1 čine djevojčice koje vježbaju jazz ples, a grupu 0 čine djevojčice koje ne vježbaju.

Tablica 2. Podaci deskriptivne statistike za grupu koja vježba Jazz ples

| | N | M | Min | Max | Range | SD |
|-------|----------|----------|------------|------------|--------------|-----------|
| MKPN | 15 | 20,29 | 12,59 | 30,50 | 17,91 | 5,79 |
| MFPT | 15 | 69,00 | 58,00 | 80,00 | 22,00 | 8,62 |
| MBT10 | 15 | 2,75 | 2,30 | 3,40 | 1,10 | 0,30 |

broj ispitanika = N, aritmetička sredina = M, minimalna vrijednost = Min, maksimalna vrijednost = Max, raspon = Range, standardna devijacija = SD

Tablica 3. Podaci deskriptivne statistike za grupu koja ne vježba Jazz ples

| | N | M | Min | Max | Range | SD |
|-------|----------|----------|------------|------------|--------------|-----------|
| MKPN | 15 | 18,07 | 13,08 | 27,53 | 14,45 | 4,77 |
| MFPT | 15 | 49,20 | 11,00 | 75,00 | 64,00 | 17,65 |
| MBT10 | 15 | 3,39 | 2,73 | 4,63 | 1,90 | 0,49 |

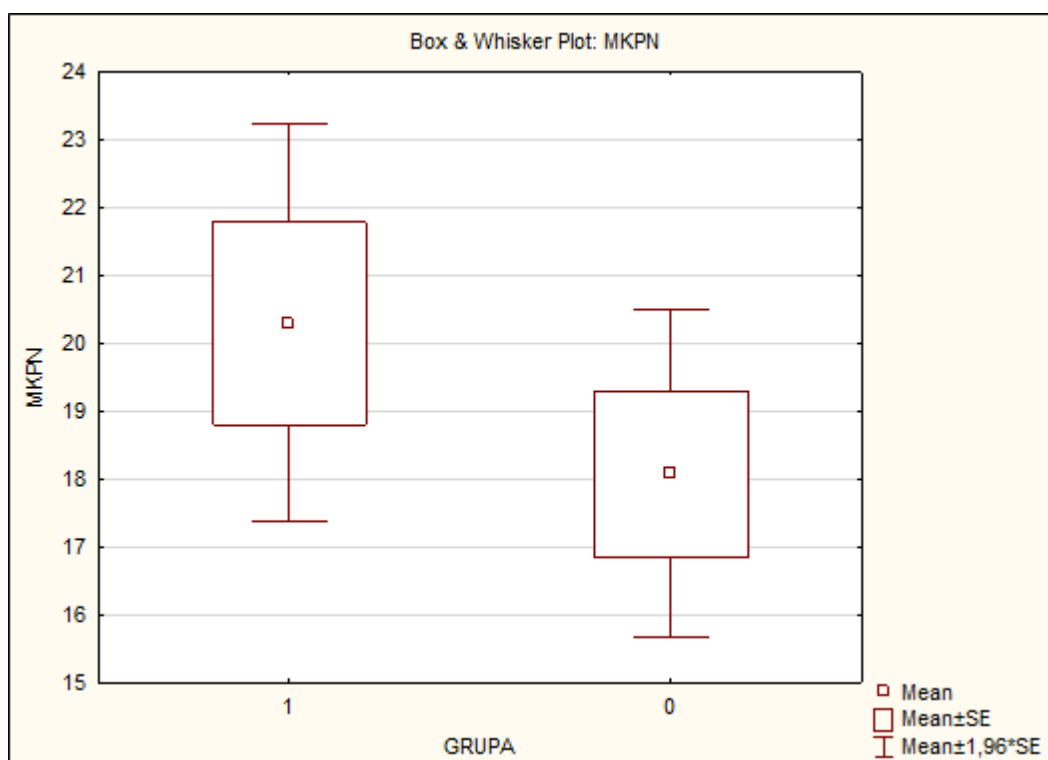
broj ispitanika = N, aritmetička sredina = M, minimalna vrijednost = Min, maksimalna vrijednost = Max, raspon = Range, standardna devijacija = SD

U sljedećoj tablici prikazane su motoričke varijable „t“-test analizom između aritmetičkih sredina grupa. Kod testa MFPT i MBT10 statistički su značajnije razlike između grupa.

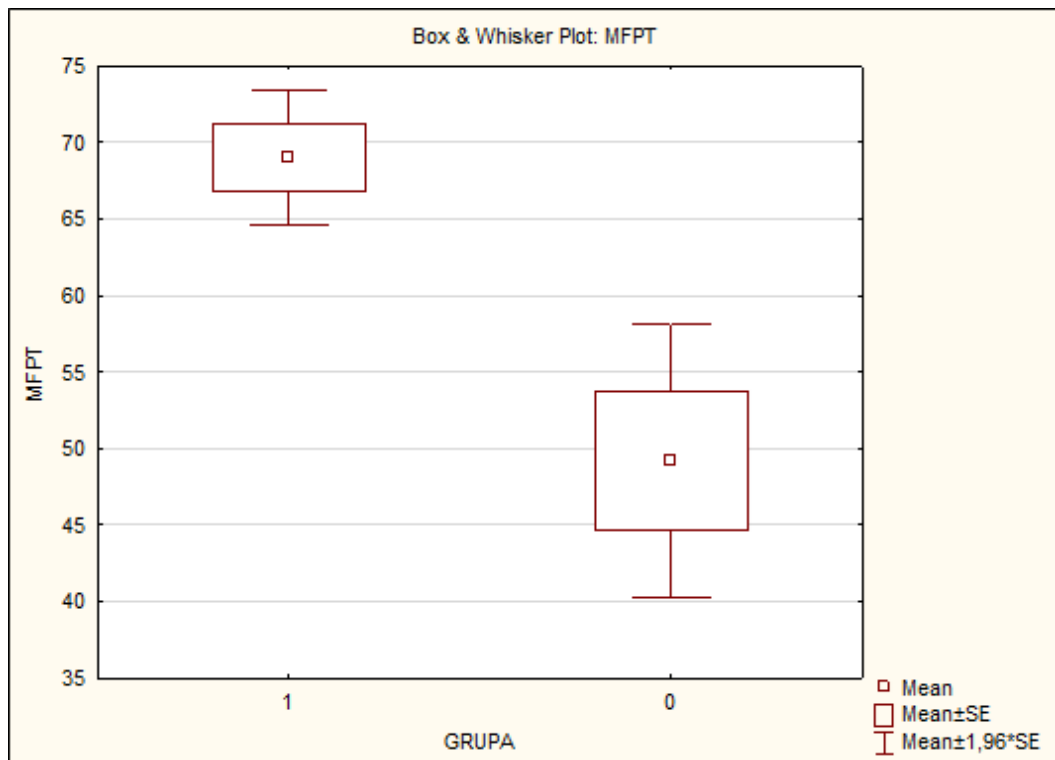
Tablica 4. t-test analiza između aritmetičkih sredina grupa koja vježbaju i koja ne vježbaju Jazz ples

| | M1 | M0 | t-value | Df | p | N1 | N0 |
|-------|-------|-------|---------|-------|------|----|----|
| MKPN | 20,29 | 18,07 | 1,15 | 28,00 | 0,26 | 15 | 15 |
| MFPT | 69,00 | 49,20 | 3,90 | 28,00 | 0,00 | 15 | 15 |
| MBT10 | 2,75 | 3,39 | -4,32 | 28,00 | 0,00 | 15 | 15 |

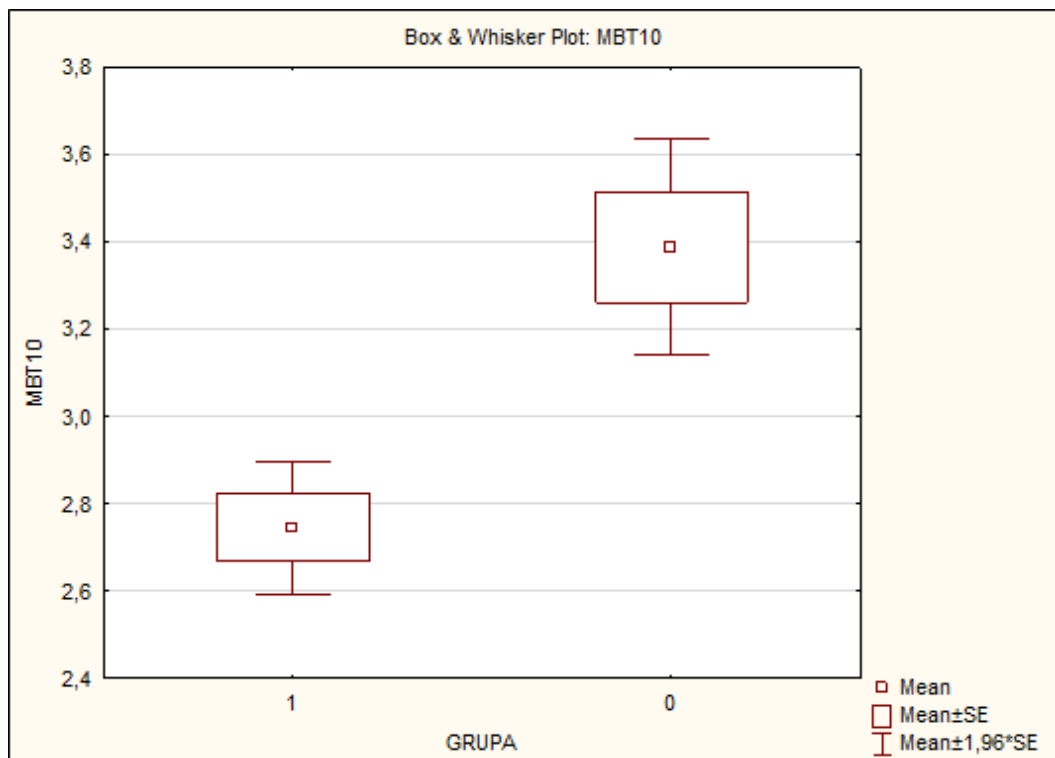
aritmetička sredina grupe 1 = M1, aritmetička sredina grupe 0 = M0, t vrijednost = t-value, stupnjevi slobode = Df, vjerojatnost = p, broj ispitanika grupe 1 = N1, broj ispitanika grupe 0 = N0



Grafički prikaz 1. test MKPN (poligon natraške)



Grafički prikaz 2. test MFPT (pretklon raznožno)



Grafički prikaz 3. test MBT10 (trčanje 10 metara)

Iz grafičkih prikaza t-testa možemo zaključiti kako je kod mjerenja koordinacije poligonom natraške (MKPN) najmanja razlika između grupa. Na drugom grafičkom prikazu prikazuje se rezultat mjerenja pretklona (MFPT) te se vidi kako je Grupa 1, tj. djeca koja treniraju Jazz ples, znatno fleksibilnija te su postigla bolji rezultat. Kod trećeg grafičkog prikaza mjerenja brzine trčanja na udaljenosti od 10 metara (MBT10) vidljivo je kako je Grupa 1 znatno brža te je postigla bolji rezultat od Grupe 0.

Na osnovi rezultata i istraživanja postavljena hipoteza pokazala se točnom i pokazuje kako ples pozitivno utječe i razvija motoričke sposobnosti djece te da su djeca koja već treniraju ples u velikom napretku. Dobiveni rezultati u skladu su s prethodno provedenim istraživanjima na području plesnih struktura te potvrđuju primjerenost plesnih aktivnosti za djecu predškolske i mlađe školske dobi. Prema ovom istraživanju i prema dosadašnjim istraživanjima na području fleksibilnosti pokazala se najznačajnija razlika, odnosno pokazala se kao razvijenija sposobnost kod djece koja se bave plesom. Uključivanje predškolske djece u program Jazz plesa pokazala se kao uspješna i primjerena za razvijanje i unaprjeđenje motoričkih sposobnosti. Osim što utječe na razvoj motoričkih sposobnosti, pruža veliku korist za njihov rast i razvoj, potiče izgradnju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, omogućava estetsko izražavanje te potiče stvaranje prijateljskih odnosa među djecom. Dobrobiti plesa ostvaruju se kvalitetnim programom, prilagođenim dječjoj dobi i interesima, te redovitim vježbanjem.

9 ZAKLJUČAK

Dijete u predškolskoj dobi odlično usvaja bazične motoričke strukture i transformira antropološka obilježja. Ples kao umjetnost koja ima ključnu ulogu u tjelesnom, emocionalnom, socijalnom, intelektualnom i duhovnom razvoju svakog pojedinca, jednako tako ima i društvenu ulogu, tj. utječe na formiranje osobnosti.

Korištenjem plesnih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi, osim utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti, utjecat će se i na razvoj kreativnosti, ritmičnosti, harmoničnosti i ljepote pokreta kod djece. Svaki sat plesnog odgoja u svom cilju ima motivirati dijete na rad, potaknuti ih da zavole ples i tjelesnu aktivnost.

Prema rezultatima istraživanja može se zaključiti kako Jazz ples pozitivno utječe i potiče rast i razvoj djece predškolske dobi. Fleksibilnost i brzina su prema mjerenjima znatnije razvijenija te se dodatnim radom i učestalijim treninzima može samo poboljšati i još više utjecati na razvoj ostalih motoričkih sposobnosti. Vrlo je važno djeci osigurati dovoljno kretanja, vježbanje po mjeri i prilagoditi sat prema njihovim znanjima i mogućnostima.

10 LITERATURA

Horton Technique (2017) Preuzeto 30.7.2020. s <https://www.dancespirit.com/horton-technique-2326036575.html>

Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V., & Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.

Findak, V., Heimer, S., Horga, S., Ivančić-Košuta, M., Keros, P., Matković, B., ... i Sabioncello, N. (1993). *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu

Jazz dance (bez dat.). Preuzeto 30.7.2020. s <https://baletnistudioediteceballo.com/plesni-studio/plesne-tehnike/jazz-dance/>

Maletić, A. i Brešić, V. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta*. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.

Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. *Priručnik za sportske trenere*, 483-603.

Novosel, A. (2006.) *Gimnastika za djecu s osmijehom na licu*. Varaždin: Varteks, Tiskara

Phyllis Eckler (bez dat.) *Jazz dance terminology*. Preuzeto 30.7.2020. s <https://www.lacitycollege.edu/Faculty/ecklerp/Home/Resources/Jazz-Dance-Terms>

Prskalo, I. (2001) *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji

Rončević, S. (2017). *Primjena elastične trake za razvoj snage kod jazz plesača* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology.).

The jazz breakdown (2014). Preuzeto 30.7.2020. s <https://www.dancespirit.com/the-jazz-breakdown-2326335865.html>

Vlašić, J.; Čačković, L. i Oreb, G. (2016.) *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. Na Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zelina: Hrvatski kineziološki savez. Str 755-760.