

Povezanost plesa i drugih tjelesnih aktivnosti s razvojem mentalnog stanja kod djece

Ratkajec, Adriana

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:027666>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-15**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Adriana Ratkajec

POVEZANOST PLESA I DRUGIH TJELESNIH
AKTIVNOSTI S RAZVOJEM MENTALNOG STANJA KOD
DJECE

Diplomski rad

Zagreb, srpanj, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Adriana Ratkajec

POVEZANOST PLESA I DRUGIH TJELESNIH
AKTIVNOSTI S RAZVOJEM MENTALNOG STANJA KOD
DJECE

Diplomski rad

Mentor rada:

Doc.dr.sc. Srna Jenko Miholić

Zagreb, srpanj, 2022.

Sažetak

Ples je emocija koja se prikazuje fizički, ali uvijek sadrži i šalje poruku. Plesom i drugim tjelesnim aktivnostima izražavamo svoje osjećaje i trenutno raspoloženje. Pomažu u rješavanju svakodnevnog stresa i ostalih negativnih emocija. Zbog utjecaja raznih medija, djeca postaju nezainteresirana za bilo koju vrstu aktivnosti što je samo jedna od posljedica koje današnje vrijeme nosi. Zato treba djeci neprestano nuditi i pružiti mogućnost sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima.

Provedeno je istraživanje čiji je cilj bio utvrditi utječu li ples i druge aktivnosti kojima se ispitanici dodatno bave, pozitivno na mentalno stanje pojedinca. Uspoređivana su djeca koja se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću i djeca koja pohađaju plesnu školu. U istraživanju je sudjelovalo 23 učenika Osnovne škole Bedenica u Bedenici te 26 učenika plesne škole Alegria u Zagrebu u dobi od 6 do 14 godina. Za provedbu istraživanja korištena je metoda anketnog upitnika, a upitnik se sastojao od 16 pitanja te su se odnosila na utjecaj plesa i tjelesnih aktivnosti na učenika. Dobivenim rezultatima pokazano je kako ne postoji značajna razlika u odgovorima između dvije istraživane skupine, ali je dokazano da ples i druge tjelesne aktivnosti razvijaju pozitivne emocije poput unutarnjeg zadovoljstva i slobode, ispunjenosti i sreće.

Ključne riječi: prednosti plesa, izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti, slobodno vrijeme

Correlation between dancing and other physical activities with children's mental state

Summary

Dancing is an emotion that is displayed physically but always contains and sends a message. Through dancing and other physical activities, we express our feelings and current state of mind. They help in dealing with everyday stress and with other negative emotions behind. Because of the media influence, kids are losing interest in any kind of activities, which is only one of the byproducts of today's world. Because of all that, kids need to be offered opportunities to participate in all sorts of different physical activities.

A study was conducted to determine whether dancing and other activities the respondents engage in have a positive influence on their individual mental state. A comparison was made between children who dance as an extracurricular activity and those who attend a dance school. The study involved 23 students (4 boys and 19 girls) from the Bedenica Elementary School in Bedenica, and 26 students (5 boys and 21 girls) from Alegria Dance School Zagreb, aged 6 to 14. The study was conducted using the survey method which consists of a questionnaire of 16 questions related to the impact of dancing and other physical activities on the students. The results show no significant differences in responses between the two study groups, but prove that dance and other physical activities help develop positive emotions such as inner satisfaction and freedom, fulfillment and happiness.

Key words: benefits of dance, extracurricular activities, free time

Sadržaj

1. UVOD	1
2. PLES	3
3. POVIJESNI RAZVOJ PLESA	5
4. POVIJEST PLESA STARIH CIVILIZACIJA	6
4.1. Mezopotamija.....	6
4.2. Stari Egipat.....	6
4.3. Grčka.....	7
4.4. Rim.....	9
5. VRSTE PLESA	10
5.1. Narodni plesovi.....	10
5.2. Društveni plesovi.....	11
5.2.1. Standardni plesovi.....	11
5.2.2. Sjevernoamerički plesovi.....	12
5.2.4. Suvremeni ili moderni društveni plesovi.....	13
5.3. Sportski ples.....	14
5.4. Umjetnički ples.....	16
5.4.1. Povijesni razvoj baleta.....	16
5.4.2. Baletna tehnika.....	17
6. ZAŠTO PLESATI?	19
6.1. Prednosti plesa.....	19
6.2. Utjecaj plesa i drugih aktivnosti na antropološka obilježja kod djece.....	20
7. TJELESNE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME KOD DJECE	23
7.1. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.....	23
7.2. Slobodno vrijeme i aktivnosti slobodnog vremena.....	25
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	27
8.1. Cilj istraživanja.....	27
8.2. Ispitanici i metode rada.....	27

9. REZULTATI I RASPRAVA	28
10. ZAKLJUČAK	67
11. LITERATURA.....	68
12. PRILOZI	70
<i>Prilog 1.....</i>	<i>70</i>
<i>Prilog 2.....</i>	<i>73</i>

1. UVOD

Djeca imaju potrebu za stalnim kretanjem. Nažalost, živi se u modernom svijetu u kojem je potreba za vježbanjem i kretanjem smanjena. Općenito prevladava sjedilački način života, stoga je važno da dijete istražuje svoju okolinu, igra se i stvara vlastiti pokret. Kako se djeca sve manje kreću, sukladno tome se smanjuje i njihova sposobnost kreativnog i stvaralačkog izražavanja, a tijelo atrofira. Iz tog je razloga izuzetno važno učenike poticati na izražavanje svojim pokretom, što je zadaća učitelja. Prema Novak (2021) plesno obrazovanje je u najširem smislu obrazovanje kroz ples, a riječ je o metodi obrazovanja i učenja u kojoj pokret oblikujemo, njime se izražavamo te kroz njega stvaramo. Djelotvorno sredstvo socijalizacije, prema Novak (2021), je ples jer se kroz ples razvija djetetova sposobnost uspostavljanja kontakta s bližom i dalekom okolinom. Za cjelokupni razvoj djeteta, pokret tu ima važnu ulogu jer u kombinaciji s glazbom, koja pozitivno djeluje na emocionalni, kognitivni, socijalni i afektivni razvoj djeteta, djecu potiče na kreativno samoizražavanje te spontanost. Izražajnost pokreta primjenjuje se u opisu gesta i mimika, a ujedno predstavlja važnu komponentu procesa učenja. Djeca koriste različite kombinacije pokreta, no ipak postoje elementi koji su karakteristični za odgovarajuće situacije. Tako primjerice djeca koriste slične obrasce kretanja kao što su mahanje, klimanje i zamahivanje glavom u smjerovima koji su uobičajeni. Sam pokret je važan pokazatelj u području komunikacije jer govori o raspoloženju djeteta, osobe općenito. Ukoliko dijete pleše i kreće se prpošno i poletno, zasigurno je riječ o pozitivnom raspoloženju kao što je sreća. Prema Marić i Nurkić (2014) ples se smatra kao najprimjerenije sredstvo izraza za djecu jer se kroz slobodne kretnje ostvaruje ispunjenost, maštovitost i sklad pokreta, a kod djece razvija estetsku kulturu pokreta u njezinim dijelovima kao što su pravilno i lijepo držanje, izražajnost, emocionalnost i orijentaciju u prostoru. Kezele (2004) smatra da je ples jedan od načina i metoda oslobađanja od stresa. Tada pojedinac odluta u jedan potpuno drugi svijet, svijet u kojem nema prepreka, problema i obaveza. Kretanjem se osoba oslobađa napetosti, što ima pozitivan utjecaj na tijelo i opušta ga. Djeci je potrebno omogućiti i ponuditi puno pokreta jer to djetetu daje priliku za razvijanje i motivaciju daljnjih aktivnosti. Novak (2021) tvrdi da se opuštanje postiže kada se djetetu nudi aktivno kretanje pokretom i plesnim igrama, kada se pojedinac uživi u ulogu i dublje pristupa, istovremeno vizualizirajući i pomičući se i smirujući pokretom.

Kao što se može zaključiti, tema diplomskog rada jest plesom obogaćivanje i razvoj mentalnog stanja učenika. Budući da autorica odmalena ima afinitete prema plesu, odlučeno je

upravo pisati o tome. Iz iskustva autorice može se reći da plesanje pozitivno djeluje na pojedinca, pa tako i učenika, što će detaljnije i biti objašnjeno. Rad je podijeljen u više poglavlja, a započinje općenitim o plesu i njegovoj definiciji. Potom slijedi povijesni razvoj plesa. Nakon povijesnog razvoja, dolazi se do plesa starih civilizacija, a obuhvaća Mezopotamiju, stari Egipat, Grčku i Rim. Zatim je navedena podjela plesa na narodne, društvene, umjetničke plesove te sportski ples. Dolazi se do ključnog dijela u kojem se objašnjava zašto plesati, odnosno, koji su to pozitivni učinci i prednosti plesa te kako ples i druge tjelesne aktivnosti utječu na dijete. Na to se nastavlja poglavlje tjelesne aktivnosti i slobodno vrijeme kod djece u kojem je objašnjena razlika između izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti te važnost slobodnog vremena koje je povezano s aktivnostima slobodnog vremena. U ovom poglavlju, tema je potkrepljena činjenicama pronađenim u literaturama i člancima. Naravno, provedena je i anketa čiji su ispitanici bili učenici koji se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću te učenici koji polaze plesnu školu Alegria u Zagrebu. Na kraju su izneseni rezultati istraživanja, rasprava i, konačno, zaključak.

2. PLES

Ples je vrsta umjetnosti, a nastaje kretanjem ljudskog tijela u različitim ritmičkim obrascima. Ples uključuje različite ljudske aktivnosti od onih jednostavnih i spontanih, pa sve do formaliziranih i definiranih plesnih pokreta. Navedeni pokreti izvode se u određenom prostoru i mjestu, najčešće uz glazbu. Njima se izražavaju osjećaji, raspoloženje i određene ideje osobe. Riječ ples koristi se kada se želi opisati pokret tijela bez obzira na razlog iz kojega se on proizveo. Naravno, svaki autor ima svoje mišljenje i opis o plesu, no sva ta mišljenja svode se na isto, a to je da je ples emocija koja se prikazuje na fizički način uz prenošenje poruke. Riječ je najprirodnijem sredstvu izražavanja i komunikacije. Ples potiče pokretanje i aktiviranje tijela. Daje pojedincu mogućnost da prikaže sebe samoga i priliku da pokretom izrazi ono što riječima ne može. Znamo iz vlastitog iskustva da kada imamo otvorene oči, možemo vidjeti samo vanjski svijet, a kada imamo zatvorene oči, tek tada možemo bolje upoznati i osjetiti jedino sebe, a ples to omogućava i otvorenih očiju.

Kezele (2004) navodi tri osnovne uloge plesa. Prva mu je uloga zabava. Najveći broj ljudi o plesu ni ne razmišlja drugačije nego kao o obliku ugodnog provođenja slobodnog vremena (Kezele, 2004: 34). Pravi primjer je izlazak s društvom. Žele ugodno iskoristiti svoje slobodno vrijeme kroz ples i zabavu. Manji dio ljudi pak plesu pristupa kao rekreaciji. Kad je riječ o aerobnoj aktivnosti plesanja, javlja se druga uloga plesa jer je riječ o zdravoj tjelesnoj aktivnosti što je izuzetno važno u današnjem svijetu koji ne pristupa toliko aktivno. Treća uloga plesa je umjetnost što je već objašnjeno.

Osnova plesa je kretanje. Kretanje je glavna značajka života, odnosno temeljna potreba svakog pojedinca. Čak djeca već u razdoblju od šest mjeseci života na glazbu reagiraju gibanjem, kretanjem, ljuljanjem, gibanja glavom lijevo-desno, cupkanjem i udaranjem nogama. Ako nema kretanja, nema ni života (Kezele, 2004: 34). Ono pobuđuje slike, osjećaje, misli i sjećanja. Ples je ritmično kretanje tijela prema ritmu reproducirane glazbe, a može se izvoditi pojedinačno, u parovima ili skupinama. Oblik i način plesa te plesanje u ritmu je izuzetno važno jer jedno mora savršeno odgovarati drugome. No ipak, važno je da plesanje i pokreti budu prirodni. Kada vidimo pokrete malog djeteta koje nije išlo u plesnu školu i slično, ne može se osporiti da su ti pokreti lijepi. Oni su lijepi jer su za dijete prirodni (Cohen, 1988: 153). Zato se dijete ne prisiljava da uči definirane i dogovorene pokrete, već ga se uči da razvije pokrete koji su za njega prirodni i spontani. Takvi pokreti mogu biti i pokreti ljudskog tijela na svakom stupnju razvoja dokle god su oni u skladu s razinom zrelosti koju je tijelo doseglo (Cohen,

1988). Kroz ples se tijelo mijenja, postaje zdravije i vitalnije, a osjetila postaju oštrija i točnija. Vanjski svijet postaje ljepše mjesto, a skrivene stvari postaju vidljive. Ples nudi priliku da osoba iskaže energiju koju svaki ima. Tada ona dolazi do izražaja jer se plesom oslobađaju negativni i neugodni osjećaji. U svakodnevnom životu često se može čuti izreka „Kakvu energiju imaš.“ Prilikom plesanja ona dolazi do izražaja jer je ples nešto tako živo, fluidno i nezaustavljivo.

3. POVIJESNI RAZVOJ PLESA

Ples je bio jedan od prvih izraza ljudske kreativnosti (Kezele, 2004: 49). Glavna značajka života bilo je kretanje, što je ujedno osnova plesa. Kezele (2004) navodi kako nema života ako nema kretanja jer ako je nešto živo, kreće se. Na početku su svi plesali. Nekoć je plesanje bilo povezano s ritualnim postupcima, prirodnim ciklusima te svakidašnjim radnjama kao što su žetve, lov ili rađanje. Judeokršćanska kultura i druge suvremene religije izbrisale su važnost plesa iz života ljudi. Čak i starije religije ne govore o plesanju na pozitivan način. Ples je zajedno s glazbom uvijek bio vezan uz sve oblike i običaje života pojedinih naroda.

U starom vijeku, ples je imao obredni karakter koji je bio zasnovan na kultno-magijskim tradicijama. Tako bi primjerice Grci plesali bogu Zeusu, Apolonu, Dionisu i Terpsihori. Ratnički ples je bio važan u životima ljudi jer su ratovi predstavljali svakodnevicu. Obredni plesovi usmjeravali su se na rođenje i smrt. Iz tzv. erotskog plesa razvio se zabavni ples u kojem učestvuju grupe ili pojedinci plesači kojima je cilj da zabave sebe ili nekog drugog izvođenjem tijelom velikog niza pokreta u skladu s muzikom (Bijelić, 2006: 28).

Rani srednji vijek obilježava feudalizam. Tada su pomaci plesa minimalni jer je crkva zahtijevala ukidanje plesa u narodu. Unatoč tome, ljudi su i dalje plesali u zatvorenim prostorima. U kasnom srednjem vijeku ples se razvija u tri pravca: narodne igre i plesovi, plemićki plesovi i gradske igre. Narodne igre i plesovi odnosile su se na tradicionalne igre u kojima se poštuju oblici, forme i običaji u plesu. Plemićki plesovi su označavali ples na dvoru. To je podrazumijevalo lijepo ponašanje na dvoru. Pojavili su se prvi plesovi u kojima su se plesači držali za ruke. Gradske pak igre održavale su se na trgovima i ispred javnih objekata (Bijelić, 2006).

Novi vijek sa sobom donosi procvat plesa. Dogodio se u razdoblju renesanse kad se stvaraju dva pravca. Jedan pravac bio je usmjeren seljacima, dok je drugi bio usmjeren bogatim aristokratima. Javljaju se prva plesna pravila kao što su ponašanje dame i kavalira u plesu, dok razdoblje baroka potiče ples ka krajnosti, ukrašenosti kao što je i sam barok. Romantizam pak donosi slobodniji izraz i ekspresije osjećaja, a ples postaje prirodniji. Slobodnije je i ponašanje, tako da se plesni par drži pod ruku, gracioznije se kreće po podijumu, što sve više privlači mlade u plesne dvorane (Bijelić, 2006: 31).

4. POVIJEST PLESA STARIH CIVILIZACIJA

4.1. Mezopotamija

Svjetlo koje spada na prve stranice povijesti ljudske civilizacije dolazi iz dijela Bliskoga istoka koji je poznat kao Mezopotamija, Međurječje (Maletić, 2002: 11). Postoji malo pisanih svjedočanstava o plesu, plesnim oblicima i njegovim vrstama. U neolitskoj kulturi ples je bio prisutan i sastavni dio života pripadnika ranih urbanih kultura. Vjera i kult su bili središte duhovne kulture te su zato plesovi s religijskim i magijskim motivima bili u središtu svega. Važno je spomenuti kako je glazba bila neizostavni dio života. Bila je u službi kulturnih plesova jer je glazba jedan od izvora znanja o plesu. Uočeno je da primitivna instrumentalna glazba predstavlja ples. Naravno, Sumerani su koristili i instrumente poput harfe i lire. Njihov instrumentarij je bio vrlo bogat te bi određena glazbala i ritualno-plesni koraci pratili razne obrede (Maletić, 2002).

Prema Maletić (2002), osim kulturnih plesova, prisutni su bili plesovi sa seksualnim, borbenim i životinjskim motivima. Ples sa seksualnim motivima povezan je sa sakralnim i profanim životom Mezopotamije. Ženski ples na raznim svečanostima imao je puteni karakter te je nosio značajke kretanja plesa. Postoje i rezbariji na poklopcu kutije od bjelokosti koji prikazuju ženske likove u erotskom pokretu plesa. Nisu nedostajali ni plesovi s borbenim motivima. Oni su bili prisutni prilikom proslave neke pobjede ili ustoličenja vladara, a ponekad bi ih pratila i glazba. Zanimljiv ples pod imenom *perzika*, izvodili su Perzijanci uz pratnju flaute. Izvodili bi ga u orijentalnoj odjeći, s kapom na glavi, a kako navodi Atenej, plesao ga je i sâm perzijski kralj (Maletić, 2002: 27). Takav ples se sastojao od skokova uvis, padanjem na jedno ili oba koljena, naizmjeničnih spustova u čučanj i dizanja te izbacivanjem desne ili lijeve noge iz dubokog čučnja. Ovaj ples bi Grci nazvali *oklazma*, što znači čučanje, dok se u ruskom narodnom plesu to naziva *prisjadka*. U Mezopotamiji su bili zanimljivi i plesovi sa životinjskim motivima jer su se takva bića smatrala inkarnacijama božanstava. Životinja se prikazivala u plesu s ljudskim kretnjama (Maletić, 2002).

4.2. Stari Egipat

Razdoblje od tri tisućljeća, prema Maletić (2002), podijeljeno je na Staru, Srednju i Novu državu. Plesni pokreti bili su vrlo slični iz sva tri razdoblja.

Plesovi u Staroj državi pokazivali su jedinstvenost i živahnost. Pretpostavke da su plesovi toga doba bili jednostavni, opovrgnute su jer postoje reljefi s plesačicama u živahnom pokretu. Sakralni plesovi su bili jasno oblikovane umjetničke kreacije nekadašnjeg doživljaja radosti i zanosa (Maletić, 2002).

Srednjoj je državi ideal bila Stara država te iz stare tradicije pokušava preuzeti nešto novo. Sve se više cijene snaga tijela i vještina, a plesno-dramski pokreti dobivaju značenje. Egipćani su veliku pozornost i posvećivali izgledu, nisu se stidjeli tijela. Žene su držale do vitkosti i gipkosti tijela koju su održavale tjelovježbom i plesom. Nastojali su svoje tijelo održati zdravim (Maletić, 2002).

Ples u Novoj državi postaje slobodniji. Do izražaja dolaze svjetovni plesovi koje su izvodili profesionalni plesači te improvizirani solo ples. Kulturni plesovi prikazivali su se na svjetovnim svečanostima, dok su se u religiozne plesove uveli slobodni elementi (Maletić, 2002).

Kao i u Mezopotamiji, bili su prisutni plesovi s religijskim i magijskim motivima, seksualnim, borbenim i životinjskim motivima. Egipćani su puno plesova posvećivali mrtvima, pa ih prema Maletić (2002) mogu se svrstati u tri kategorije:

- ritualni plesovi apstraktnog značaja
- plesovi koji prikazuju tugu i bol
- plesovi koji služe zabavi i razonodi mrtvacu

Takve plesove su većinom izvodile žene te su bili slobodniji od plesova muškaraca. Zanimljivi su bili plesovi radosti i plesovi za razonodu jer su radost izražavali plesom. Kulturni izrazi radosti bili su poznati i dobro znani svim slojevima društva. Razne svečanosti su gradskim ljudima dali priliku da veselje i radost izraze plesom. Seljaštvo bi imali priliku iskazati radost poslije uspješne žetve. S vremenom je izražavanje radosti pokretom i plesom postalo sve slobodnije (Maletić, 2002).

4.3. Grčka

Uzori antičke Grčke djelovali su na razvoj zapadne civilizacije. Zanimanje za grčki ples bilo je veliko zbog slobodnog tijeka pokreta, individualnog načina izražavanja te bliskog helenskog duha. Književnost Grčke puna je plešućih bogova, božica, nimfa i životinja.

Pjesničkim stihovima ili u prozi dočarana je atmosfera razigranosti. Prve podatke o grčkom plesu nalaze se u Homerovoj *Ilijadi* i *Odiseji*. Osim što se o plesu pjevalo, o njemu se i razmišljalo na realističan način (Maletić, 2002).

Maletić (2002) navodi kako minojske Krećane i kulturu, nazvanu prema kretskom kralju Minosu, karakterizira razvijen smisao za umjetnost i nadarenost za ples. Grci su Kretu smatrali kolijevkom plesa, a prema predaji, Krećani su bili izumitelji plesa. Najstariji ples bio je kretskih Kureta, pratilaca glavne božice Krete. Riječ je o bučnom divljem plesu sa skokovima uz lupanje oružjem i krikove. Na Kreti je najčešći plesni oblik bilo kolo. Većina plesova je zahtijevala znanje i vještinu, koje se stjecalo vježbanjem. Ritmičko-zvučna pratnja plesova sastojala se od topota plesnih koraka, udaranja dlanom o dlan, štapove ili mentalne predmete, a služili su se činelama, ručnim bubnjem i zvončićima. Grci su Kretu priznavali za ishodište svoje kulture, a Krećane za učitelje plesa. Pored minojske kulture razvila se i mikenska kultura nazvana po glavnom gradu Miken. Prvi podaci o plesu i njegovu ludilu potječe iz mikenskog doba. Plesno ludilo izbijalo je za vrijeme ratova, epidemija i raznih nepogoda kad čovjekov strah navodi na grčevit ples. Najveća vrijednost plesa bila je ona duhovna, a ples je zauzeo važno mjesto u umjetnosti. Ples je nadahnjivao i pjesnike i kipare te na taj način zavladao maštom umjetnika Grčke. Činio je i jedinstvo s glazbom i pjesništvom čemu svjedoče i brojni likovni prikazi. Kao i kod Mezopotamije i Egipta, postoje plesovi sa seksualnim motivima, sa borbenim motivima koji se dijeli na plesove s oružjem i plesove bez oružja te plesove s motivima životinja. No u Grčkoj se pojavljuju još ples karijatida i plesovi s motivima rada. Karijatide su bile djevojke iz Karije koje su plesale božici Artemidi, dok su plesovima s motivima rada pripadali žetelački plesovi i ples vinogradara. Ples je tada bio izraz radosti i zahvalnosti bogovima za sretno završen rad (Maletić, 2002).

Heleni su plesali u javnom, ali i privatnom životu. Proslavljali su svaki događaj. Plesalo se na gozbama, svečanostima, povodom rođenja djeteta, a svadbeni plesovi bili su raznovrsni i pripadali su najstarijim obrednim plesovima užih krugova društva. Međutim, Grci bi plesali kako bi izrazili tugu i bol kada bi netko preminuo (Maletić, 2002).

Zbog tisućljetnog je stradanja Grka te pustošenja zemlje grčki ples propao. Starogrčki plesovi su neponovljivi. Europa se s tom činjenicom nikada nije mogla pomiriti niti ju je mogla prihvatiti. Još uvijek traje želja i teži se oživljavanju takvih plesova (Maletić, 2002).

4.4. Rim

Maletić (2002) navodi postojanje više legendi o počecima i osnivanju Rima, a plesovi se spominju u zapisima iz prvih stoljeća poslije Krista. Obilna dokumentacija potvrdila je utjecaj grčkog plesa na rimski ples te njegov udio u rimskom životu. Neki citati svjedoče o tome tko je zauzimao pozitivan, a tko negativan stav o plesu. U doba Republike, neki Rimljani su osuđivali ples jer su uočili kako mu se izmiče uzvišena kulturna podloga i herojsko obilježje. U prvim stoljećima poslije Krista naišao je ples na još odlučniju branu, na kršćansku crkvu (Maletić, 2002: 250).

Rimljani su voljeli ples, no više su ga voljeli gledati negoli sudjelovati. Oni su više bili pasivni promatrači plesne i drugih umjetnosti za razliku od Helena koji su bili aktivni izvođači. Rimljani, za razliku od Helena, plesu nisu pridavali etičku vrijednost. Privlačio ih je i zabavljao kao prizor. Kasnije je, ipak, plesna umjetnost doživjela procvat. Za vladanja cara Oktavijana Augusta rimski građanin je prvi put dao poduku o plesu te je sukladno tome ta disciplina postala vrlinom dobroga društva. Tada je plesna umjetnost doživjela vrhunac (Maletić, 2002).

Prema Maletić (2002), kao i kod opisanih civilizacija, Rim je imao plesove s religijskim i magijskim motivima te sakralno-borbene plesove, no zanimljivo je kako plesovi s životinjskim motivima nisu bili prisutni. Za Rim su bili karakteristični pantomimski plesovi zbog kojih su kazališta bila puna. Pantomimski ples bio je zahtjevan jer je vanjšina plesača trebala biti besprijeekorna. Neumornim vježbanjem, brižnom njegov i posebnom ishranom valjalo je tim plesačima da svoje već od prirode skladno tijelo učine savršeno gipkim i sposobnim da s lakoćom interpretira svaki lik, pa i ženski (Maletić, 2002: 241). U Grčkoj žene nisu smjele na dramsku pozornicu kako bi se izbjegla nepristojnost. Zapravo su muškarci vulgarizirali ples u ženskim ulogama. Kako se ples vratio na pozornicu, bio je prisutan i na ulicama. Pantomimski plesači sudjelovali su na raznim svečanostima, cirkusnim povorkama i ostalim prigodama javnog života (Maletić, 2002).

5. VRSTE PLESA

Postoje različite podjele u plesu, no ipak su tri osnovne vrste plesa. To su narodni plesovi, društveni plesovi i umjetnički plesovi.

Narodni plesovi su tvorevina jednog naroda sa svim njegovim karakteristikama (odjeća, obuća, frizura, običaji...) po kojima se razlikuje od nekog drugog naroda (Bijelić, 2006: 32). Narodni plesovi imaju svoju nauku, tzv. etnokoreologiju koja se bavi proučavanjem plesa pojedinog naroda te ispituje zakone kretanja tijela čovjeka (Bijelić, 2006).

Prema Bijelić (2006) društveni plesovi su nastali od narodnih igara slobodnim kretanjem i izražavanjem koji su se prilagodili novom načinu života (ponašanje, odijevanje...). Tako je iz ove vrste plesa nastao sportski ples koji ima sve osobine i karakteristike sporta.

Kako se razvija balet, usporedo s njime nastaju umjetnički plesovi koji imaju obilježja baletske igre i tehnike.

Bijelić (2002) navodi podjelu plesa po tome u kojoj mjeri se koristi. Sukladno tome, ples može biti prisutan vrlo rijetko, s vremena na vrijeme te kontinuirano u nekom procesu. Ples može biti rekreativnog ili natjecateljskog karaktera. Većina ljudi različite dobne skupine bavi se plesom radi rekreacije. Tek manji dio populacije koji u sportu vidi mogućnost napredovanja i samoaktualizacije, bavi se sportskim plesom.

5.1. Narodni plesovi

Značajno mjesto u društvenom, ekonomskom i kulturnom pogledu života svakog naroda zauzimaju upravo narodni plesovi. Bijelić (2002) ističe kako su oni su dio najstarije narodne umjetnosti i dio su narodnog stvaralaštva. Prema Hrvatskoj enciklopediji (2022) to su plesovi tradicijskih seoskih zajednica. Razvijaju se dugi niz godina i kroz folklor se nastoji sačuvati.

Prema Bijelić (2006), narodni plesovi prema muzičkoj pratnji dijele se na:

1. plesovi bez muzičke pratnje;
2. plesovi s muzičkom pratnjom bez vokalne pratnje;
3. plesovi s muzičkom pratnjom uz vokalnu pratnju;
4. plesovi u kojima nema muzičke pratnje, ali postoji vokalna pratnja

Bijelić (2002) navodi neke od oblika plesanja kao što su solo ples, kolo, lese, ples u paru, ples u trojkama itd., dok prema spolu navodi mješovite, ženske i muške plesove. Kad govori o tipu plesa, koji podrazumijeva strukturu koraka, način koraka, ponavljanje određenih cjelina i slično, razlikuje simetrični tip narodnih plesova i asimetrični tip narodnih plesova. Simetrični tip narodnih plesova karakteriziraju plesovi kod kojih je broj koraka u jednu stranu jednak broju koraka u drugu stranu. Asimetrični tip narodnih plesova uključuje plesove čiju plesnu cjelinu čini nejednak broj koraka u desnu i u lijevu stranu. Stil je vrlo važan element plesa, a to je način na koji se izvode plesni elementi poput držanja tijela, izvođenja plesnih pokreta (Bijelić, 2002). Stil plesanja se, dakako, prezentira unutrašnjom i vanjskom stranom. Pod unutrašnjom stranom Bijelić (2002) misli na vedrinu, snagu, ozbiljnost u plesanju, dok pod vanjskom stranom misli na način izvođenja kao što su poskoci, koraci, okreti i ostali pokreti u plesu. Oni ujedno čine i tehniku narodnih plesova.

Primjeri narodni plesova koji su rašireni na prostoru Hrvatske su *kolo, dučec, tanci, balun* i dr (Hrvatska enciklopedija, 2022).

5.2. Društveni plesovi

Društveni plesovi se uglavnom plešu u paru te su stoljećima omiljeni način društvene zabave, a dijele se na:

1. Standardne plesove,
2. Sjevernoameričke plesove,
3. Latinoameričke plesove,
4. Suvremene plesove. (Bijelić, 2006: 60)

5.2.1. Standardni plesovi

Standardni plesovi oblik su psihičke i tjelesne rekreacije koji nema pramca. Ozbiljno bavljenje plesom omogućava mladom plesaču izvedbu svih željenih vježbi; starijim plesačima bit će to djelotvorna, ali ne i zahtjevna tjelovježba, a svim ženama i muškarcima odličan način opuštanja koje je neophodno za zdravlje (Moore, 2010: 2). Standardni plesovi imaju prirodno i

dinamično kretanje, a partneri gotovo tijekom cijeloga plesa plešu u plesnom držanju. U standardne plesove ubrajaju se branl, pavanu, menuet, gavot, polonezu, valcer i polku.

5.2.2. Sjevernoamerički plesovi

Jazz je kao folk ples, prema Bijelić (2002), stigao na sjevernoamerički kontinent krajem 19. i početkom 20. vijeka kada se na tlu Amerike širi i zvuk bluz kojeg karakteriziraju sinkopirani ritmovi i improvizacija u sviranju i plesanju. Uz navedene plesove, u sjevernoameričke plesove spadaju twostep, rock and roll, twist i dr.

5.2.3. Latinoamerički plesovi

Poznato je da su plesovi Latinske Amerike zbog svoje temperamentnosti i slobodnog izražavanja oduvijek bili atraktivni, naročito za stanovnike „starog“ kontinenta (Bijelić, 2006: 68). Ova zemlja poznata je po egzotičnosti. Ovisno od brzine koju nameće muzika nastali su razni plesovi kao što su bolero, lambada, macarena, salsa, rumba, cha cha cha i mnogi drugi (Bijelić, 2006).

Prema Bijelić (2002) navedeni plesovi postali su najpopularniji plesovi stranih kultura zbog raznovrsnosti i bogatstva izražavanja te egzotičnih ritmova koji oslobađaju tijelo za slobodnije kretanje bez strogih pravila, proizvedeni raznim udaraljka.

Većina ovih plesova nastali su pod utjecajem crnačke kulture i načina života nakon kolonizacije Afrike. Kako Bijelić (2002) navodi, osnovno obilježje ovakve vrste plesa jest sloboda jer se jedino mogla osjetiti kroz ples. Sloboda tjelesnog pokreta i komunikacije u paru dolaze do izražaja u ovim plesovima. Ples je služio kao razmjena osjećaja i emocija budući da su muškarci i žene, zbog posla i ostalih obaveza, bili odvojeni. Iz tog razloga se ovi plesovi plešu i izvode u bliskom tjelesnom kontaktu (Bijelić, 2002).

S vremenom su, prema Bijelić (2002), navedeni plesovi dobili jasniji oblik te su definirani osnovni koraci koji su bili temelj za stvaranje različitih varijanti plesa. Naravno, dolazilo bi do interpretacije, a s dolaskom interpretacije i do pojave više različitih stilova plesa, ali bi oblik ostao isti.

5.2.4. *Suvremeni ili moderni društveni plesovi*

U Italiji je 1981. godine Moreno Polidori osnovao Međunarodnu plesnu organizaciju, IDO – International Dance Organization, a ona je obuhvaćala plesove koji nisu obuhvaćeni u postojećim svjetskim organizacijama. Tako ona obuhvaća preko pedeset zemalja članica sa čak šest kontinenata. Napravljena je i podjela plesova u IDO-i:

1. Performing Arts Disciplines – Spektakl plesovi ili scenske umjetnosti,
2. Street Dance/Pop Disciplines – Ulični i pop plesovi,
3. Special Couple Dance Disciplines – Ples u paru,
4. Other Dances – Moguće druge plesne discipline (Bijelić, 2006: 69).

U prvu grupu spadaju step ples, show dance, jazz dance, trbušni ples, balet, akrobatski ples, moderni ples i karakter-etnik-folk (Bijelić, 2002).

Drugu grupu, prema Bijelić (2002), čine disco show dance, elektric boogie, disco dance freestyle, disco dance tradicional, hip-hop i break dance, a njihovu tehniku čine razne vrste skokova, poskoka i okreta. Kod disco plesa su rotacije na leđima i stražnjici dozvoljene, ali nisu preporučljive, dok kod hip-hopa nisu dopuštene uopće.

Treća skupina je najbrojnija. Bijelić (2002) navodi plesove u paru, a to su argentine tango, swing dance, street mambo, street latino, salsa, street swing-disco fox, american mambo, latino show i još mnogi drugi. Argetinski tango je ples kojeg obilježava hod po plesnom podiju, a osnovna karakteristika argetinskog tanga je što je tango neodvojen od osjećaja. Emocije su, prema Bijelić (2002), izvor i osnova tanga jer se pleše „srcem“, a ne nogama. To je strastven, senzualan ples, a ujedno ples kreativnosti. Salsa je porijeklom s Kariba. Salsa je kultura, životni stil, muzika i ples. I ona se neprekidno mijenja (Bijelić, 2006: 75).

Zadnju, četvrtu grupu čine mix dance 1 – mix dance 2, new vogue, old time, american ballroom, american rythm i drugi (Bijelić, 2002).

Bijelić (2002) u narednom paragrafu objašnjava i pravila za natjecanje. Dimenzije plesnog podija za solo i parove minimalno su 8 x 8 metara, a za male grupe minimalno 12 x 14 metara. Što se starosti tiče, za parove se uzima godište starijeg partnera. Partner može biti mlađi do dvije godine od starosne granice te kategorije. Postoje četiri kategorije, a to su: djeca (ispod 11 i 11 godina), juniori (12-15 godina), odrasli 1, 2 (16-34 godina, 35-59 godina) i seniori (60

i preko 60). Isto vrijedi i za grupe, ali uz napomenu da 50% grupe nije mlađe od dvije godine od granice za tu kategoriju.

U ovim plesovima se vrednuju tri dimenzije:

1. tehnika,
2. kompozicija,
3. imidž
4. show (samo kod show dancea).

Što se tehnike tiče, ocjenjuju se pravilno izvođenje osnovne tehnike plesnog stila i discipline, pokazivanje autentičnog stila ili prirode stila, težina figura koje se koriste, lakoća izvođenja, točnost i preciznost osnovnih i prijelaznih ritmova, vještina korištenja podija, povezanost s partnerom i usklađenost s muzikom i partnerom (Bijelić, 2006: 77).

U okviru kompozicije, prema Bijelić (2002), ocjenjuje se izvedba pokreta, ritmova, varijacija, oblika, korištenje podija kako plesač prelazi iz jedne točke na sljedeću te na koji način su napravljene pauze. Osim navedenog, vrednuje se i originalnost, različitost korištenja komponenti u koreografiji kao što su skokovi, okreti, ravnoteža.

Kod imidža se vrednuje fizički i emocionalni izražaj, komunikacija s publikom, energija koja je prisutna tijekom plesa, kostim, pomagala i rekviziti, šminka, gluma, usklađenost ideje, muzike, pokreta i kostima te način na koji je ples prezentiran (Bijelić, 2002).

5.3. Sportski ples

Bijelić (2002) definira sportski ples kao spoj umjetnosti i sporta koji plesnom paru omogućava izražavanje iskrenih osjećaja koji su podraženi glazbom i pretočeni u harmoniju. Tada se javlja slivenost različitih i jedinstvenih pokreta i kretnji.

Kako u sportu, tako i u sportskom plesu, jedan od ciljeva je da pojedinac postigne što bolje rezultate. Teži usavršavanju motoričkih sposobnosti od kojih zavisi ostvarenje zamišljene koreografije. Sportski ples je ograničen određenim pravilima izvođenja. Razlikuje se od ostalih vrsta plesa zbog originalne prezentacije karaktera pojedinih plesova, a postiže se bliskom neverbalnom komunikacijom plesnog para. Kako u sportu, tako i u sportskom plesu postoje natjecanja u standardnim plesovima, latinoameričkim plesovima, kombinaciji latino i

standardnih plesova i formacijama. Kao što je već spomenuto, u standardne plesove ubrajaju se engleski valcer, bečki valcer, tango, slow fox i quickstep. U latinoameričke plesove ubrajaju se samba, rumba, jive, paso doble i cha-cha-cha. Kombinacija latino i standardnih plesova podrazumijeva natjecanje u svih deset plesova, dok formacije predstavljaju natjecanje 8 do 12 plesnih parova koji plešu istovremeno uz unaprijed pripremljenu koreografiju. U sportskom plesu se plesne figure sastoje od pokreta i kretnji, a povezani su u cjelinu po određenoj tehnici izvođenja, vremenu i prostoru. Plesni elementi sastoje se određenih pokreta i kretnji, a plesna figura je definirana pomoću skupine plesnih elemenata. Svaka plesna figura izvodi određenim načinom držanja (Bijelić, 2002).

Tijekom natjecanja, žiri ocjenjuje kvalitetu izvođenja koreografije. Zapravo, imaju vrlo malo vremena da ocijene plesni par, svega par minuta. Ocjenu čine položaj tijela, pravilno držanje, ravnotežu u plesu, usklađenost oba partnera, ekspresiju plesnih fraza, prezentaciju plesnog para publici, vještinu na podiju te cjelokupni dojam (Bijelić, 2002).

Bijelić (2002) u narednom paragrafu navodi i definira odjeću i obuću za ovakvu vrstu plesa budući da se kostimima pridaje velika pozornost i posvećenost. Odjeća i obuća razlikuje se kod standardnih i latinoameričkih plesova. Za standardne plesove su karakteristične raskošne balske haljine, dok haljine za latinoameričke plesove otkrivaju žensku ljepotu. Za muški kostim karakteristične su crne ili tamnoplave hlače te tamnoplava ili bijela košulja/majica. Ženska obuća kod standardnih plesova je zatvorenih prstiju i peta, a kod latinoameričkih otvorenih prstiju i zatvorene pete. Muške cipele su izrađene od crne kože ili su lakirane s niskom petom. Za scenski nastup, vrlo je važna šminka jer uobličava mimiku lica te ima ulogu estetskog uljepšavanja plesačice. Plesači pokretima lica i gestama pokazuju svoje emocije i unutarnje raspoloženje. Frizura kod plesačica pak ne smije biti spuštена, već podignuta kako bi otkrila crte lica i vrat. Plesači imaju kratku kosu s razdjeljkom na lijevoj strani. Profesionalni parovi imaju svoje stiliste, frizere i šminkere koji su zaslužni za njihov scenski imidž.

Također, treba razlikovati držanje u paru za standardne plesove od držanja u paru za latinoameričke plesove (Barac, 2008: 14). U standardnim plesovima plesač stoji uspravno ispred plesačice, laktovi su podignuti do visine ramena, desni dlan se nalazi ispod lijeve lopatice plesačice, a lijevi dlan je u visini lica. Plesačica stoji uspravno, lijevi dlan je na desnoj ruci plesača, na desnom ramenu, a desna ruka je oblikovana prema lijevoj ruci plesača. Kod latinoameričkih plesova, plesač stoji uspravno ispred plesačice, laktovi su u visini ošita, desni dlan pokriva lijevu lopaticu plesačice, a lijevi dlan je u visini nosa. Plesačica stoji uspravno

ispred plesačice, lijevi dlan se nalazi na plesačevom desnom ramenu, a desna ruka je oblikovana prema plesačevoj lijevoj ruci (Barac, 2008: 16).

5.4. Umjetnički ples

Umjetnički ples se razvio za vrijeme renesanse i baroka u Italiji, a prema Bijelić (2002) dijeli se na apsolutnu i programsku igru te balet.

U apsolutnoj igri ne postoji konkretna radnja niti misaona podloga za ples. Postoji slijed pokreta koji ima svoj početak, razvoj i kraj, a taj pokret se izražava pokretom koji je oblikovan s obzirom na vrijeme, prostor, dinamiku i ritam. Programska igra ima konkretnu radnju te je nastala iz pantomime. Kroz programsku igru se izražava ideja, događaj te razne emocije, a kretnja je ilustracija (Bijelić, 2002).

5.4.1. Povijesni razvoj baleta

Razvoj baleta kao umjetničkog plesa kroz igru i ples prati se od prapovijesti. Kao što je znano, čovjek se oduvijek izražavao pokretom kao sredstvom za komunikaciju te mu je služio za izražavanje emocija. Kako se ljudska zajednica razvijala, tako su se i mijenjali plesovi svojim oblikom i sadržajem. Stari vijek karakteriziraju masovni plesovi kojim su ljudi izražavali svoje nagone, podsvjesne želje i težnje. Poseban doprinos razvoju baleta su dali Grci koji je u Grčku stigao još u 15. st. p. n. e. Grci su unaprijedili pozorno-scenski ples, postavili su ansambl na scenu te obogatili rječnik terminologijom koja se i danas koristi na pozornici i sceni (Bijelić, 2002).

U srednjem vijeku balska igra nije samo nizanje koraka, već je razvijena kultura koja je oblikovana različitim koracima i formama. Doba renesanse bogato je novim elementima, oblicima i sadržajima (Bijelić, 2006: 124). Tada tehnika balskih igara postaje osnova baletske tehnike koja se sastoji od „niskih“ i „visokih“ koraka. Prvi koji je upotrijebio izraz balet jest Domenico da Piacenza koji je ujedno i najpoznatiji predstavnik 14. i 15. stoljeća. Tada su se pojavili i prvi učitelji plesa i koreografi što je dovelo do stvaranja plesnih škola koje su utjecale na razvoj baleta. U 15. stoljeću izveden je i prvi balet pod nazivom „Entree“. U Francuskoj je pak stroga ljepota forme nastala preko subjektivnog izražavanja osjećaja. Kao rezultat baletne reforme 18. i 19. vijeka, stvoren je i princip baleta kao plesa. Reformisti prosvjetitelji usmjerili su

se na razvoj i osmišljenosti plesa. Zatim dolazi do estetskog preokreta u drugoj polovici 18. stoljeća što se odrazilo i na razvoj baleta jer se veza baleta i glazbe produbljuje. Balet se izvodio u nekoliko činova koji su kraći za razliku od drame, a pantomima je postala glavno izražajno sredstvo. Za vrijeme romantizma, karakteristika baletne tehnike je ženski ples jer ženske uloge dobivaju značajniju ulogu i mjesto u odnosu na mučke plesače. Međutim, dolazi do baletne krize. Tada predstave gube na važnosti i sadržajnosti te postaju dio opere. Krajem 19. stoljeća europski balet doživljava slom, ali mu ruski balet vraća slavu. Suvremeni plesni izraz dvadesetog stoljeća razvijao se pod utjecajem tadašnjih zbivanja i razvoja kako u društvu, tako i umjetnosti. Suvremeni balet oslobođen je baletnih špic papuča, tradicionalnih baletnih kostima i koji oslobađa maštu (Bijelić, 2002).

5.4.2. Baletna tehnika

Bijelić (2002) klasičan balet označava kao određeni oblik koreografske plastičnosti u izvedbi u kojoj nema spontanih i slučajnih pokreta. Kad se govori o baletnoj tehnici, misli se na sustav pokreta koji disciplinira tijelo i čini ga pokretljivim. Balet je umjetnički ples popraćen glazbom koji simbolički prikazuje različite emocije. Jedna od baletnih tehnika jest aplomb koja označava uspravan položaj, ravnotežu i sigurnost. Držanje tijela u baletu je vrlo bitno i zahtjevno. Baletna tehnika pod pravilnim držanjem tijela podrazumijeva uspravan položaj bez pretklona, zaklona ili otklona (Bijelić, 2006: 130). Glava je uspravna, brada paralelna s tlom ili malo podignuta. Ramena su otvorena i opuštena, želudac spušten, a trbušni mišići podignuti. Druga baletna tehnika je pozicija nogu, sur pied, položaji stopala iz kojih počinju, izvode se i završavaju pokreti. Kod vježbanja ove tehnike važno je da su stopala cijelom površinom na tlu, a koljena potpuno opružena. Treća baletna tehnika koju Bijelić (2002) navodi jest port de bras, pozicija ruku. Šaka mora biti zaobljena, ali izdužena, prsti opruženi, primaknuti jedan drugom, ali se ne dodiruju. Ruke ne priliježu uz tijelo, a laktovi gledaju u stranu. Sljedeća tehnika je plie, savijanje, tj. čučanj. Kako bi se postigla otvorenost i elastičnost nogu potreban nam je plie te je sastavni dio skokova. Prvo se uči mali čučanj, nakon što se savlada, prelazi se na veliki čučanj te se dalje uvježbavaju oba čučnja. Tehnika se izvodi na način da se koljena guraju u stranu prema prstima nogu, težina mora biti na cijelom stopalu, a leđa ravna. Uz navedeno, prisutne su tehnika battement, što znači udaranje, a podrazumijeva ravnomjeren rad nogu unaprijed, u stranu i unatrag, tehnika ron de jambe par terre, kružni pokret nogom koji se izvodi u zglobu kuka, passe par terre, releve i temps leve saute. Releve je pokret podizanja cijelog tijela na

poluprste što jača snagu nogu i utječe na stabilnost tijela. Temps leve saute je skok u mjestu ili skok u vis bez pomaka u prostoru. Riječ je o najjednostavnijem obliku skoka s dvije noge. Skokovi mogu biti mali, srednji i visoki, a razlikuju se po obliku i vremenu izvođenja (Bijelić, 2002).

Suvremeni balet je, prema Bijelić (2002), po sadržaju oslobođen krute baletne tehnike i da teži novim oblicima, ali da u svojoj osnovi uvijek ima osnovnu tehniku klasičnog baleta.

6. ZAŠTO PLESATI?

Ples je prirodna ljudska aktivnost koja je uvjetovana potrebom da se pokretom utroši energija koja je višak. Postoje dvije vrste plesa. Jedna je da je ples kao spontano izražavanje sebe, aktivnost koja služi osobnom zadovoljstvu i razvoju, a druga vrsta plesa kao estetski oblikovane i simbolima pokreta izražene poruke namijenjene gledateljima (Maletić, 1983: 196). Ljudi plešu kako bi pronašli sebe, podigli samopouzdanje i oslobodili se negativnih emocija poput tuge, bijesa, depresije i anksioznosti. Ples ima dva suprotna učinka, a to je da može uzbuditi i potaknuti emocije, a može ih i smiriti pomoću mirnih pokreta uz pratnju blage glazbe. Dvostruki učinak plesa može poslužiti u radu s učenicima u razredu. Suviše bučni i dinamični razred ili pojedino dijete možemo odgovarajućim plesnim sekvencama smiriti, dok se pasivni, lijeni razred može stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost (Maletić, 1983: 21).

6.1. Prednosti plesa

Ples je ugodan način fizičke aktivnosti, pomaže pojedincu da se osjeća bolje i ostane u dobroj formi. Istraživanja u psihologiji potvrdila su da ples pozitivno djeluje na ljudsku psihu i tijelo. Prema HZZJZ (2022), ples potiče otpuštanje hormona serotonina i dopamina koji smanjuju stres i podižu raspoloženje. Također, bavljenje plesom može usporiti prirodno starenje nekih dijelova mozga, kao na primjer hipokampusa, strukture koja igra važnu ulogu u pamćenju. Novija istraživanja pokazuju kako se ples može koristiti u sklopu liječenja nekih bolesti kod kojih ples pomaže za osnaživanje oštećenih motoričkih kretnji i ravnoteže. Ples odlikuju tri komponente koje ga razlikuju od ostalih oblika fizičke aktivnosti. Prva komponenta je da je ples fizička aktivnost, što donosi dobre i pozitivne strane. Druga je socijalna komponenta po kojoj je ples društvena aktivnost jer povezuje ljude, pruža zabavu, nastaju i sklapaju se nova prijateljstva. Socijalna podrška povezana je s brojnim povoljnim učincima na dobrobit i djeluje zaštitno na mentalno zdravlje, dok osjećaj pripadanja plesnoj grupi smanjuje usamljenost (HZZJZ, 2022, para. 4). Treća je kognitivna komponenta jer ples može utjecati na način na koji ljudska bića razmišljaju. Strukturirani plesovi osnažuju kognitivne funkcije koje su važne za rješavanje konvergentnih problema, dok plesna improvizacija povećava pak maštovitost i sposobnost divergentnog mišljenja.

Kao što se može zaključiti, ples ima širok raspon fizičkih i mentalnih prednosti uključujući:

- poboljšanje stanja srca i pluća,
- povećanje mišićne snage, izdržljivosti i motoričke kondicije,
- povećanje aerobne kondicije,
- poboljšanje tonusa mišića i snage,
- reguliranje tjelesne težine,
- jačanje kostiju i smanjenje rizika od osteoporoze,
- bolju koordinaciju, agilnost i fleksibilnost
- poboljšanje ravnoteže i prostorne svijesti,
- povećanje fizičke aktivnosti,
- poboljšanje mentalnih funkcija,
- poboljšanje općeg i psihološkog stanja,
- povećanje samopouzdanja i samopoštovanja,
- poboljšanje društvenih vještina (Better Health Channel, 2022).

6.2. Utjecaj plesa i drugih aktivnosti na antropološka obilježja kod djece

Ples i druge aktivnosti imaju velik utjecaj na dijete i njihove morfološke, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti. Život započinje, ali i završava pokretom. Cilj kineziologije jest kretanjem unaprijediti i poboljšati život pojedinca. Kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj djece te njihove funkcionalne sposobnosti. Smanjenjem aktivnosti, javlja se stagnacija u rastu i razvoju te procesi opadanja razine stanja i sposobnosti (Prskalo, 2004).

Morfološke sposobnosti su rezultat nasljeđa i prilagodbe na utjecaje raznih vanjskih faktora kao što su vježbanje i prehrana. Vježbanje nema utjecaj na rast u visinu, ali zato pravilno dozirani podražaji koji pozitivno utječu na pravilno držanje tijela, doprinose pravilnom mišićno-ligamentnom sustavu koji je odgovoran za pravilno držanje tijela. Uz to, takvi podražaji doprinose rastu i razvoju kosti. Kod plesa, a i drugih aktivnosti, naglasak treba staviti na zagrijavanje i pravilno držanje tijela kako ne bi došlo do ozljeda, većih upala mišića i slično.

Prema istraživanjima, dokazano je da ples i druge tjelesne aktivnosti ne utječu na morfološke sposobnosti jer su one urođene, a promjene se događaju kod onih sposobnosti koje su manje urođene (Prskalo, 2004).

U motoričke sposobnosti spadaju brzina, jakost i snaga, izdržljivost, gibljivost, koordinacija i preciznost. Za razvoj motoričkih sposobnosti, važan je individualni razvoj držanja tijela, kretanja i manipulacija predmetima te koordinacija u izvođenju većeg broja radnji. Ples utječe na motoriku, posebice na gibljivost, koordinaciju i ravnotežu. Važno je da se ples prilagodi dobi i interesu djeteta kako bismo mogli stvoriti ugodno ozračje i atmosferu. Prema mnogobrojnim istraživanjima, utvrđeno je da ples ima pozitivne učinke na motoričke sposobnosti i druge sposobnosti kao što je osjećaj za ritam i pokret, estetiku izvođenja pokreta i dr. (Prskalo, 2004).

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno sposobnost oslobađanja energije u stanicama koja omogućava održanje homeostaze u odvijanje specifičnih funkcija pojedinih dijelova organizma (Prskalo, 2004: 101). Ono što određuje funkcionalni potencijal jesu aerobni i anaerobni energetske procesi. U aerobnom energetskom sustavu ugljikohidrati i masti se sagorijevaju uz prisustvo kisika, a anaerobni energetski sustav razgrađuje glukozu do mliječne kiseline, ali bez prisustva kisika. Aerobne mogućnosti se razvijaju i postižu kontinuiranim radom koji je podoban za razvoj izdržljivosti. Frekvencija pulsa trebala bi iznositi maksimalno 150-160 otkucaja u minuti kako bi se izbjeglo prelaženje anaerobnog praga. Intervalni rad zasniva se na kraćem radu u submaksimalnom intenzitetu, a period oporavka koji je oko 1,5' do 2' (toliki da je se frekvencija pulsa ne smanji ispod 120 otkucaja na minutu) (Prskalo, 2004: 102). Anaerobne mogućnosti obuhvaćaju alaktatnu komponentu što podrazumijeva visok intenzitet rada, te laktatnu komponentu, a razvija se intenzitetom rada blizu graničnog (90-95% od maksimalnog) koji se smanjuje tijekom rada (Prskalo, 2004).

Prema Prskalu (2004) sposobnosti koje predstavljaju osnovu misaone svjesne aktivnosti jesu kognitivne sposobnosti te je bez njih rukovođenje odgojno-obrazovnim procesom nemoguće. One omogućuju primanje, prijenos te razradu dobivenih informacija koje se ostvaruju u kontaktu s okolinom. Kognitivne sposobnosti razvijaju se prilikom plesa i drugih tjelesnih aktivnosti jer djeca usvajaju plesne korake, korake u košarci ili rukometu (dvokorak, trokorak, ...). Osim toga, razvija se pamćenje. Dijete treba zapamtiti koreografiju, pravilno

izvođenje pokreta i dr. Može se zaključiti kako ples i druge tjelesne aktivnosti utječu na kognitivne sposobnosti, za razliku od funkcionalnih.

7. TJELESNE AKTIVNOSTI I SLOBODNO VRIJEME KOD DJECE

Tjelesna aktivnost jest tjelesni pokret koji se proizvodi kontrakcijom skeletnih mišića te povećava potrošnju energije. Mišićna aktivnost najvažnija je u ranoj fazi razvoja, u djetinjstvu, kada se njome može utjecati na tjelesni razvoj, ali i na stvaranje navika zdravog načina življenja (Prskalo, 2004: 110). Kako bi tjelesna aktivnost bila uspješna, ona mora biti primjerena dobi djeteta te njegovim razvojnim sposobnostima i mogućnostima. Osim toga, treba se provoditi svakodnevno jer ponavljanje takve aktivnosti poboljšava svladavanje određenih zadataka. Zato se aktivnosti mogu podijeliti na aktivnosti za određene funkcije i aktivnosti temeljene na razvojnoj dobi (Prskalo, 2004).

Budući da je jedan od glavnih problema pretilost djece i mladih, bitno je ukazati na važnost bavljenja tjelesnim aktivnostima. Redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima doprinosi jačanju zdravlja pojedinca, unaprjeđenju tjelesne kondicije te smanjenju rizika za nastanak bolesti. Djeci treba omogućiti bavljenje tjelesnim aktivnostima u njihovo slobodno vrijeme.

Slobodno vrijeme je vrijeme koje djeci preostane nakon što ispune svoje školske, ali i druge obveze. Djeci treba omogućiti da veći dio slobodnog vremena provedu u igri, šetnji i raznim tjelesnim aktivnostima. Štoviše, dječacima i djevojčicama koji imaju smisla i volje, preporuča se bavljenje odabranim športom u športskim organizacijama, pod nadzorom stručnjaka (Rosić, 2005: 119). Djeca bi svoje slobodno vrijeme trebala iskoristiti za bavljenje zanimljivim i korisnim tjelesnim aktivnostima ili bilo kojim drugim aktivnostima kojima se oplemenjuje duh, razvija i definira pojedinac (Rosić, 2005).

7.1. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

Bertić, Rajić i Šiljković (2007) ističu kako su izvannastavne i izvanškolske aktivnosti važne su za pravilno iskorištavanje učenikova slobodnoga vremena radi zadovoljavanja učeničkih potreba i interesa te sveukupnoga poboljšanja kvalitete života. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti integrirani su dio odgojno-obrazovne strukture osnovne škole, a učenicima osiguravaju i pružaju mogućnost da kvalitetno organiziraju provedbu svojeg slobodnog vremena kojim raspolažu. Osim toga, takve aktivnosti učenike upućuje na usvajanje radnih navika koje su poželjne te vođenje brige o vlastitom zdravlju. Svrha izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti je da se učenike uključi u različite organizacijske oblike u kojima će moći pronaći unutarnje zadovoljstvo te shvatiti koje su to njihove želje, skriveni talenti i

potrebe. Takve aktivnosti bi trebale kvalitetno ispuniti učenikovo slobodno vrijeme, a učenik bi samostalno trebao birati kojom aktivnošću ga želi ispuniti. Ne valja dijete siliti na nešto što ne želi jer se postiže kontraefekt. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti najbolje pogoduju razvijanju učeničkih karakteristika kao što su snalažljivost, aktivnost, znatiželjnost, sposobnost samostalnog donošenja odluka i sposobnost rješavanja problema. Ono što karakterizira izvannastavne i izvanškolske aktivnosti jest visok stupanj motivacije učenika. Budući da djeca samostalno biraju svoje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, u skladu s osobnim interesima, njihova motivacija je izrazito visoka, te učenik puno lakše usvaja nova znanja i u puno većem opsegu (Bertić i suradnici, 2007: 137).

Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, sportsko, tehničko, rekreacijsko, i znanstveno (obrazovno) obilježje (Bertić i suradnici, 2007: 137). Njihovo djelovanje odvija se u posebno formiranim skupinama koje su organizirane po stručno sadržajnoj povezanosti. Učenike, koji su u takvim skupinama, povezuju isti interesi i sklonosti prema određenoj aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti su prilagođene potrebama i željama djeteta te tako pružaju mogućnost individualnoga razvoja svakoga djeteta. Rad takvih aktivnosti odvija se u slobodno vrijeme učenika i izvan nastave, kao što sama riječ govori, a način rada je organiziran prema principima samoupravljanja učenika. Cilj i svrha izvannastavnih aktivnosti je da učenike potiču i razvijaju njihovo stvaralaštvo, samopouzdanje, stjecanje znanja s obzirom na njihove interese, sklonosti i sposobnosti. Izvannastavne aktivnosti se provode tijekom cijele školske godine. Kako bi se izvannastavne aktivnosti kvalitetno provele, potrebna je potpora školske uprave učitelju, odnosno voditelju izvannastavnih aktivnosti, samostalnost učitelja u izboru programa, uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti te stručno usavršavanje učitelja za taj oblik odgojno-obrazovne djelatnosti. Učitelj ima vrlo bitnu ulogu u takvim aktivnostima jer je on taj koji pokreće i organizira izvannastavne aktivnosti, otkriva učenikove sposobnosti i talente, pa u skladu s tim ga usmjerava, koordinira i usredotočuje na djelovanje (Bertić i suradnici, 2007).

Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Cindrić, 1992: 51). To su aktivnosti koje organizira i provodi određena ustanova, udruga ili klub. One predstavljaju poveznicu između škole i društvene sredine, a angažman u njima dodatno djeluje na afirmaciju učenika, budući se učenička aktivnost izvan škole priznaje kao da se ostvaruje u školi (Valjan

Vukić, 2016: 35). Velik broj djece provodi svoje slobodno vrijeme u izvanškolskim aktivnostima kao što su umjetničke škole (glazbene ili baletne), škole stranih jezika, sportski klubovi, kulturno-umjetnička društva, predmetno-znanstvena društva, radionice i dr. Izvanškolske aktivnosti obuhvaćaju odgojno-obrazovno djelovanje škole u izvanškolsko vrijeme s učenicima te drugom djecom koja su jednako zainteresirana. Osim navedenog, obuhvaćaju i odgojno-obrazovno djelovanje s učenicima u organizaciji drugih društvenih zajednica i organizacija (amaterstvo različitih vrsta), zajedničko (suradničko) organiziranje škole i drugih organizatora društvenog života mladih (i drugih iz okoline) u slobodno vrijeme (Valjan Vukić, 2016: 38). Prema istraživanjima, najzastupljenije izvanškolske aktivnosti koje djeca pohađaju i rado upisuju su sportske aktivnosti, učenje stranog jezika, glazbene aktivnosti, literarne ili dramske aktivnosti.

7.2. Slobodno vrijeme i aktivnosti slobodnog vremena

Slobodno vrijeme je vrijeme koje si pojedinac sam za sebe organizira i oblikuje prema vlastitim željama, interesima i potrebama. Ono označava vrijeme u kojem je učenik oslobođen od škole i školskih obaveza te obaveza koje zahtijevaju roditelji učenika. U slobodnom vremenu učenika, postoje mnogobrojne ponude i mogućnosti provedbe raznih sadržaja. Upravo zato škola se ne bi trebala svesti samo na učenje i reprodukciju raznih informacija. S pozicije djeteta, slobodno vrijeme je ono vrijeme u toku dana u kojemu se isprepliću brojni i raznovrsni utjecaji i sadržaji, pozitivni i negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju ili se suprotstavljaju onome što pruža obitelj i škola (Rosić, 2005: 76). Kada je riječ o slobodnom vremenu, ono je uvijek povezano i ispunjeno raznim aktivnostima. Bavljenje aktivnošću u slobodnom vremenu ukazuje na činjenicu koliko je pojedinac povezan s njome. Aktivnosti slobodnog vremena su različite i raznovrsne u području tjelesno-zdravstvene kulture, ekološke kulture, području kognicije, etike i estetike. Aktivnosti kojima se učenici bave u svoje slobodno vrijeme, dijele se u tri skupine: za odmor, rekreaciju i razvoj osobnosti. Aktivnosti za odmor služe, naravno, odmaranju bez napornije fizičke ili psihičke uključenosti kod kuće, javnim mjestima ili u prirodi. Takve aktivnosti se mogu provoditi na razne načine i na raznim mjestima. One uključuju šetnje, izlete, lagane igre i slično. Drugu skupinu aktivnosti čine rekreacijski oblici čiji je zadatak aktivan odmor, zdrava razbibriga te zabava poput izleta, šetnji i kupanja. Zadnju skupinu čine aktivnosti koje su namijenjene razvoju osobnosti preko različitih područja ljudske djelatnosti. Za učinkovitost aktivnosti u slobodnom vremenu ključna riječ je suradnja,

povjerenje, podrška, dosljednost (Rosić, 2005: 217). Suradnja omogućuje ostvarenje ciljeva, sposobnosti i mogućnosti djeteta. To je proces kojim se među pojedincima stvara zajedničko polazište u aktivnostima slobodnog vremena. Suradnja se ostvaruje poštovanjem, slušanjem i razumijevanjem, a usput i prihvaćanjem gledišta različitog od našeg. Nositelji aktivnosti u slobodnom vremenu su odgojno-obrazovne ustanove, obitelji, kulturno-umjetnička društva, razne organizacije itd. (Rosić, 2005).

Uspoređujući dosadašnja istraživanja, Badrić i Prskalo su došli do zaključka da se tjelesna aktivnost kroz sport vrlo malo koristi u slobodnom vremenu djece i mladih. Nažalost, mladi ljudi danas radije izabiru aktivnosti koje ne iziskuju fizički napor, a zahvaljujući tehnološkom napretku vrijeme provode na pasivan, sjedilački način i korištenjem pasivnih sadržaja. Korištenje i uporaba pasivnih sadržaja negativno utječe na zdravlje pojedinca, onemogućuju razvoj sposobnosti i razvitak individue u svakom smislu te riječi.

8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

8.1. Cilj istraživanja

Ples i druge tjelesne aktivnosti pozitivno mogu utjecati na tjelesni i kognitivni razvoj djeteta, a osim toga unapređuju zdravlje. Djeca kroz ples razvijaju samopouzdanje, sklapaju prijateljstva, stječu navike, a istovremeno zadovoljavaju potrebu za kretanjem. Cilj ovog istraživanja bio je usporediti djecu koja se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću i djecu koja pohađaju plesnu školu. Osim toga, svrha istraživanja je bila utvrditi povezanost plesa i tjelesne aktivnosti s razvojem mentalnog stanja djeteta.

8.2. Ispitanici i metode rada

U istraživanju je sudjelovalo 23 učenika Osnovne škole Bedenica u Bedenici te 26 učenika plesne škole Alegria u Zagrebu u dobi od 6 do 14 godina. Istraživanje je provedeno u travnju 2022. godine. Za provedbu istraživanja koristila se metoda anketnog upitnika, a upitnik je proveden na način da su upitnici učenicima i prolazilo se pitanje po pitanje kako ne bi došlo do nerazumijevanja pitanja i ponuđenih odgovora. Na taj je način, ukoliko su imali pitanja i nedoumica, bilo moguće objasniti ono što im nije jasno. Anketni upitnik se sastojao od 16 pitanja te su se odnosila na utjecaj plesa i tjelesnih aktivnosti na učenika. Nakon što su upitnici prikupljeni, obrađeni su pomoću programa Microsoft Excel. Za utvrđivanje statistički značajne razlike korišteni su Hi-kvadrat test za tablice te Mann-Whitney U test za nenormalnu distribuciju rezultata.

9. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati istraživanja obrađeni su pomoću programa Microsoft Excel te su prikazani kroz tablične i grafičke prikaze u nastavku rada. Ispod svake tablice nalaze se rezultati Hi-kvadrat testa, a ispod grafova rezultati Mann-Whitney U testa. Hi-kvadrat test vođen je dvjema hipotezama. Za H_0 vrijedi pretpostavka da su varijable nezavisne i da ne postoji povezanost između dviju varijabli, dok za H_1 vrijedi suprotno. Kod Mann-Whitney U testa za nultu hipotezu (H_0) vrijedi pretpostavka da su distribucije ispitanih škola jednake, tj. da se ne razlikuju. Za H_1 vrijedi suprotno, odnosno da se distribucije razlikuju. Istraživanje je provedeno na 49 ispitanika dobi od 6 do 14 godina (Tablica 2). Prema dobivenim rezultatima, OŠ Bedenica obuhvaća najveći broj plesača u dobi od 7-8 godina (43.47%), dok u plesnoj školi Alegria, najveći broj plesača podjednako pripada dobnoj skupini od 7-8 godina te 12-15 godina (34.62%). Od 49 ispitanika, 23 ispitanika je iz OŠ Bedenica, od kojih je 19 djevojčica (82.60%) i 4 dječaka (17.40%), te 26 ispitanika iz plesne škole Alegria, od kojih je 21 djevojčica (80.77%) i 5 dječaka (19.23%) (Tablica 1).

Tablica 1. Spol ispitanika M (dječaci), Ž (djevojčice)

SPOL	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
M	4	17.40	5	19.23
Ž	19	82.60	21	80.77

Tablica 2. Dob ispitanika

DOB	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
NE IDEM U ŠKOLU	2	8.70	0	0
7-8 GODINA	10	43.47	9	34.62
9-11 GODINA	9	39.13	8	30.76
12-15 GODINA	2	8.70	9	34.62
> 15 GODINA	0	0	0	0

Sljedeći rezultati, od Varijable 1. do Varijable 15., uz tablični prikaz, provedeni su Hi-kvadrat testom.

H_0 : Varijable su nezavisne, ne postoji povezanost između dviju kategorija. Poznavanje vrijednosti jedne varijable ne pomaže u predviđanju druge.

H_1 : Varijable su zavisne, postoji povezanost između dviju kategorija. Poznavanje vrijednosti jedne varijable pomaže predvidjeti vrijednost druge varijable.

Tablica 3. Varijabla 1. „Jesi li išao/išla u plesnu školu?“

POHAĐANJE PLESNE ŠKOLE	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
NEKOLIKO GODINA	6	26.09	16	61.54
PAR MJESECI	1	4.35	9	34.61
NIKAD	16	69.56	1	3.85

```

Bedenica = np.array([
    6,
    1,
    16
])
Alegria = np.array([
    16,
    9,
    1
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[6 1 16]
```

```
[16 9 1]]
```

Expected (independent) table:

```
[[10.32653061 4.69387755 7.97959184]
```

```
[11.67346939 5.30612245 9.02040816]]
```

p -value: 5.882e-06

REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni podaci pokazuju kako velik broj učenika koji se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću, nisu polazili plesnu školu. Čak 16 od 23 učenika nikad nije pohađalo plesnu školu (69.56%), jedan učenik je pohađao par mjeseci, a 6 učenika je nekoliko godina pohađalo plesnu školu (26.09%). Iz tablice se može vidjeti kako je kod učenika plesne škole Alegria znatno drugačije. Čak 16 od 26 učenika je polazilo plesnu školu nekoliko godina (61.54%), njih 9 par mjeseci (34.61%), a samo jedan polaznik nikad nije polazio plesnu školu.

Razlog ovakve razlike u dobivenim odgovorima jest što je Bedenica malo mjesto koje je udaljeno od Zagreba 40 km te djeca nemaju iste mogućnosti kao i djeca koja žive u Zagrebu. Osim toga, rezultati *Tablice 3.* pokazuju kako djeca koja trenutno pohađaju plesnu školu, imaju već iskustva u plesu, željeli su se time nastaviti baviti, stoga su i nastavili. Prema istraživanju Došen (2021) rezultati pokazuju kako su se učenici grada Zagreba u većem postotku bavili plesom u odnosu na učenike Zagrebačke županije jer grad Zagreb ima veću plesnu ponudu u odnosu na Zagrebačku županiju. Hi-kvadrat testom odbijena je nulta hipoteza (H_0) da su varijable nezavisne. To znači da postoji statistički značajna razlika ispitanih uzoraka upravo zbog mjesta u kojem učenici žive.

Varijabla 2. „Koliko dugo plešeš?“

Tablica 4.

BAVLJENJE PLESOM	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
PAR MJESECI	12	52.17	8	30.77
GODINU DANA	2	8.70	5	19.23
2 GODINE	2	8.70	8	30.77
3 GODINE	4	17.39	5	19.23
4 GODINE	0	0	0	0
5 GODINA	0	0	0	0
6 GODINA	0	0	0	0

7 GODINA	2	8.70	0	0
8 GODINA	1	4.34	0	0
9 GODINA	0	0	0	0
10 GODINA I VIŠE	0	0	0	0

```

Bedenica = np.array([
    12,
    2,
    2,
    4,
    2,
    1,
])
Alegria = np.array([
    8,
    5,
    8,
    5,
    0,
    0,
])
table = np.array([bedenica, alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[12 2 4 2 1]
 [ 8 5 8 5 0 0]]
```

Expected (independent) table:

```
[[ 9.3877551  3.28571429  4.69387755  4.2244898  0.93877551  0.46938776]
 [10.6122449  3.71428571  5.30612245  4.7755102  1.06122449  0.53061224]]
```

p -value: 0.124

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati prikazani u *Tablici 4.* pokazuju kako najveći broj polaznika plesa u OŠ Bedenica pleše par mjeseci (52.17%), 17.39% učenika pleše 3 godine, 8.70% učenika pleše godinu dana, dvije i sedam godina i 4.34% pleše 8 godina. U plesnoj školi Alegria dobiveni su slični rezultati. Prema tablici se vidi kako osmero učenika pleše par mjeseci te osmero učenika pleše 2 godine (30.77%). Petero učenika pleše godinu dana, kao i tri godine (19.23%). Ovim

pitanjem se željelo ispitati koliko dugo učenik polazi izvannastavnu aktivnost, odnosno koliko dugo pleše u trenutačnoj plesnoj školi. Iz ovoga se može zaključiti kako najveći broj učenika vremenski pleše najmanje u obje škole, svega par mjeseci. Hi-kvadrat testom utvrđeno je kako ne postoji značajna razlika varijabli. To znači da je nulta hipoteza (H_0) prihvaćena, odnosno da se varijable nezavisne.

Varijabla 3. „Koliko puta mjesečno plešeš/polaziš sate plesa?“

Tablica 5.

MJESEČNO POLAŽENJE PLESA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
3-5 PUTA MJESEČNO	23	100	9	34.62
6-9 PUTA MJESEČNO	0	0	5	19.23
10 PUTA MJESEČNO I VIŠE	0	0	12	46.15

```

Bedenica = np.array([
    23,
    0,
    0,
])
Alegria = np.array([
    9,
    5,
    12
])
table = np.array([bedenica, alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[23 0 0]
```

```
[ 9 5 12]]
```

Expected (independent) table:

```
[[15.02040816  2.34693878  5.63265306]
```

```
[16.97959184  2.65306122  6.36734694]]
```

p -value: 9.991e-06

REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati *Tablice 5.* pokazuju kako svi učenici OŠ Bedenica ples polaze 3-5 puta mjesečno, odnosno jednom tjedno, dok učenici plesne škole Alegrie imaju ples 3 puta tjedno, stoga najveći broj plesača polazi ples 10-12 puta mjesečno (46.23%). Devet učenika polazi sate plesa 3-5 puta mjesečno (34.62%), dok petero učenika pleše 6-9 puta mjesečno (19.23%). Cilj je bio vidjeti i ispitati razliku mjesečnog pohađanja plesa između učenika koji su upisali ples kao izvannastavnu aktivnost i učenika koji pohađaju plesnu školu. Iz odgovora se vidi kako učenici plesne škole imaju treninge puno češće zbog većeg broja nastupa. Razina značajnosti p iznosi $9.991e - 06$, što znači da se broj 9.991 množi s 10^{-06} . Tako je razina značajnosti p vrlo mala te je nulta hipoteza (H_0) da su varijable nezavisne, odbijena.

Varijabla 4. „Misliš li nastaviti plesati kad završiš osnovnu školu?“

Tablica 6.

NASTAVAK PLESA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
SIGURNO	8	34.78	14	53.85
MOŽDA	12	52.17	10	38.46
NISAM SIGURAN/SIGURNA	1	4.35	2	7.69
NE	2	8.70	0	0

```

Bedenica = np.array([
    8,
    12,
    1,
    2
])
Alegria = np.array([
    14,
    10,
    2,
    0
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])
perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[ 8 12 1 2]
```

```
[14 10 2 0]]
```


Expected (independent) table:

[[10.32653061 10.32653061 1.40816327 0.93877551]

[11.67346939 11.67346939 1.59183673 1.06122449]]

p-value: 0.263

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Rezultati pokazuju kako će najveći broj učenika iz Bedenice možda nastaviti plesati nakon osnovne škole (52.17%), njih 34.78% će sigurno nastaviti s plesom, 4.35% nije sigurno, a 8.70% zasigurno neće nastaviti s plesom. Odgovori učenika iz Alegrie su drugačiji što je bilo i za očekivati. Najveći broj učenika (53.85%) sa sigurnošću tvrdi da će nastaviti s plesom, 38.46% će možda nastaviti s plesom, a samo 7.69% nije sigurno. Ovim pitanjem se željelo ispitati koliko su učenici zainteresirani za ono čime se bave, odnosno misle li se dugotrajno baviti time ili im je to neka kratkotrajna zanimacija. Rezultati *Tablice 6.* pokazuju da više od pola učenika plesne škole ples shvaćaju ozbiljnije od učenika koji su ples upisali kao izvannastavnu aktivnost. Niti jedan polaznik nije dao odgovor da zasigurno neće nastaviti s plesom, dok je dvoje učenika u Bedenici odgovorilo suprotno. Rezultati pokazuju da ne postoji značajna razlika varijabli te da je hipoteza (H_0) o nezavisnim varijablama prihvaćena.

Varijabla 5. „Je li se netko iz tvoje obitelji bavio ili se još uvijek bavi plesom?“

Tablica 7.

BAVLJENJE PLESOM IZ OBITELJI	OŠ BEDENICA	%	ŠKOLA ALEGRIA	%
MAJKA	5	21.74	2	7.69
OTAC	0	0	0	0
BRAĆA	7	30.43	5	19.23
BAKA	0	0	0	0
DJED	0	0	0	0
RODBINA	2	8.70	5	19.23
OSTALO	9	39.13	14	53.85

```

Bedenica = np.array([
    5,
    7,
    2,
    9
])
Alegria = np.array([
    2,
    5,
    5,
    14
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[ 5  7  2  9]
```

```
[ 2  5  5 14]]
```

Expected (independent) table:

```
[[ 3.28571429  5.63265306  3.28571429 10.79591837]
```

```
[ 3.71428571  6.36734694  3.71428571 12.20408163]]
```

p-value: 0.281

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Ovim pitanjem se željelo saznati je li se netko iz obitelji bavio plesom. Dobiveni rezultati pokazuju kako se 39.13% nitko iz obitelji učenika OŠ Bedenica nije bavio plesom te 53.85% iz obitelji učenika plesne škole što je vrlo zanimljiv podatak. Sedmero učenika OŠ Bedenica (30.43%) je označilo da su se njihova braća bavili ili se još uvijek bave plesom, dok je petero učenika plesne škole (19.23%) označilo isto. Petero učenika OŠ Bedenica (21.74%) označilo je da su im se majke bavile ili se bave plesom, a samo dvoje učenika plesne škole (7.69%). Na kraju je dvoje učenika OŠ Bedenica (8.70%) označilo da im se rodbina bavila ili se bavi plesom, a u plesnoj školi čak petero (19.23%). Dobiveni rezultati *Tablice 7.* pokazuju kako nije nužno da sadašnji plesači imaju nekoga iz obitelji tko se bavio ili se bavi plesom. Obično djeca idu stopama roditelja ili braće, no iz ovoga se može vidjeti da djeca nisu primorana baviti se nečim što ne žele. Hi-kvadrat testom nije utvrđena značajna razlika ovih varijabli budući da je razina značajnosti *p* veća od 0.05.

Na sljedeća pitanja su učenici mogli zaokružiti više odgovora, stoga prilažem rezultate.

Varijabla 6. „Što je za tebe ples?“

Tablica 8.

OSOBN DOŽIVLJAVANJE PLESA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
ZABAVA	21	28.38	23	20.91
SPORT	6	8.11	14	12.73
REKREACIJA	6	8.11	10	9.09
DRUŽENJE S PRIJATELJIMA	18	24.32	18	16.36
KORISTAN HOBI	7	9.45	15	13.64
LIJEK ZA STRES	5	6.76	5	4.54
OSOBN SREĆA	5	6.76	12	10.91
KORISNO ISPUNJAVANJE VREMENA	5	6.76	13	11.82
OSTALO	1	1.35	0	0

```

Bedenica = np.array([
    21,
    6,
    6,
    18,
    7,
    5,
    5,
    5,
    5,
    1
])
Alegria = np.array([
    23,
    14,
    10,
    18,
    15,
    5,
    12,
    13,
    0
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])
perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

[[21 6 6 18 7 5 5 5 1]

[23 14 10 18 15 5 12 13 0]]

Expected (independent) table:

[[17.69565217 8.04347826 6.43478261 14.47826087 8.84782609 4.02173913
6.83695652 7.23913043 0.40217391]

[26.30434783 11.95652174 9.56521739 21.52173913 13.15217391 5.97826087
10.16304348 10.76086957 0.59782609]]

p-value: 0.444

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Učenci OŠ Bedenica dali su ukupno 74 odgovora, a učenici plesne škole 110 ukupno odgovora. Iz odgovora prema *Tablici 8.* vidi se da 21 od 23 učenika OŠ Bedenica (28.38%) ples doživljava kao zabavu, za 24.32% učenika ples je druženje s prijateljima, 9.45% ples vidi kao koristan hobi, 8.11% ples podjednako vidi kao sport i rekreaciju, 6.76% ples doživljava kao osobnu sreću, korisno ispunjavanje vremena i lijek za stres, a za jednog učenika je ples život. Učenici plesne škole 20.91% ples najviše doživljava kao zabavu, za 16.36% učenika ples je druženje s prijateljima kao i za učenike OŠ Bedenice, 13.64% ples vidi kao koristan hobi, 12.73% učenika ples vidi kao sport, 11.82% kao korisno ispunjavanje vremena, 10.91% kao osobnu sreću, 9.09% kao rekreaciju i 4.54% kao lijek za stres. Može se primijetiti kao učenici plesne škole i OŠ Bedenica ples doživljaju vrlo slično. Najviše ih je odgovorilo da ples doživljavaju kao zabavu, da je za njih ples odlična prilika za druženje s prijateljima, da je to koristan hobi i sport. Međutim, zanimljiva je činjenica kako je 12 učenika, dakle skoro polovica, plesne škole odgovorilo kako je ples za njih osobna sreća, dok je isto to, za učenike koji se plesom, na zadnjem mjestu. Istraživanje je pokazalo kako je za neke osobe ples rekreacija, sport, zabava, druženje i rješenje za svakodnevne probleme (Marasović, 2014). Jenko Miholić i suradnice (2015) navode da su ples i tjelesne aktivnosti za neke osobe sreća. Značajna razlika varijabli ne postoji, pa je nulta hipoteza (H_0) o nezavisnim varijablama prihvaćena.

Varijabla 7. „Kako se osjećaš dok plešeš?“

Tablica 9.

OSJEĆAJI TIJEKOM PLESANJA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
SREĆA	20	40	26	41.27
ZADOVOLJSTVO	15	30	14	22.22
ISPUNJENOST	6	12	10	15.87
SLOBODA	9	18	13	20.64
FRUSTRIRANOST	0	0	0	0
ANKSIOZNOST	0	0	0	0
OSTALO	0	0	0	0

```

Bedenica = np.array([
    20,
    15,
    6,
    9
])
Alegria = np.array([
    26,
    14,
    10,
    13
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[20 15 6 9]
```

```
[26 14 10 13]]
```

Expected (independent) table:

```
[[20.3539823 12.83185841 7.07964602 9.73451327]
```

```
[25.6460177 16.16814159 8.92035398 12.26548673]]
```

p -value: 0.786

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Učenci OŠ Bedenica dali su sveukupno 50 odgovora, a učenci plesne škole 63 odgovora. Od 23 učenika, 20 se izjasnilo da se osjećaju sretno dok plešu (40%), 15 da se osjećaju

zadovoljno (30%), 9 osjeća slobodu (18%), 6 osjeća ispunjenost (12%). Svi polaznici plesne škole osjećaju sreću dok plešu (41.27%), njih 14 od 26 osjeća zadovoljstvo (22.22%), 13 osjeća slobodu (20.64%) i 10 učenika osjeća ispunjenost prilikom plesanja (15.87%). Prema *Tablici 9.*, može se vidjeti da su odgovori učenika obje škole istog redoslijeda: sreća, zadovoljstvo, sloboda i na zadnjem mjestu ispunjenost. Nitko od učenika ne osjeća frustriranost i anksioznost. Zanimljiv je podatak kako je svih 26 učenika iz plesne škole odgovorilo da se osjećaju sretno dok plešu iz čega se vidi da zaista uživaju u onome što rade. No, slično su odgovorili i učenici koji se plesom bave kao izvannastavnom aktivnošću. Isto potvrđuje i Marasović (2014) koja ističe da osobe tijekom plesa osjećaju sreću, slobodu, zadovoljstvo i ispunjenost. Željelo se ispitati kako se učenici ovih škola osjećaju dok plešu. Ono što se može vidjeti jest da su učenici plesne škole dali više odgovora jer je kod njih, očigledno, prisutno više osjećaja prilikom plesanja. Hi-kvadrat testom nije utvrđena značajna razlika varijabli jer je p veći od 0.05. Tako je nulta hipoteza prihvaćena.

Varijabla 8. „Što osjećaš poslije plesa?“

Tablica 10.

OSJEĆAJI POSLIJE PLESA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
ISPUNJENOST	7	14.28	13	19.70
SREĆA	21	42.86	25	37.88
POZITIVA	9	18.37	14	21.21
USHIĆENOST	3	6.12	10	15.15
STRES	0	0	0	0
OPTEREĆENJE	0	0	0	0
OLAKŠANJE	8	16.33	3	4.55
OSTALO	1	2.04	1	1.51

```

Bedenica = np.array([
    7,
    21,
    9,
    3,
    8,
    1
])
Alegria = np.array([
    13,
    25,
    14,
    10,
    3,
    1
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[ 7 21 9 3 8 1]
```

```
[13 25 14 10 3 1]]
```

Expected (independent) table:

```
[[ 8.52173913 19.6 9.8 5.53913043 4.68695652 0.85217391]
```

```
[11.47826087 26.4 13.2 7.46086957 6.31304348 1.14782609]]
```

p-value: 0.227

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Učenci OŠ Bedenica dali su sveukupno 49, a učenci plesne škole čak 66. Ponovno je vidljivo kako se učenicima plesne škole javlja više osjećaja i poslije plesa. Kao i kod prošlih rezultata, osjećaj koji se javlja kod gotovo svih polaznika plesa u obje škole jest sreća. 21 od 23 učenika osjeća sreću poslije plesa (42.86%), pozitivu 18.37%, olakšanje 16.33%, ispunjenost 14.28%, ushićenost 6.12% i jedan učenik osjeća zadovoljstvo. Sličan redoslijed prisutan je i kod polaznika plesne škole. Čak 25 od 26 učenika osjeća sreću nakon plesa (37.88%), pozitivu 21.21%, ispunjenost 19.70%, ushićenost 19.70%, olakšanje 4.55% i jedan učenik je pod ostalo napisao izvrsno. Kao što se vidi iz *Tablice 10.*, niti jedan učenik ne osjeća stres niti opterećenje. Rezultati ukazuju da više plesača u Bedenici osjeća olakšanje nakon plesa, a puno manje ushićenost i ispunjenost u odnosu na plesače iz Alegrie. Prema Marasović (2014), istraživanje pokazuje da osobe poslije plesa osjećaju sreću, ispunjenost i olakšanje. Statistički je utvrđeno da ne postoji značajna razlika ovih varijabli. Sukladno tome, nulta hipoteza je prihvaćena.

Varijabla 9. „Zašto plešeš?“

Tablica 11.

RAZLOG PLESANJA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
POVEĆANJE ENERGIJE	7	12.28	7	11.67
POPULARNOST U DRUŠTVU	0	0	6	10
OSJEĆAJ SREĆE	19	33.33	15	25
OSLOBAĐANJE OD STRESA	7	12.28	2	3.33
POVEĆANJE SAMOPOUZDANJA	6	10.53	13	21.67
MOGUĆNOST DRUŽENJA S PRIJATELJIMA	11	19.30	11	18.33
OPUŠTANJE	7	12.28	6	10
OSTALO	0	0	0	0

```

Bedenica = np.array([
    7,
    0,
    19,
    7,
    6,
    11,
    7
])
Alegria = np.array([
    7,
    6,
    15,
    2,
    13,
    11,
    6
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

[[7 0 19 7 6 11 7]

[7 6 15 2 13 11 6]]

Expected (independent) table:

[[6.82051282 2.92307692 16.56410256 4.38461538 9.25641026 10.71794872

6.33333333]

[7.17948718 3.07692308 17.43589744 4.61538462 9.74358974 11.28205128

6.66666667]]

p-value: 0.066

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Plesači iz OŠ Bedenica dali su ukupno 57 odgovora, a plesači iz Alegrie 60. Najveći broj odgovora na pitanje: „Zašto plešeš?“, jest taj da se osjećaju bolje i sretnije. Čak 19 od 23 učenika iz Bedenice odgovorilo je da plešu jer izaziva osjećaj sreće (33.33%), njih 11 (19.30%) pleše jer im to pruža mogućnost druženja s prijateljima, sedmero (12.28%) ih je odgovorilo da plešu zato što im povećava i daje energiju. Isti broj učenika odgovorio je da plešu jer ih ples opušta i oslobađa od stresa. Najmanji broj učenika odgovorio je da plešu jer im povećava i daje samopouzdanje (10.53%). Nitko od učenika nije kao razlog plesa naveo popularnost u društvu. Naime, samo 15 od 26 učenika plesne škole odgovorilo je razlog njihova plesanja osjećaj sreće, što iznosi 25% od ukupnog broja odgovora, no njih 13 (21.67%) je odgovorilo da plešu jer im povećava i daje samopouzdanje. Treće mjesto zauzima pružanje mogućnosti druženja s prijateljima (18.33%). Potom je njih 7 (11.67%) odgovorilo da plešu zato što im povećava i daje energiju, a iznenađuje činjenica da je čak 6 učenika odgovorila da plešu jer su popularniji u društvu (10%). Isti broj odgovora imamo kod opuštanja, a samo njih dvoje navelo je da plešu jer ih oslobađa od stresa (3.33%). Ovime se željelo ispitati koji su pravi razlozi plesanja učenika navedenih škola. Razlika je u tome što plesači Alegrie plešu kako bi stekli više samopouzdanja, ali i kako bi bili popularniji u društvu. Dakle, može se vidjeti da uz to što ih ples usređuje, ples može i doprinijeti njihovom statusu i nekim osobinama koje će im kasnije trebati u životu, baš kao što je samopouzdanje. Dok s druge strane, plesači u Bedenici na ples gledaju drugačije. Usređuje ih, ujedno imaju priliku više družiti se s prijateljima, ali im popularnost uopće nije bitna. Jenko Miholić i suradnice (2015) kao razlog plesa istaknule su upravo druženje, sreću i uživanje, dok su Patsiaouras i suradnici (2012) istaknuli popularnost. Prema istraživanju Marasović (2014), osobe razvijaju samopouzdanje kroz ples i plesne nastupe, a uz navedeno

povećava energiju. Prema rezultatu Hi-kvadrat testa, nije postoji značajna razlika navedenih varijabli jer su međusobno nezavisne.

Varijabla 10. „Jesi li imao/la ozljedu kao posljedicu plesa?“

Tablica 12.

OZLIJEDA KAO POSLJEDICA PLESA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
NE	23	100	25	96.15
DA	0	0	1	3.85

```
bedenica = np.array([
    23,
    0
])
alegria = np.array([
    25,
    1
])
table = np.array([bedenica, alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)
```

Received table:

```
[[23 0]
```

```
[25 1]]
```

Expected (independent) table:

```
[[22.53061224 0.46938776]
```

```
[25.46938776 0.53061224]]
```

p-value: 0.950

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni su rezultati kako niti jedan učenik OŠ Bedenica nije imao nikakvu ozljedu kao posljedicu plesa, dok je jedan učenik plesne škole Alegria imao ozljedu prsta kao posljedicu plesa (3.85%). Razlog tome mogu biti češći treninzi, što povećava mogućnost ozljede. Također, ne postoji statistički značajna razlika ovih varijabli te je nulta hipoteza prihvaćena.

Varijabla 11. „Baviš li se još nekom tjelesnom aktivnošću?“

Tablica 13.

BAVLJENJE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
NE	17	73.91	21	80.77
DA	6	26.09	5	19.23

```

Bedenica = np.array([
    17,
    6
])
Alegria = np.array([
    21,
    6
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[17 6]
```

```
[21 6]]
```

Expected (independent) table:

```
[[17.48 5.52]
```

```
[20.52 6.48]]
```

p -value: 0.989

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.0

Ovim pitanjem se željelo ispitati bave li se učenici još nekom tjelesnom aktivnošću uz ples. Od 23 učenika, njih 17 (73.91%) se ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću. Međutim, šestero ih se bavi (26.09%). U pitanju su sljedeće tjelesne aktivnosti: nogomet (4 godine), jahanje (godinu i pol), balet (1 godinu), plivanje (mjesec dana), balet (2 godine) i nogomet (1 godinu). Učenici plesne škole manje su tjelesno aktivni u odnosu na učenike OŠ Bedenica (80.77%). Njih 5 od ukupno 26 (19.23%) bavi se nekom tjelesnom aktivnošću, a to su rukomet (1 godinu), karate (2 godine), košarka (5 godina). Dvoje učenika nije znalo koliko dugo se bave tenisom i košarkom. Iz dobivenih rezultata (*Tablica 13.*) može se vidjeti kako učenici koji se ples upisali kao izvannastavnu aktivnost, imaju više slobodnog vremena i mogu se baviti još nekom tjelesnom aktivnošću budući da su im treninzi rjeđi. Učenici koji pohađaju plesnu školu, treninge imaju češće, stoga imaju manje slobodnog vremena za još neku tjelesnu aktivnost. Prema istraživanju Došen (2021) utvrđeno je kako se većina ispitanika ne bavi nikakvom

tjelesnom aktivnošću pored plesa, baš kao što je to slučaj s istraživanjem autorice. Prema Hi-kvadrat testu, značajna razlika ovih varijabli ne postoji jer prema razini značajnosti p nisu zavisne.

Varijabla 12. „Zašto se baviš tjelesnim aktivnostima?“

Tablica 14.

RAZLOG BAVLJENJA TJELESNIM AKTIVNOSTIMA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
FIZIČKI IZGLED	1	1.69	4	6.67
MOGUĆNOST BOLJE KONDICIJE	11	18.64	6	10
UPOZNAVANJE PRIJATELJA	12	20.34	9	15
ZDRAVLJE	10	16.95	7	11.67
IZAZOVI	7	11.86	7	11.67
SREĆA	11	18.64	12	20
PROVOĐENJE VREMENA S DRUŠTVOM	7	11.64	15	25
OSTALO	0	0	0	0

```

Bedenica = np.array([
    1,
    11,
    12,
    10,
    7,
    11,
    7
])
Alegria = np.array([
    4,
    6,
    9,
    7,
    7,
    12,
    15
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

[[1 11 12 10 7 11 7]

[4 6 9 7 7 12 15]]

Expected (independent) table:

[[2.4789916 8.42857143 10.41176471 8.42857143 6.94117647 11.40336134
10.90756303]

[2.5210084 8.57142857 10.58823529 8.57142857 7.05882353 11.59663866
11.09243697]]

p-value: 0.305

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Učenci OŠ Bedenica dalo je 59 odgovora, dok su učenci plesne škole dali 60 odgovora. Prema *Tablici 14.*, dvanaest učenika (20.34%) OŠ Bedenica izjasnilo se kako se bave tjelesnom aktivnošću kako bi upoznali nove prijatelje, 11 ih je dalo odgovor da uživaju u tjelesnim aktivnostima jer ih čine sretnima te im pružaju mogućnost bolje kondicije (18.64%), 16.95% ih smatra da tjelesne aktivnosti doprinose njihovu zdravlju, 11.86% voli izazove i provoditi vrijeme s društvom, a samo 1.69% se bavi tjelesnom aktivnošću da usput poboljša svoj fizički izgled. Za razliku od njih, 25% učenika plesne škole izjasnilo se da se bavi tjelesnim aktivnostima jer vole provoditi vrijeme s društvom, 20% jer ih čine sretnijima, 15% zato što mogu upoznati nove prijatelje, 11.67% jer vole izazove i doprinose zdravlju. Samo 10% učenika se bavi tjelesnim aktivnostima jer pružaju mogućnost bolje kondicije i 6.67% kako bi poboljšali svoj fizički izgled. Budući da ples isto spada pod tjelesnu aktivnost, svi učenici su mogli odgovoriti na ovo pitanje. Željelo se ispitati koji je pravi razlog bavljenja nekom tjelesnom aktivnošću. Obje škole su se najviše fokusirale na upoznavanje novih prijatelja i provođenja vremena s društvom, a tek onda na uživanje u tjelesnim aktivnostima jer ih čine sretnijima. Učenci OŠ Bedenica dali su više odgovora budući da se više učenika i bavi tjelesnim aktivnostima u odnosu na učenike plesne škole. Učenci koji se ne bave sportom, ne mogu niti dati konkretan odgovor. Prema Rayanu i suradnicima (1997), utvrđeno je kako se osobe bave tjelesnim aktivnostima radi bolje kondicije, da bi bolje fizički izgledali te zadržali ili pak postigli željenu težinu. Isto navode Jenko Miholić i suradnice (2015). Upoznavanje novih prijatelja i druženje kao jedni od razloga bavljenja tjelesnim aktivnostima, istraživali su Goulimaris i Phillipou (2016) te Šimunić i Barić (2011). Prema Jenko Miholić i suradnicama

(2015), razlog bavljenja tjelesnim aktivnostima navele su osobnu sreću i uživanje. Rezultati provedeni Hi-kvadrat testom ukazuju na činjenicu za značajna razlika varijabli ne postoji.

Varijabla 13. „Kako se osjećaš prije plesnog nastupa?“

Tablica 15.

OSJEĆAJI PRIJE NASTUPA	OŠ BEDENICA	%	PLESNA ŠKOLA ALEGRIA	%
NELAGODA	3	7.32	8	20
STRES	7	17.07	1	2.50
NESIGURNOST	2	4.88	4	10
OPUŠTENOST	7	17.07	4	10
SREĆA	14	34.15	13	32.50
PONOS	8	19.51	9	22.50
OSTALO	0	0	1	2.50

```

Bedenica = np.array([
    3,
    7,
    2,
    7,
    14,
    8,
    0
])
Alegria = np.array([
    8,
    1,
    4,
    4,
    13,
    9,
    1
])
table = np.array([Bedenica, Alegria])

perform_chi_squared(table, alpha)

```

Received table:

```
[[ 3  7  2  7 14  8  0]
```

```
[ 8  1  4  4 13  9  1]]
```

Expected (independent) table:

[[5.56790123 4.04938272 3.03703704 5.56790123 13.66666667 8.60493827
0.50617284]

[5.43209877 3.95061728 2.96296296 5.43209877 13.33333333 8.39506173
0.49382716]]

p-value: 0.155

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiven je 41 odgovor učenika iz Bedenice i 40 odgovora učenika iz Alegrie. Prema rezultatima *Tablice 15.*, obje škole najveći broj učenika osjeća sreću prije plesnog nastupa, odnosno 34.15% učenika OŠ Bedenica i 32.50% učenika plesne škole. Nakon toga, drugi najvažniji osjećaj prije plesnog nastupa jest ponos. U Bedenici obuhvaća 19.51% odgovora učenika, Alegria čak 22.50%. 17.07% učenika iz Bedenice jednako osjeća stres i nelagodu, 7.32% osjeća nelagodu i samo 4.88% nesigurnost. Za učenike plesne škole, po broju odgovora je na trećem mjestu nelagoda, čak 20%, a nakon toga slijede nesigurnost i opuštenost (10%). Jedan učenik prije nastupa osjeća stres, a jedan tremu (2.50%). Puno učenika osjeća nelagodu i stres baš kao i prema istraživanju Marasović (2014), a zna se da se ove emocije javljaju kada je nekome stalo do onoga čime se bavi. U ovom slučaju, plesačima je bitno da na nastupu sve izvedu točno jer im je to bitno. Statistički gledano, ne postoji značajna razlika navedenih varijabli. Tako je hipoteza (H_1) odbačena.

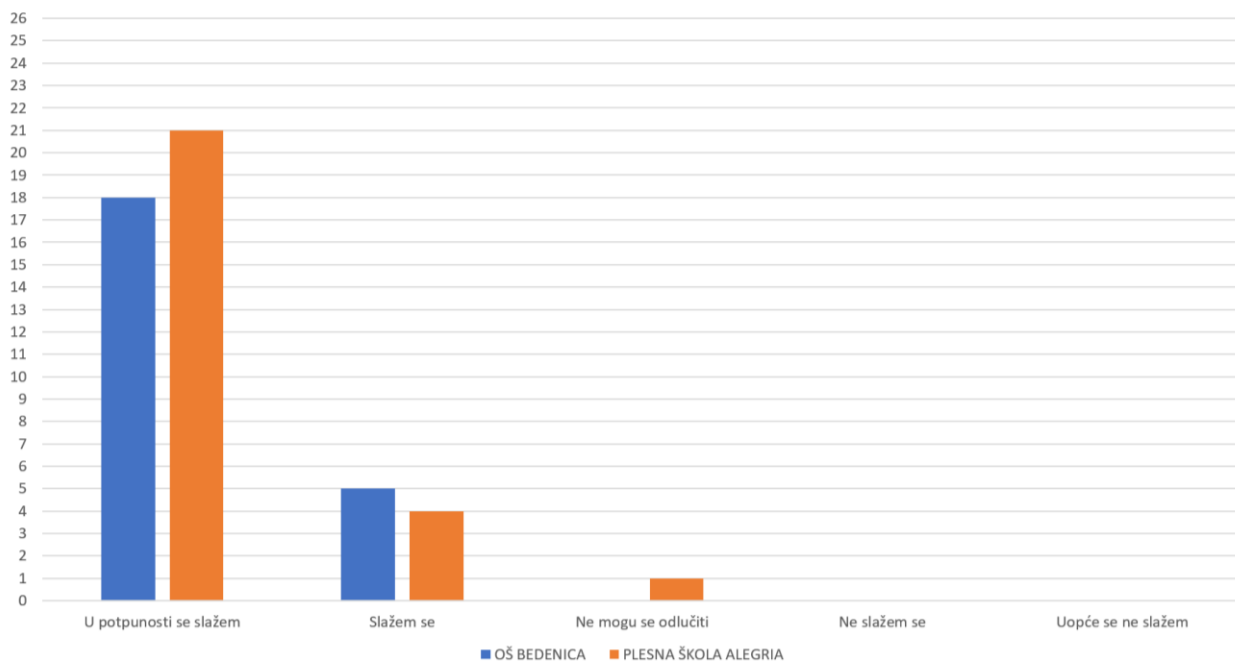
Na sljedeće tvrdnje učenici su trebali procijeniti svoje slaganje ili neslaganje s navedenim tvrdnjama stavljanjem „•“ u „kvadratić“.

Rezultati u nastavku, uz grafički prikaz, provedeni su Mann-Whitney U testom.

H_0 : Distribucije oba uzorka se ne razlikuju.

H_1 : Distribucije se razlikuju.

Varijabla 14. „Tijekom nastupa mi puno znači podrška meni bliske osobe.“



Graf 1. Značenje podrške bliske osobe plesača tijekom nastupa.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*18 + [4]*5 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*21 + [4]*4 + [3]*1 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

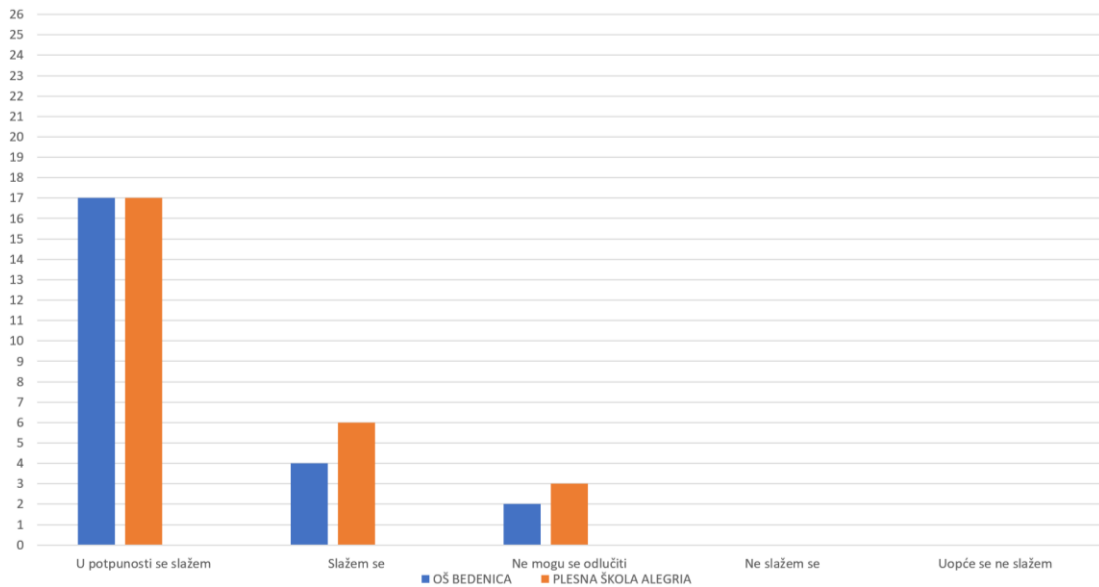
```

p-value: 0.449

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Rezultati *Grafa 1.* pokazuju kako se 78.26% učenika OŠ Bedenica u potpunosti slaže i 21.74% ih se slaže s navedenom tvrdnjom, dok se 80.77% učenika plesne škole u potpunosti slaže, 15.38% ih se slaže s tvrdnjom, a samo se jedan učenik ne može odlučiti (3.85%). Niti jedan učenik se ne slaže ili uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom. Prema istraživanju Marasović (2014) podrška od okoline predstavlja bitan faktor bavljenja plesnim aktivnostima. Prema rezultatima Mann-Whitney U testa, ove dvije škole se statistički ne razlikuju budući da je *p*-vrijednost veća od signifikante od 0.05. Sukladno tome, odbačena je hipoteza da se distribucije razlikuju. Može se zaključiti da podrška okoline u obje škole puno znači plesačima.

Varijabla 15. „Osjećam sigurnost kada je na nastupu prisutan netko meni blizak.“



Graf 2. Prisutnost učeniku bliske osobe na nastupu stvara osjećaj sigurnosti.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

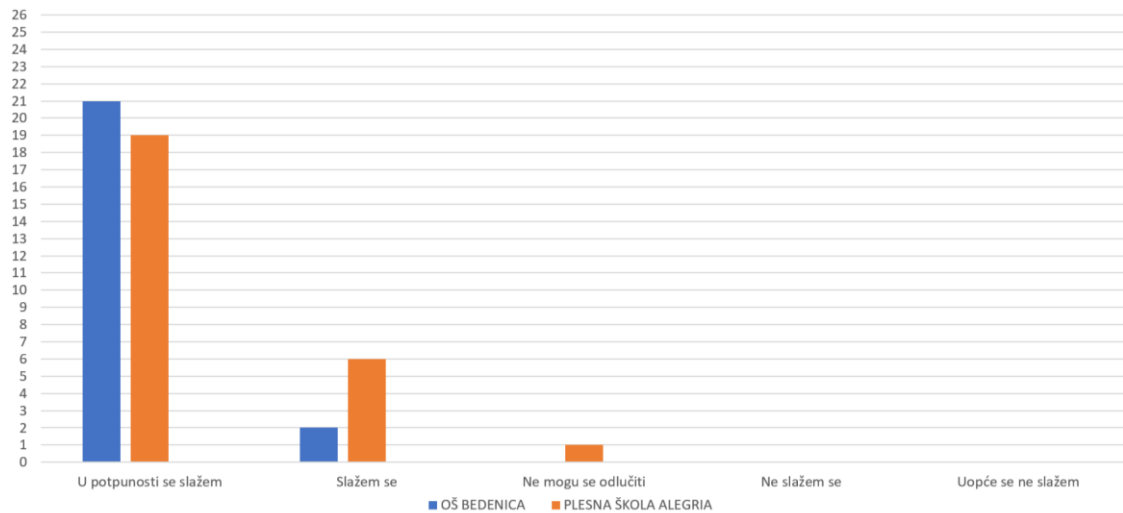
Bedenica = np.array([5]*17 + [4]*4 + [3]*2 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*17 + [4]*6 + [3]*3 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)
    
```

p -value: 0.268

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati *Grafa 2.* pokazuju kako se 73.91% učenika u Bedenici u potpunosti slaže, njih 17.39% se slaže s navedenom tvrdnjom, a 8.70% se ne može odlučiti. Isto tako se 65.38% učenika iz Alegrie u potpunosti slaže s tvrdnjom, 23.08% ih se slaže te ih se 11.54% ne može odlučiti. Niti jedan učenik se ne slaže ili u potpunosti ne slaže s tvrdnjom. Statistički gledano, ove dvije distribucije se značajno ne razlikuju jer razina značajnosti p pokazuje veću signifikantnu od 0.05. Tako je odbačena hipoteza 1 (H_1) da se distribucije razlikuju. Prema Marasović (2014), istraživanje pokazuje kako pljesak i prisutnost obitelji učenika unosi snagu i sigurnost tijekom plesa.

Varijabla 16. „Prisutnost bliskih osoba mi daje motivaciju da se potrudim na nastupu.“



Graf 3. Prisutnost učeniku bliskih osoba pridonosi motivaciji i trudu.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem

(1)

```

Bedenica = np.array([5]*21 + [4]*2 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*19 + [4]*6 + [3]*1 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

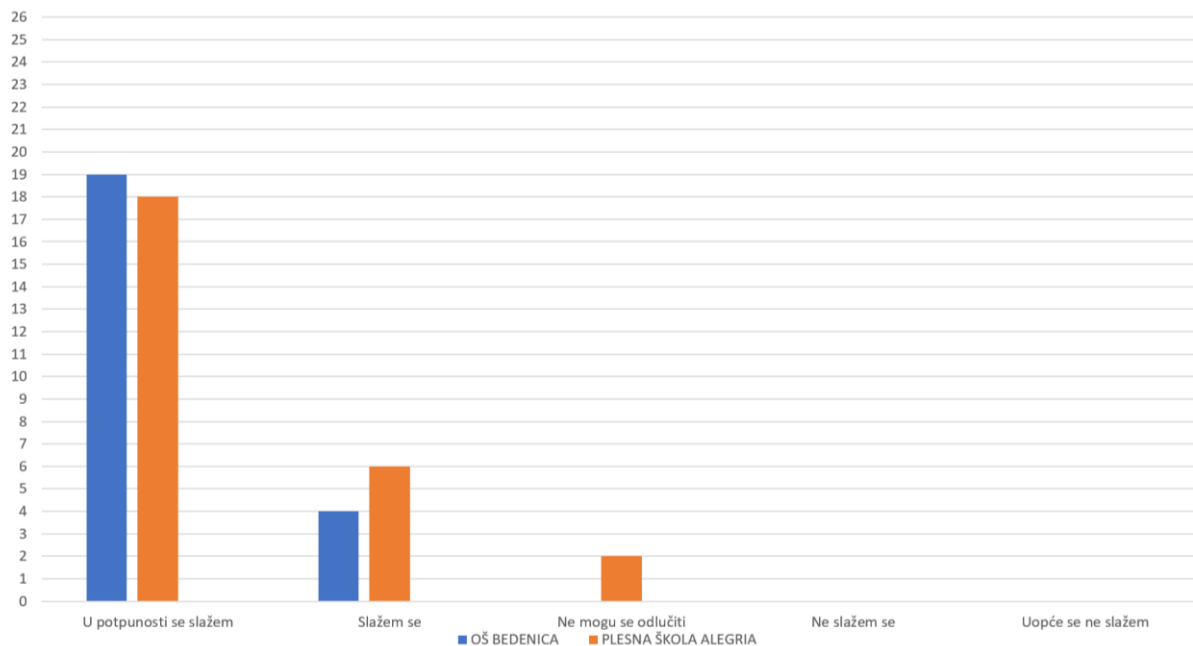
```

p-value: 0.050

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Prema rezultatima, *Graf 3.* pokazuje da se 91.30% učenika iz Bedenica u potpunosti slaže s tvrdnjom da su više motivirani ukoliko je njima bliska osoba prisutna, a samo dvoje se slaže (8.70%). Za razliku od njih, 73.08% učenika se u potpunosti slaže, 23.08% ih se slaže i samo se jedan učenik ne može odlučiti s navedenom tvrdnjom (3.84%). Kao i u prijašnjim tvrdnjama, nema učenika koji se ne slaže ili u potpunosti ne slaže s tom tvrdnjom. Prema rezultatima Mann-Whitney U testa, ne postoji statistički značajna razlika između ovih dviju škola. Prihvaćena je hipoteza 0 (H_0) da se distribucije ne razlikuju. Istraživanja su pokazala da podrška obitelji unose daje dodatnu motivaciju za kvalitetno izvođenje plesnih pokreta prilikom nastupa (Marasović, 2014).

Varijabla 17. „Uz ples imam dovoljno vremena.“



Graf 4. Dovoljno slobodnog vremena uz ples.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem

(1)

```
Bedenica = np.array([5]*19 + [4]*4 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
```

```
Alegria = np.array([5]*18 + [4]*6 + [3]*2 + [2]*0 + [1]*0)
```

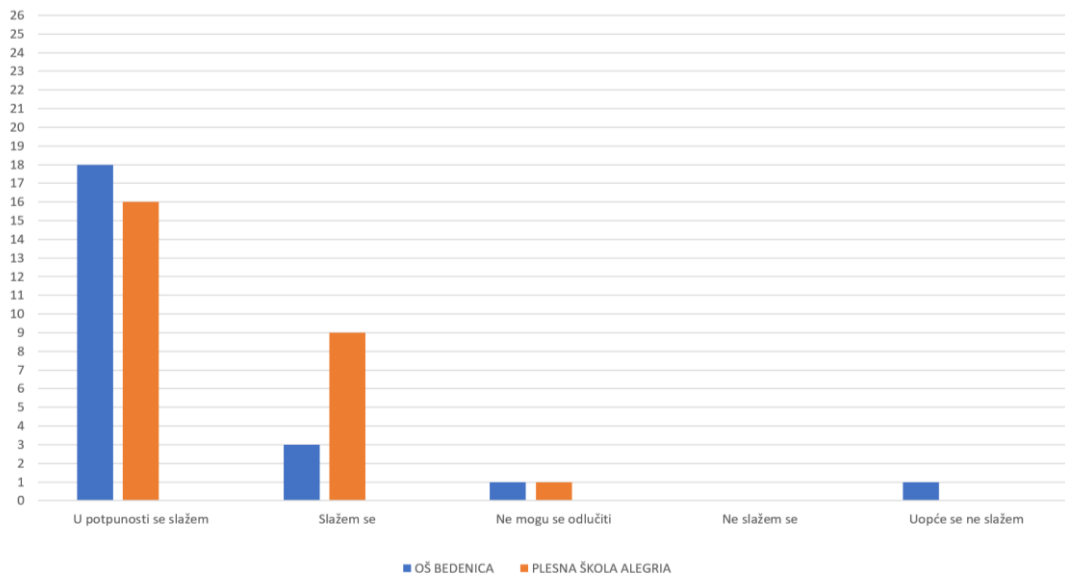
```
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)
```

p-value: 0.122

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Rezultati *Grafa 4.* pokazuju kako se 82.61% učenika OŠ Bedenica u potpunosti slaže s tvrdnjom, a 17.39% ih se slaže. Nema učenika koji je odgovorio suprotno što znači da im ples ne oduzima puno vremena. Slično tvrde i učenici plesne škole od kojih se 69.23% u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom, 23.08% ih se slaže, dok ih se dvoje ne može odlučiti (7.69%). Također, nema učenika koji se ne slažu ili u potpunosti ne slažu s tvrdnjom. Prema rezultatu razine značajnosti *p*, ne postoji statistički značajna razlika ovih dviju distribucija. Sukladno tome, prihvaćena je hipoteza 0 (H_0). Može se zaključiti da učenicima jedne i druge škole ples ne oduzima puno njihovog slobodnog vremena.

Varijabla 18. „Uz ples stignem napraviti cijelu zadaću za školu.“



Graf 5. Napravljena domaća zadaća uz ples.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

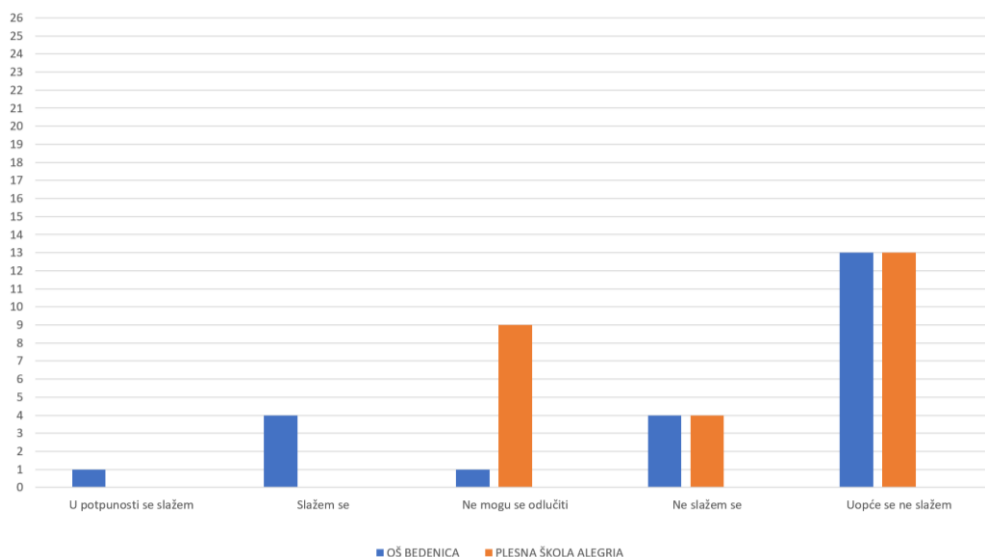
Bedenica = np.array([5]*18 + [4]*3 + [3]*1 + [2]*0 + [1]*1)
Alegria = np.array([5]*16 + [4]*9 + [3]*1 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)
    
```

p-value: 0.151

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Graf 5. pokazuje kako se 78.26% učenika iz Bedenice u potpunosti slaže s tvrdnjom, 13.04% ih se slaže, jedan se učenik ne može odlučiti (4.35%) te se jedan uopće ne slaže (4.35%). U odnosu na njih, 61.54% učenika iz Alegrie se izjasnilo da se u potpunosti slaže kako stignu napraviti zadaću uz ples, 34.61% ih se slaže te se samo jedan ne može odlučiti (3.85%). Može se vidjeti kako se učenici plesne škole ne slažu niti uopće ne slažu s tvrdnjom. Prema istraživanju Leto (2020), ipak je 5% učenika odgovorilo kako nemaju vremena za učenje i zadaću pored sporta. U tom slučaju je potrebna pomoć roditelja i učitelja kako bi učenik bolje i uspješnije organizirao svoje vrijeme. Mann-Whitney U testom nije utvrđena statistički značajna razlika ispitanih distribucija te je hipoteza (H_0), da je distribucija uzoraka jednaka, prihvaćena.

Varijabla 19. „Osjećam strah da neću stići izvršiti sve obaveze za školu.“



Graf 6. Osjećaj straha od neizvršavanja obaveza za školu.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem

(1)

```

Bedenica = np.array([5]*1 + [4]*4 + [3]*1 + [2]*4 + [1]*13)
Alegria = np.array([5]*0 + [4]*0 + [3]*9 + [2]*4 + [1]*13)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

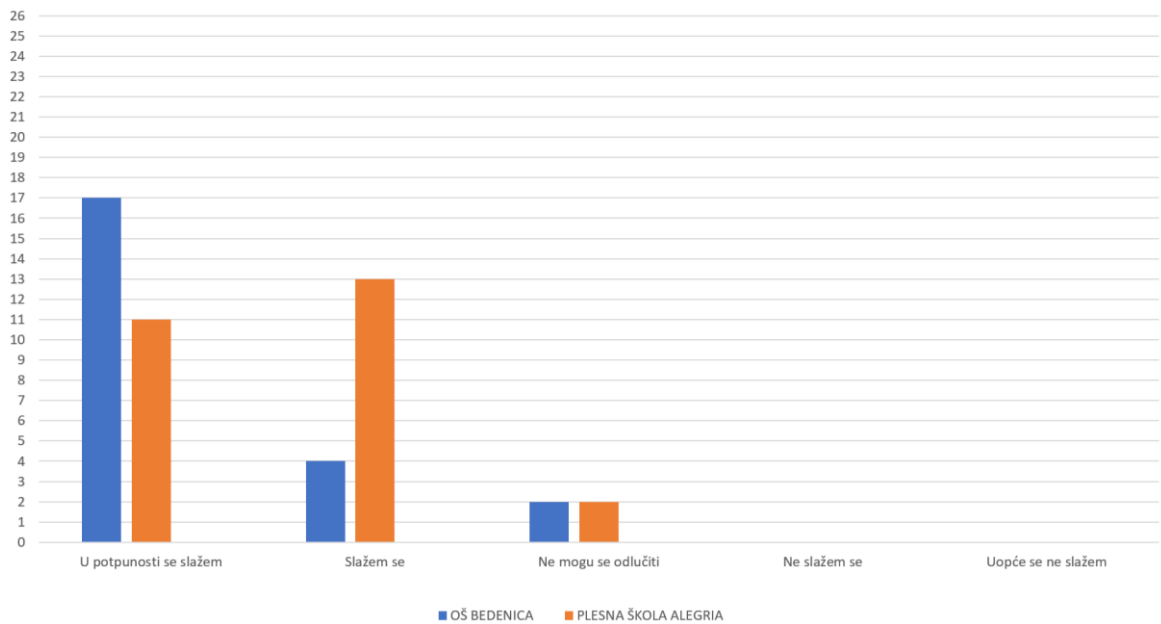
```

p -value: 0.478

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati *Grafa 6.* ukazuju na to da 56.52% učenika iz Bedenice uopće ne osjeća strah da neće izvršiti obaveze za školu, 17.39% ih se ne slaže s tom tvrdnjom, jedan učenik se ne može odlučiti (4.35%), 17.39% ih se slaže i čak se jedan učenik u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom (4.35%). Kod učenika iz plesne škole je drugačije pri čemu ih se 50% uopće ne slaže s tom tvrdnjom, 15.38% ih se ne slaže, a 34.62% ih se ne može odlučiti. Vidi se da učenici plesne škole, iako imaju puno više treninga, ne osjećaju ili uopće ne osjećaju strah od neizvršavanja školskih obaveza, dok je kod plesača iz Bedenice drugačije. Rezultati pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika ispitanih škola. Prema tome je hipoteza 1 (H_1) da se distribucije razlikuju, odbačena.

Varijabla 20. „S lakoćom rješavam obaveze za školu.“



Graf 7. Lako rješavanje školskih obaveza.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*17 + [4]*4 + [3]*2 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*11 + [4]*13 + [3]*2 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

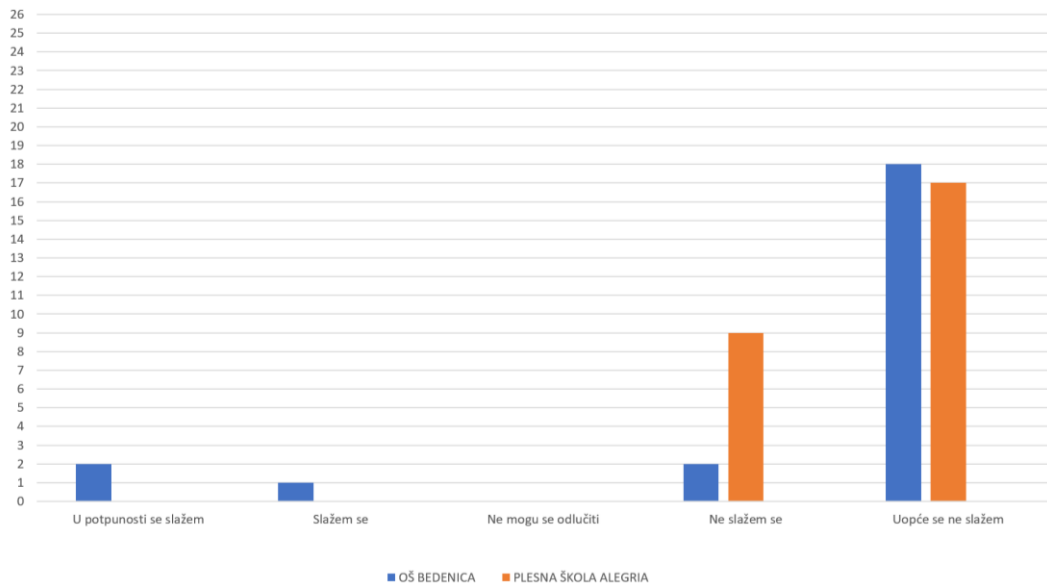
```

p -value: 0.026

REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Prema rezultatima *Grafa 7.*, 73.91% učenika iz Bedenice se u potpunosti slaže da s lakoćom rješavaju obaveze za školu, njih 17.39% se slaže, a 8.70% se ne može odlučiti. Od 26 učenika plesne škole, njih 11 se u potpunosti slaže (42.31%), 50% ih se slaže s tvrdnjom, a 7.69% se učenika ne može odlučiti. Nitko od učenika nije odgovorio da se ne slaže ili uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom iz čega se može pretpostaviti da uz ples i druge tjelesne aktivnosti, učenici nemaju problema s rješavanjem obaveza vezanim za školu. Matković (2003) tvrdi da ukoliko je dijete uključeno u sport kojeg voli, ovom slučaju ples, onda će školske obaveze rješavati bez problema. Za razliku od prijašnjih rezultata, Mann-Whitney U testom utvrđena je statistički značajna razlika distribucija. Hipoteza 1 (H_1), prema kojoj se distribucije razlikuju, je prihvaćena.

Varijabla 21. „Sama pomisao na ples mi stvara nervozu.“



Graf 8. Ples stvara nervozu.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

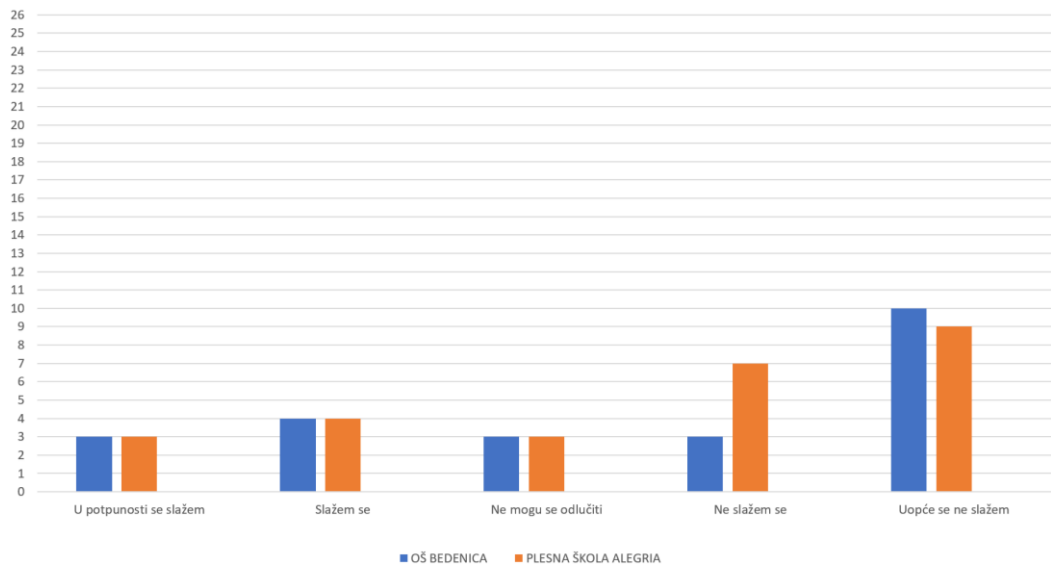
Bedenica = np.array([5]*2 + [4]*1 + [3]*0 + [2]*2 + [1]*18)
Alegria = np.array([5]*0 + [4]*0 + [3]*0 + [2]*9 + [1]*17)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)
    
```

p -value: 0.267

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Rezultati pokazuju kako se 78.26% učenika iz Bedenice uopće ne slaže da im pomisao na ples stvara nervozu, 8.70% ih se ne slaže s time, 4.34% ih se slaže i 8.70% ih se u potpunosti slaže. Kod učenika iz plesne škole imamo samo dva odgovora. S navedenom tvrdnjom se 65.38% uopće ne slaže te ostatak, 34.62% ih se ne slaže. Ovim pitanjem, dobiveni odgovori naginju na desnu stranu. Mann-Whitney U testom nije utvrđena statistički značajna razlika te je hipoteza 1 (H_1) odbačena. Iz ovih odgovora prema Grafu 8., može se pretpostaviti da kod učenika ples ne stvara nervozu niti bilo kakvu negativnu emociju.

Varijabla 22. „Prije plesa imam tremu.“



Graf 9. Trema prije plesa.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*3 + [4]*4 + [3]*3 + [2]*3 + [1]*10)
Alegria = np.array([5]*3 + [4]*4 + [3]*3 + [2]*7 + [1]*9)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

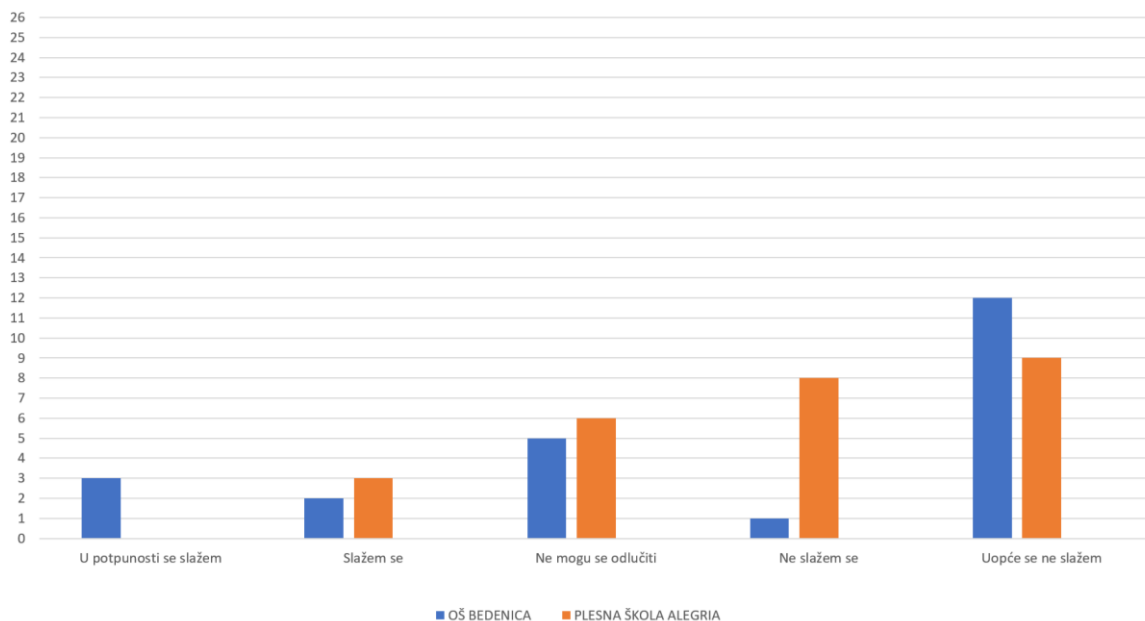
```

p -value: 0.450

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati pokazuju kako se 43.48% učenika iz Bedenice uopće ne slaže da prije plesa imaju tremu te se 13.04% učenika ne slaže i ne može odlučiti. Isti postotak učenika se u potpunosti slaže s tvrdnjom, a 17.40% ih se slaže. Odgovori učenika plesne škole su raznovrsni pri čemu se 34.62% učenika uopće nema tremu prije plesa, 26.92% ih se ne slaže s tim, 11.54% ih se ne može odlučiti ili ih se u potpunosti slaže s tvrdnjom, a 15.38% ih se slaže s tim. Razina značajnosti p je veća od signifikance koja iznosi 0.05. Prema tome, statistički značajna razlika ispitanih uzoraka ne postoji te je hipoteza H_0 prihvaćena. Istraživanje koje je provela Marasović (2014), pokazuje da plesači imaju početnu tremu u svojim prvim plesnim nastupima, ali da kasnije s vremenom i godinama iskustva, trema polako nestaje.

Varijabla 23. „Strahujem od izvedbe pogrešnog pokreta.“



Graf 10. Strah od izvedbe pogrešnog pokreta.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*3 + [4]*2 + [3]*5 + [2]*1 + [1]*12)
Alegria = np.array([5]*0 + [4]*3 + [3]*6 + [2]*8 + [1]*9)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

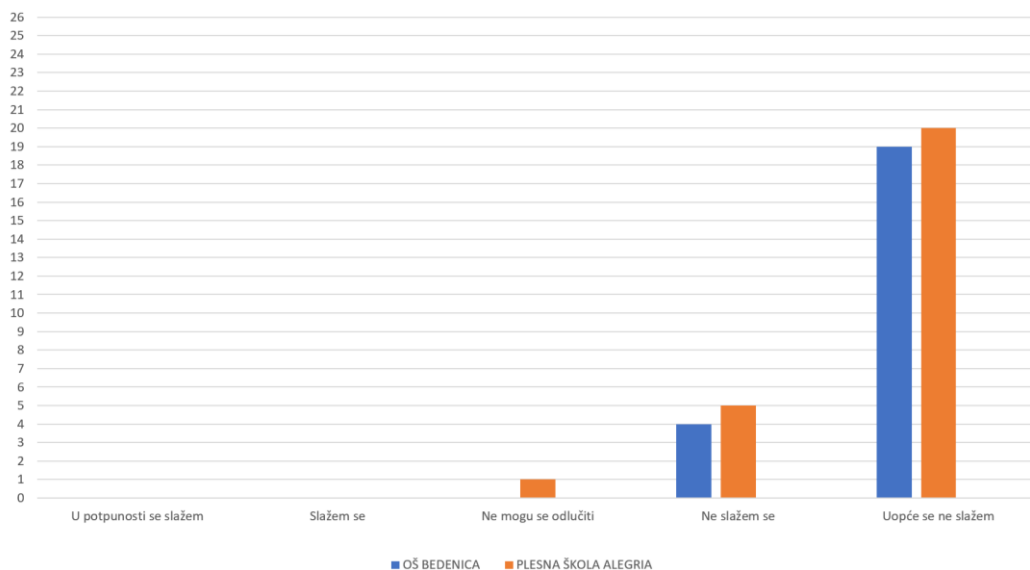
```

p -value: 0.462

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Prema rezultatima vidi se da 52.17% učenika OŠ Bedenica uopće ne strahuje od izvedbe pogrešnog pokreta, 4.35% se slaže s tom tvrdnjom, 21.74% ih se ne može odlučiti, 8.70% se slažu, a čak 13.04% ih se u potpunosti slaže. Za razliku od njih, niti jedan učenik plesne škole se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom. Čak 34.61% se uopće ne slaže, 30.77% se ne slaže, 23.08% ih se ne može odlučiti, a 11.54% ih se slaže da strah postoji. Mann-Whitney U testom pokazano je da ne postoji statistički značajna razlika distribucija. Budući da je p -vrijednost veća od 0.05, prihvaćena je nulta hipoteza (H_0). Ovim pitanjem, odgovori učenika također naginju na desnu stranu. Iz *Grafa 10.* se može vidjeti da je većina učenika sigurna u sebe i svoje pokrete što proizlazi iz učestalih treninga.

Varijabla 23. „Na ples dolazim loše volje.“



Graf 11. Dolazak na ples loše volje.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*0 + [4]*0 + [3]*0 + [2]*4 + [1]*19)
Alegria = np.array([5]*0 + [4]*0 + [3]*1 + [2]*5 + [1]*20)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

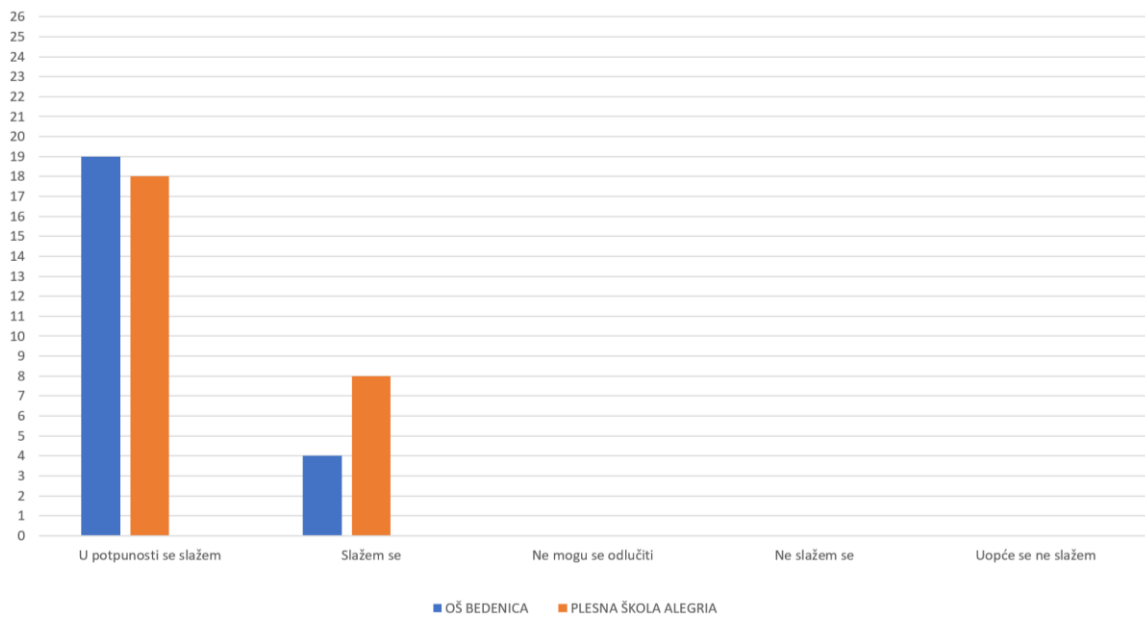
```

p-value: 0.298

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati vrlo su jasni i vidljivi iz grafa. Čak 82.61% učenika iz Bedenice se uopće ne slaže s ovom tvrdnjom, a 17.39% ih se ne slaže. Niti jedan učenik nije odgovorio da se slaže ili se u potpunosti slaže kako na ples dolazi loše volje. Iako veći postotak iznosi kod učenika OŠ Bedenica, čak 76.92% učenika plesne škole se uopće ne slažu s navedenom tvrdnjom, 19.23% ih se ne slaže, samo 3.85% se ne može odlučiti. Iz *Grafa 11.* vidi se da učenici na ples ne dolaze loše volje i s negativnim emocijama. Odgovori naginju na desnu stranu, što upućuje na nenormalnu distribuciju. Također, ne postoji statistički značajna razlika te se prema nultoj varijabli (H_0) distribucije ne razlikuju.

Varijabla 24. „Ples ima puno prednosti.“



Graf 12. Ples ima prednosti.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*19 + [4]*4 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*18 + [4]*8 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

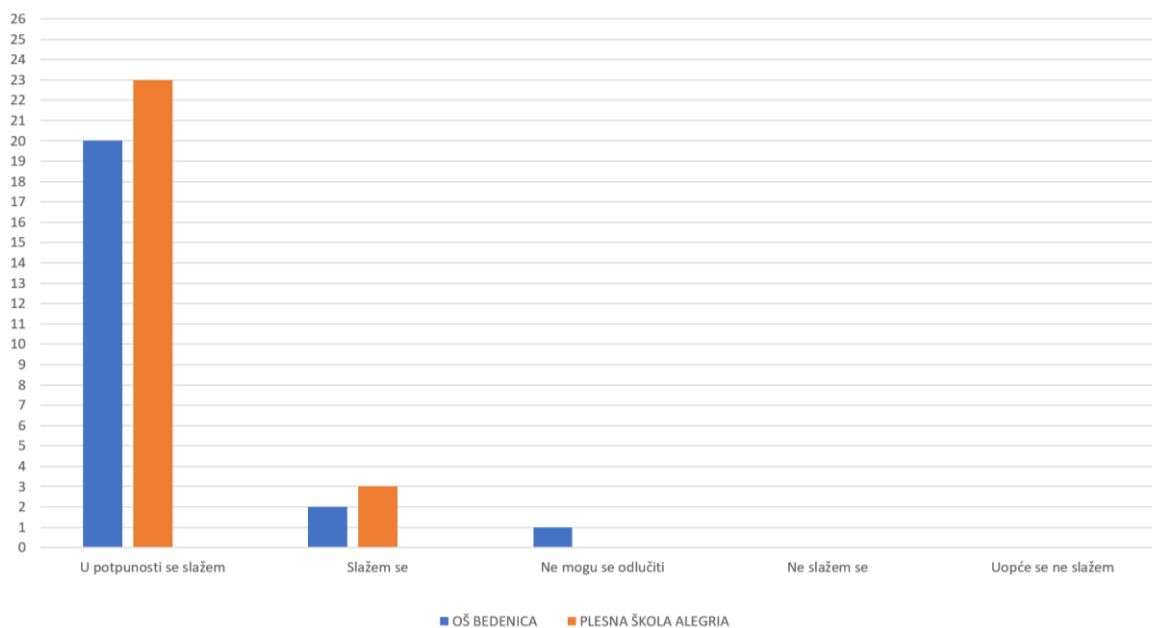
```

p -value: 0.144

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Prema dobivenim podacima, većina učenika iz OŠ Bedenica se u potpunosti slaže da ples ima puno prednosti (82.61%), a 17.39% se slaže s tom tvrdnjom. Odgovori učenika iz plesne škole se pomalo razlikuju. Manji postotak učenika (69.23%) se u potpunosti slaže, a 30.77% ih se slaže s navedenom tvrdnjom. Niti jedan učenik ne smatra suprotno, odnosno da plesa nema prednosti. Istraživanja pokazuju kako ispitanici tvrde da ples ima puno prednosti u fizičkom, psihološkom i socijalnom aspektu (Marasović, 2014). Kao što se na *Grafu 12.* može vidjeti, učenici dijele isto mišljenje. Statistički gledano ne postoji značajna razlika, stoga je H_1 o postojanju razlika distribucija odbačena.

Varijabla 24. „Ples pozitivno utječe na raspoloženje.“



Graf 13. Ples pozitivno utječe na raspoloženje.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

Bedenica = np.array([5]*20 + [4]*2 + [3]*1 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*23 + [4]*3 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)

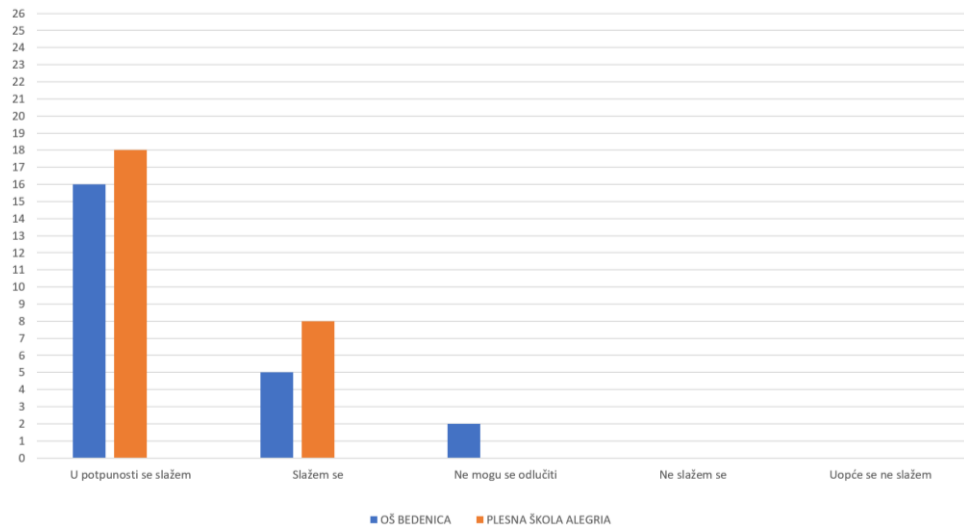
```

p -value: 0.423

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Dobiveni rezultati ukazuju kako se 86.96% učenika iz Bedenice u potpunosti slaže da ples pozitivno utječe na raspoloženje, 8.69% se slaže s tom tvrdnjom, a 4.35% se ne može odlučiti. Većina učenike plesne škole (88.46%) se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom, a samo preostalih 11.54% se slaže. Niti jedan plesač se ne slaže ili uopće ne slaže s tvrdnjom da ples zaista pozitivno utječe na raspoloženje pojedinca. Prema istraživanju koje je provela Marasović (2014), sudionici istraživanja naglašavaju da sudjelovanje u plesu i plesnim aktivnostima ima pozitivne psihološke učinke u njihovom životu jer potiče njihovo vedro raspoloženje i podiže razinu samopouzdanja. Graf 13. pokazuje da učenici ovih škola misle isto jer odgovori naginju na lijevu stranu. Mann-Whitney U testom utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika uzoraka te je prihvaćena nulta hipoteza da su distribucije jednake.

Varijabla 25. „Plesnim pokretima zaboravljam na probleme.“



Graf 14. Plesnim pokretima zaboravljeni problemi.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem (1)

```

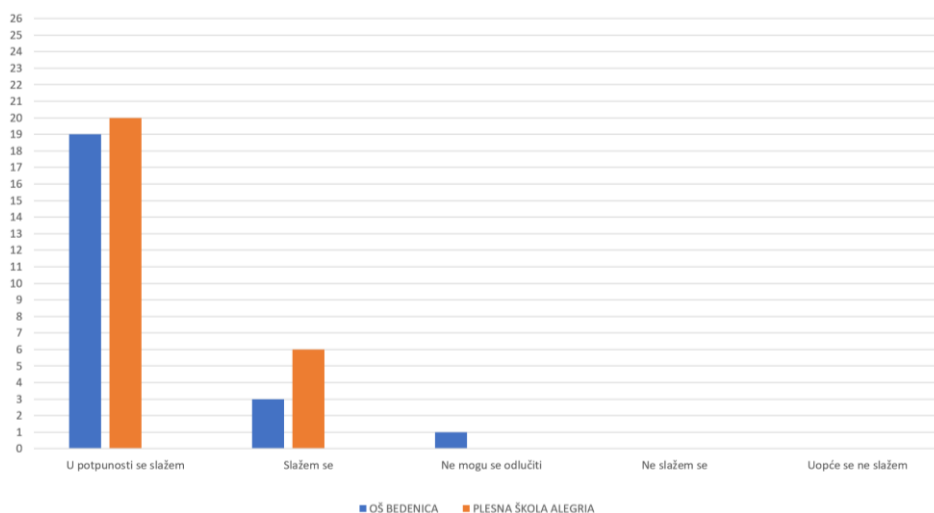
Bedenica = np.array([5]*16 + [4]*5 + [3]*2 + [2]*0 + [1]*0)
Alegria = np.array([5]*18 + [4]*8 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)
    
```

p -value: 0.436

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Iz *Grafa 14.* se vidi kako se 69.56% učenika iz Bedenica u potpunosti slaže da zaborave na probleme prilikom plesanja, 21.74% ih se također slaže, a samo 8.70% je neodlučno. Učenici koji pohađaju plesnu školu dali su samo dva moguća odgovora. Više od polovice učenika, 69.23% se u potpunosti slaže da pomoću plesa zaborave na probleme, a 30.77% se također slaže. Odgovori učenika upućuju na činjenicu da se uz ples zaboravljaju poteškoće i prepreke iz svakodnevnog života. Statistički je pokazano da ne postoji značajna razlika distribucija. Sukladno tome, nulta hipoteza (H_0) da su distribucije jednake, je prihvaćena.

Varijabla 26. „Ples mi pruža zadovoljstvo i pomaže mi da se opustim.“



Graf 15. Ples pruža zadovoljstvo i opuštanje.

U potpunosti se slažem (5), slažem se (4), ne mogu se odlučiti (3), ne slažem se (2), uopće se ne slažem

(1)

```
Bedenica = np.array([5]*19 + [4]*3 + [3]*1 + [2]*0 + [1]*0)
```

```
Alegria = np.array([5]*20 + [4]*6 + [3]*0 + [2]*0 + [1]*0)
```

```
perform_mann_whitney_u(Bedenica, Alegria, alpha)
```

p-value: 0.350

CANNOT REJECT H_0 with the significance level of 0.05

Zadnja tvrdnja koja je bila namijenjena učenicima, dala je sljedeće rezultate. Velika većina učenika OŠ Bedenica (82.61%) se u potpunosti složila da im ples pruža zadovoljstvo i da ih opušta, 13.04 % se slaže s tom činjenicom, a 4.35% je neodlučno. Za učenike plesne škole ne postoji treća mogućnost, neodlučnost. Njih 76.92% se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom, a ostalih 23.08% se isto slaže. Istraživanje (Marasović, 2014) pokazuje da ples i plesne aktivnosti pružaju životno zadovoljstvo jer pod utjecajem glazbe dolaze do izražaja pozitivne emocije. Mann-Whitney U testom pokazano je kako statistički ne postoji razlika te da je nulta hipoteza da su distribucije iste, prihvaćena.

Ovim tvrdnjama, željelo se ispitati postoji li značajna razlika između učenika OŠ Bedenica koji su ples upisali kao izvannastavnu aktivnost, i između učenika plesne škole. Prve tri tvrdnje odnosile su se na javni nastup te je cilj bio utvrditi znači li plesačima na nastupu prisutnost njima bliskih osoba. Utvrđeno je da im je to važno te da pridonosi motivaciji,

sigurnosti i trudu jer niti jedan učenik iz plesne škole i OŠ Bedenica nije odgovorio suprotno na navedene tvrdnje. Značajne razlike ovih škola ne postoje.

Sljedeće četiri tvrdnje odnosile su se na slobodno vrijeme uz ples te školske obaveze. Cilj je bio ispitati imaju li učenici koji treniraju češće, jednako slobodnog vremena i obavljaju li svoje obaveze za školu bez poteškoća kao i učenici OŠ Bedenica koji treniraju najviše četiri puta mjesečno. Zapravo se htjelo dokazati i općenito, imaju li učenici vremena za sebe i školu ukoliko se bave nekom tjelesnom aktivnošću, u ovom slučaju plesom. Prema rezultatima velika većina učenika ispitanih škola se u potpunosti slaže ili se slaže da uz ples imaju dovoljno vremena tako da po tom pitanju nema razlike. Nema učenika koji je odgovorio da uz ples nema slobodnog vremena, međutim, na sljedeću tvrdnju jedan se učenik iz Bedenice izjasnio kako ne stigne napraviti cijelu domaću zadaću. Učenici plesne škole se ne slažu niti uopće ne slažu s navedenom tvrdnjom. Razlika se vidi u prvom odgovoru (vidi *Graf 5.*). Razlog tomu su češći treninzi učenika u plesnoj školi, zato imamo i manje odgovora od učenika iz Bedenice. U sljedećoj tvrdnji o osjećaju straha od neizvršavanju školskih obaveza, učenici iz Bedenice su dali raznolike odgovore, dok učenici plesne škole ne osjećaju ili uopće ne osjećaju taj strah. Ipak, slična tvrdnja donijela je drugačije rezultate. Naime, utvrđena je značajna razlika od 30% sa slaganjem tvrdnje u potpunosti. Čak 73.91% učenika iz Bedenice lako rješava školske obaveze u potpunosti, dok se s tom tvrdnjom u potpunosti složilo 42.31% učenika plesne škole. No, niti jedan učenik od njih 49 nije izrazio neslaganje s tom tvrdnjom, odnosno da ne rješava školske obaveze, što je bitno istaknuti.

Tvrdnjama postavljenima nakon, željelo se ispitati imaju li učenici koji bave plesom, nervozu, tremu, strah od plesa i pogrešnih pokreta. Ovdje se autorica usredotočila na negativnije emocije. Prema rezultatima, pri samoj pomisli na ples, nervoza se javlja samo kod plesača iz Bedenice, ali u vrlo malom postotku. Za učenike plesne škole, nervoza uopće nije prisutna. Međutim, trema prije plesa prisutna je i kod učenika OŠ Bedenica i kod učenika plesne škole. Trema je zapravo dobra jer znači da je plesačima stalo do onoga čime se bave, u ovom slučaju, plesom. Iako većina njih nema tremu, isti broj učenika iz Bedenice i plesne škole slaže se (4), u potpunosti se slaže (5) s navedenom tvrdnjom ili se ne može odlučiti (3). Što se straha tiče, učenici plesne škole uopće ne osjećaju strah od izvedbe pogrešnog pokreta, dok učenici iz Bedenice da. Tu se željelo ispitati koliko su plesači sigurni u svoje pokrete. Kada se rezultati slaganja s tvrdnjom zbroje, značajne razlike između plesača nema. Varijablom 23. „Na ples dolazim loše volje.“, željelo se saznati dolaze li učenici pod prisilom roditelja pa su i lošeg

raspoloženja, međutim, rezultatima je dokazano više od 2/3 učenika na ples uopće ne dolazi loše volje. Može se zaključiti kako ples pohađaju svojevolumno i uvijek dobre volje.

Sljedeće dvije tvrdnje odnosile su se općenito na ples, ima li prednosti i utječe li pozitivno na raspoloženje te su se svi složili s činjenicom da ples ima puno prednosti. Niti jedan učenik nije odgovorio suprotno. Također, svi učenici plesne škole složili su se da ples pozitivno utječe na raspoloženje pojedinca, a samo se jedan učenik iz Bedenice nije mogao odlučiti. Cilj je bio potkrijepiti tvrdnju da ples ima prednosti i da pozitivno utječe na djecu, što je i dokazano odgovorima učenika. Značajna razlika ispitanih škola ne postoji.

Zadnjim tvrdnjama željeli se saznati, zaboravljaju li učenici pomoću plesa na svoje probleme i brige te pruža li im ples zadovoljstvo i opuštanje. Odgovori učenika ovih škola su vrlo slični i razlika u slaganju s tvrdnjom gotovo da i ne postoji. Samo se jedan učenik iz Bedenice nije mogao odlučiti ni za prvu ni za drugu tvrdnju, no značajna razlika nije prisutna. Zanimljivo je da niti jedan učenik nije izrazio neslaganje ili potpuno neslaganje s navedenom tvrdnjom.

Ovim upitnikom željeli su se saznati odgovori učenika koji se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću, te učenika koja pohađa plesnu školu te postoji li značajna razlika među njima. Jedna od značajnijih razlika između ovih plesača koja je provedena Hi-kvadrat testom jest da je velika većina učenika koji trenutno pohađaju plesnu školu par mjeseci ili nekoliko godina, polazila već neku plesnu školu nekoliko godina u odnosu na plesače iz Bedenice koji nemaju toliko iskustva u plesu (vidi *Tablica 3*). Nažalost, djeca iz Bedenice nemaju jednake mogućnosti pohađanja plesa i drugih aktivnosti kao i djeca iz Zagreba. Zagreb ima puno veći izbor u odnosu na neko mjesto kao što je Bedenica (Došen, 2021). Osim toga, utvrđena je značajna razlika Varijablom 3. (*Tablica 5*). Nulla je hipoteza da su varijable nezavisne, odbijena budući da je razina značajnosti $p < 0.05$. Učenici plesne škole imaju treninge do triput tjedno zbog većeg broja nastupa. U odnosu na njih, plesači OŠ Bedenica, treninge imaju samo jednom tjedno. Zadnja značajna razlika utvrđena je Mann-Whitney U testom (vidi *Graf 7*). Varijablom 20. „S lakoćom rješavam obaveze za školu“, željelo se ispitati postoji li značajna razlika između učenika koji se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću i učenika koji plešu u plesnoj školi. Prema rezultatima, učenici uredno rješavaju školske obaveze, no ipak je većina učenika plesne škole označilo odgovor sa „slažem se“, umjesto „u potpunosti se slažem“. Matković (2003) ističe da dijete koje uživa u plesu, školske obaveze za njega ne

predstavljaju problem. Odgovori na ostala anketna pitanja su vrlo slična i prevladavaju nijanse. Osim toga, željelo se ispitati i dokazati utječe li ples pozitivno na mentalno stanje djeteta. Prema dobivenim rezultatima, plesači obje škole se slažu da ples ima puno prednosti, da pozitivno utječe na mentalno stanje i da pomoću plesa zaboravljaju na probleme. Prema dobivenim i obrađenim rezultatima, može se zaključiti kako ples razvija i izaziva pozitivne emocije u djece kao što su radost, zadovoljstvo, ispunjenost i sloboda. Učenici istraživanih škola, složili su se da je ples za njih na prvom mjestu zabava, druženje s prijateljima i koristan hobi. Dobiveni odgovori pokazali su da se ljudi, koji plešu, osjećaju bolje, sretnije, ispunjenije što doprinosi samopouzdanju i zdravlju pojedinca, a to je bitno za funkcioniranje u svakodnevnom životu (vidi *Tablica 11.*).

10. ZAKLJUČAK

Ples djetetu omogućuje da prikaže svoj unutarnji svijet i nudi priliku da pokretom izrazi ono što riječima ne može. Uvođenjem plesa u život djeteta, razvijaju se kognitivne, motoričke, morfološke i funkcionalne sposobnosti, samopouzdanje i obogaćuju njihov društveni život (Prskalo, 2014). Istraživanjem se željelo dokazati i ispitati postoji li povezanost plesa i drugih tjelesnih aktivnosti s kognicijom i pozitivnim emocijama kod djece. Rezultati *Grafa 15.* pokazuju kako ples i druge tjelesne aktivnosti pružaju zadovoljstvo i opuštanje. Osim toga, iz *Grafa 13.*, vidi se da ples pozitivno utječe na djecu jer su ispunjenija, sretnija, puni energije, a oslobađa ih negativnih emocija poput stresa i frustracije. Stoga je poželjno poticati tjelesne aktivnosti s ciljem fizičkog i mentalnog zdravlja pojedinca. Statističkim metodama koje su provedene u istraživanju, cilj je bio ispitati postoji li značajna razlika između učenika koji se bave plesom kao izvannastavnom aktivnošću i učenika koji polaze plesnu školu. Utvrđena je statistički značajna razlika u 3 varijable od njih 26. Razlika je što je velika većina učenika koja trenutno pohađa plesnu školu par mjeseci ili nekoliko godina, polazila već neku plesnu školu nekoliko godina u odnosu na plesače iz Bedenice. Značajna razlika zabilježena je i u učestalosti treninga. Učenici Alegrie treninge imaju češće jer više nastupaju za razliku od učenika iz Bedenice. Zato su prihvaćene hipoteze (H_1), a ona glasi: Varijable su zavisne, postoji povezanost između dviju kategorija. Poznavanje vrijednosti jedne varijable pomaže predvidjeti vrijednost druge varijable. Zadnja razlika javlja se u rješavanju školskih obaveza. Zabilježeno je da je polovica učenika iz Alegrie izrazilo slaganje s navedenom tvrdnjom, dok je 73.91% učenika iz Bedenice izrazilo u potpunosti slaganje s tvrdnjom. Tako je prihvaćena hipoteza (H_1) koja glasi: Distribucije se razlikuju. Obradom rezultata ostalih varijabli, nije utvrđena statistički značajna razlika uzoraka. Ovaj rad doprinosi razumijevanju koliko ples i tjelesne aktivnosti mogu pozitivno utjecati na djecu jer pružaju zadovoljstvo, sreću te doprinose razvijanju ostalih pozitivnih emocija.

11. LITERATURA

1. Barac, R., Barac, N. (2008). *Tko pleše, zlo ne misli*. Zagreb: Alfa.
2. Bertić, D., Rajić, V., Šiljković, Ž. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9(2), 133-145. Zagreb: Učiteljski fakultet
3. Better Health Channel (2022). Dance - health benefits. Australia: The State of Victoria. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits#health-benefits-of-dancing>
4. Bijelić, V. S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
5. Cindrić, M. (1992). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole. *Život i škola*, 41(1), 49-68.
6. Cohen. S. J. (1988). *Ples kao kazališna umjetnost: čitanka za povijest plesa od 1581. do danas*. Zagreb: Cekade.
7. Došen, D. (2021). *Razlike stavova prema plesu učenika i učenica nekih srednjih škola na području grada Zagreba i Zagrebačke županije*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
8. Goulimaris, D., Filippou, F. (2016). The Relation Between Participation Motives and Goal Orientation of Participants in Recreational Dance Activities. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(3), 302-308.
9. Hrvatska enciklopedija (2022). Narodni plesovi. Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=43000>
10. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2022). Ples i mentalno zdravlje. Zagreb: Središnja medicinska ustanova javnog zdravstva u Hrvatskoj. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/ples-i-mentalno-zdravlje/>
11. Ivančić, I., Sabo, J. (2012). Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme. *Ekvilibrij - časopis studenata pedagogije Hrvatske*, 1(11), 1-10.
12. Jenko Miholić, S., Lorger, M., Vuljanić, A. (2015). Faktori motivacije za tjelesno vježbanje studentica Učiteljskog studija. *Suvremena psihologija*, 18(1), 99-107.

13. Kezele, A. P. (2004). *NeoDance: duhovni ples Stare Europe*. Čakovec: Dvostruka duga.
14. Leto, K. (2020). *Slobodno vrijeme i kineziološka aktivnost učenika u primarnom obrazovanju*. Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu, Split, Hrvatska.
15. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske.
16. Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija I. Od Mezopotamije do Rima*. Zagreb: Matica hrvatska.
17. Marasović, S. (2014). Uloga plesa u unapređenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba. *Zagreb: Hrvatsko narodno kazalište, 21(2), 235-254*.
18. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 20(75), 16-18*.
19. Matković, S., Prot, F., Bosnar, K. (2003). Roditeljska potpora mladim sportašima. U: Puhak, S.; Kristić, K. (Ur.), *Zbornik radova V. Konferencije o sportu Alpe – Jadran* (str.121-127), Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa.
20. Moore, A. (2010). *Standardni plesovi*. Zagreb: Znanje.
21. Novak, M. (2021). Važnost plesa u male djece u školi. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, 4(5), 195-201*.
22. Patsiaouras, A., Estathios, X, Anagnostou, G. (2012). Reasons for participation in traditional Cypriot dances. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport, 10(1), 39-45*.
23. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
24. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Biblioteka Educo. Naklada Žagar.
25. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. i Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology* (28), 335-354.
26. Šimunić, V., Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 26(1), 19-25*.

12. PRILOZI

Prilog 1.

Anketni upitnik

1. SPOL:

- a) MUŠKO
- b) ŽENSKO

2. DOB:

- a) NE IDEM U ŠKOLU
- b) 7-8 GODINA
- c) 8 - 11 GODINA
- d) 12 - 15 GODINA
- e) > 15 GODINA

3. JESI LI IŠAO/IŠLA U PLESNU ŠKOLU?

- a) DA, JESAM - NEKOLIKO GODINA
- b) DA, JESAM - PAR MJESECI
- c) NE, NISAM

4. KOLIKO DUGO PLEŠEŠ?

- a) PAR MJESECI
- b) GODINU DANA
- c) 2 GODINE
- d) 3 GODINA
- e) 4 GODINA
- f) 5 GODINA
- g) 6 GODINA
- h) 7 GODINA
- i) 8 GODINA
- j) 9 GODINA
- k) 10 GODINA I VIŠE

5. KOLIKO PUTA MJESEČNO PLEŠEŠ/POHAĐAŠ SATE PLESA?

- a) 3-5 PUTA MJESEČNO

b) 6-9 PUTA MJESEČNO

c) 10 PUTA MJESEČNO I VIŠE

6. MISLIŠ LI NASTAVITI PLESATI KAD ZAVRŠIŠ OŠ?

- a) SIGURNO HOCU
- b) MISLIM DA HOCU
- c) NISAM SIGURAN/SIGURNA
- d) ZASIGURNO NECU

7. JE LI SE NETKO IZ TVOJE OBITELJI BAVIO ILI SE JOŠ UVLJEK BAVI PLESOM?

- a) MAJKA
- b) OTAC
- c) BRACA
- d) BAKA
- e) DIED
- f) RODBINA
- g) OSTALO _____

8. ŠTO JE ZA TEBE PLES?

- a) ZABAVA
- b) SPORT
- c) REKREACIJA
- d) DRUŽENJE S PRIJATELJIMA
- e) KORISTAN HOBI
- f) LIJEK ZA STRES
- g) OSOBNJA SREĆA
- h) KORISNO ISPUNJAVANJE VREMENA
- i) OSTALO _____

9. KAKO SE OSJEČAŠ KAD PLEŠEŠ?

- a) SRETNNO
- b) ZADOVOLJNO

- c) ISPUNJENO
- d) SLOBODNO
- e) FRUSTRIRANO
- f) ANKSIOZNO
- g) OSTALO _____

10. ŠTO OSJEČAŠ POSLIJE PLESA?

- a) ISPUNJENOST
- b) SRECU
- c) POZITIVU
- d) USHICENOST
- e) STRES
- f) OPTERECENJE
- g) OLAKŠANJE
- e) OSTALO _____

11. ZAŠTO PLEŠEŠ?

- a) POVEĆAVA I DAJE MI ENERGIJU
- b) POPULARAN/NA SAM U DRUŠTVU
- c) OSJECAM SE BOLJE I SRETNJE
- d) OSLOBAĐA ME OD STRESA
- e) POVEĆAVA I DAJE MI SAMOPOUZDANJE
- f) PRUŽA MI MOGUĆNOST DRUŽENJA S PRIJATELJIMA
- g) OPUŠTA ME
- h) OSTALO _____

12. JESI LI IMAO/IMALA OZLJEDU KAO POSLJEDICU PLESA?

- a) NE
- b) DA
- c) AKO DA, KOJA? _____

13. BAVIŠ LI SE JOŠ NEKOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?

- a) NE
- b) DA
- c) AKO DA, KOJOM I KOLIKO DUGO? _____

14. ZAŠTO SE BAVIŠ TJELESNIM AKTIVNOSTIMA?

- a) KAKO BIH POBOLJŠAO/LA SVOJ FIZIČKI IZGLED
- b) PRUŽA MI MOGUĆNOST BOLJE KONDICIJA
- c) KAKO BIH UPOZNAO/LA NOVE PRIJATELJE
- d) DOPRINOSI MOJEM ZDRAVLJU
- e) VOLIM IZAZOVE
- f) UŽIVAM U TJELESNIM AKTIVNOSTIMA JER ME ČINI SRETNIM/OM
- g) TIJEKOM TJELESNIH AKTIVNOSTI VOLIM PROVODITI VRIJEME S DRUŠTVOM
- h) OSTALO _____

15. KAKO SE OSJEČAŠ PRIJE JAVNOG NASTUPA?

- a) NELAGODNO
- b) STRESNO
- c) NESIGURNO
- d) OPUŠTENO
- e) SRETNO
- f) PONOSNO
- g) OSTALO _____

16. PROCIJENI SVOJE SLAGANJE ILI NESLAGANJE SA NIŽE NAVEDENIM TVRDNJAMA STAVLJANJEM „^o“ U ODGOVARAJUĆI „KRUŽIĆ“

	U POTPUNOSTI SE SLAŽEM (5)	SLAŽEM SE (4)	NE MOGU SE ODLUČITI (3)	NE SLAŽEM SE (2)	UOPĆE SE NE SLAŽEM (1)
a) TIJEKOM NASTUPA MI PUNO ZNAČI PODRŠKA MENI BLISKE OSOBE.					
b) OSJEĆAM SIGURNOST KADA JE NA NASTUPU PRISUTAN NETKO MENI BLIZAK.					
c) PRISUTNOST BLISKIH OSOBA MI DAJE MOTIVACIJU DA SE POTRUDIM NA NASTUPU.					
d) UZ PLES IMAM DOVOLJNO VREMENA.					
e) UZ PLES STIGNEM NAPRAVITI CJELOU ZADACU ZA ŠKOLU.					
f) OSJEĆAM STRAH DA NEĆU STICI IZVRŠITI SVE OBAVEZE ZA ŠKOLU.					
g) S LAKOĆOM RJEŠAVAM OBAVEZE ZA ŠKOLU.					
h) SAMA POMISAO NA PLES MI STVARA NERVOZU.					
i) PRIJE PLESA IMAM TREMU.					
j) STRAHUJEM OD IZVEDBE POGREŠNOG POKRETA.					
k) NA PLES DOLAZIM LOŠE VOLJE.					
l) PLES IMA PUNO PREDNOSTI.					
m) PLES POZITIVNO UTJEČE NA RASPOLOŽENJE.					
n) PLESNIM POKRETIMA ZABORAVLJAM NA PROBLEME.					
o) PLES PRUŽA ZADOVOLJSTVO I POMAŽE DA SE OPUSTIM.					

Prilog 2.

Ja, Adriana Ratkajec, izjavljujem da sam diplomski rad na temu "Povezanost plesa i drugih tjelesnih aktivnosti s razvojem mentalnog stanja kod djece" izradila samostalno te da u izradi nisam koristila druge izvore osim onih koji su u radu navedeni.
