

# Plesne strukture za djecu rane dobi

---

Ištuk, Ema

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:297986>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-04**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Ema Ištuk

Plesne strukture za djecu rane dobi

ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2019.

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Plesne strukture za djecu rane dobi

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II.

Mentor: doc.dr.sc. Vilko Petrić

Student: Ema Ištuk

Matični broj:

U Rijeci, rujan 2019.

## **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

„Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam završni rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentorom. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu završnog rada i poštovala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.“

---

Ema Ištuk

## **Zahvala**

*Iskreno se zahvaljujem svom mentoru i profesoru [doc.dr.sc. Vilku Petriću](#) na dragocjenim savjetima i strpljenju i što mi je bio na raspolaganju uvijek kada mi je trebala stručna pomoć i podrška.*

*Hvala mojim roditeljima, obitelji i prijateljima na iskazanom povjerenju i bezrezervnoj podršci tijekom studiranja.*

*Također veliko hvala Plesnom centru K2K te voditeljicama Kristini Paunovski i Andreji Brozović što su mi omogućile provođenje istraživanja i pružile mi nesebičnu podršku tijekom cjelokupnog procesa.*

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi utjecaj elemenata tehnike plesnih struktura na motorička postignuća kod djece predškolske dobi.

Uzorak ispitanika čine 22 djevojčice u dobi od 4 do 6.5 godina. Ukupni broj ispitanika podijeljen je na eksperimentalnu i kontrolnu skupinu. Eksperimentalnu skupinu čini 11 djevojčica koje polaze specijalizirani sportski program, odnosno satove plesa. Kontrolnu skupinu čini 11 djevojčica nasumice odabranih iz DV Rijeka koje polaze isključivo redovni program vrtića. Varijable istraživanja čine četiri testa za procjenu motoričkih postignuća u domenama svladavanja prostora, svladavanja prepreka, svladavanja otpora i baratanje predmetima. Razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine testirane su Studentovim t-testom za nezavisne uzorke.

Rezultati su pokazali kako specijalizirani sportski program plesa ima pozitivne učinke na motorička postignuća djece. Eksperimentalna skupina postigla je bolje rezultate u svim domenama, a statistički značajne razlike je postigla u domenama svladavanja prostora i prepreka. Također, u usporedbi s kontrolnom skupinom, rezultati ukazuju na homogeniziranje eksperimentalne skupine zbog polaznja satova plesa, odnosno ukazuju na izjednačavanje sposobnosti djevojčica.

Elementi tehnike plesa razvijaju kod djece koordinaciju, brzinu, gibljivost i dinamičnost pokreta unapređujući tako opću motoričku pismenosti djece. Ples u predškolskoj dobi izrazito djeluje na pravilno držanje tijela, rast i razvoj mišića, rad dišnog i krvožilnog sustava, emocionalni i socijalni razvoj djeteta i razvija zdravu naviku vježbanja od najranije dobi.

**KLJUČNE RIJEČI:** plesne strukture, predškolska dob, motorička postignuća

## **SUMMARY**

The aim of this research was to determine the influence of dance structure technique elements on motor achievement in preschool children.

The participants of this research were twenty-two females between the ages of 4 and 6.5 divided into experimental and control groups. The experimental group consists of 11 girls attending a specialized sports program, specifically dance lessons. The control group consists of 11 randomly selected girls from DV Rijeka attending only the regular kindergarten program. The research variables consist of four tests used to assess motor achievement in the domains of mastering space, obstacles and resistance as well as the manipulation of objects. Differences between experimental and control groups were tested by Student's t-test for independent samples. The measurements showed that a specialized dance sport program has positive effects on children's motor performance. The experimental group achieved better results in all domains and showed statistically significant differences in the domains of mastering space and obstacles. Moreover, the results indicate homogenization of the experimental group due to the use of dance lessons, i.e. indicating the equalization of girls' abilities.

Dance technique elements develop in children the coordination, speed, agility and dynamism of movement, thus improving children overall motor literacy. Dancing has a recognizable effect on proper body posture, muscle growth and development, respiratory and circulatory function, emotional and social development in preschool children and introduce a healthy exercise habit from the earliest age.

**KEY WORDS:** dance structure, pre-school age, motor achievement,

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. PLESNE STRUKTURE U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU	3
2.1. Plesne strukture i biotička motorička znanja .....	4
2.2. Elementi tehnike u plesnim strukturama .....	4
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA O UTJECAJIMA SPORTSKIH PROGRAMA.....	7
4. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	10
5. METODE .....	11
5.1. Opis sudionika .....	11
5.2. Uzorak varijabli .....	11
5.3. Protokol mjerenja i opis programa .....	11
5.4. Statistička obrada podataka .....	12
6. REZULTATI.....	14
7. RASPRAVA.....	17
8. ZAKLJUČAK .....	20
9. LITERATURA.....	22



# 1. UVOD

„Ples je kao oblik izražavanja prirodan čovjeku u svakoj životnoj dobi, a posebice u dječjoj. Djeca se u najranijoj dobi spontano kreću uz glazbu pa su plesni sadržaji primjereni toj dobi izvršno sredstvo za razvoj njihovih bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti“ (Vlašić, Čačković i Oreb, 2016:755).

Osiguravanje dobrobiti za dijete jedna je od glavnih zadaća Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, a ono uključuje osobnu, emocionalnu i tjelesnu, obrazovnu i socijalnu dobrobit djeteta. Kada govorimo o osiguravanju tjelesne dobrobiti, govorimo o razvoju motoričkih vještina, usvajanju kretnih navika koje su preduvjet za usvajanje higijenskih i prehrambenih navika te samim time i preduvjet zdravlja.

Pored toga, nacionalni kurikulum nastoji osigurati uspješno funkcioniranje i razvijanje osobnih potencijala, bilo spoznajnih, umjetničkih, motoričkih i slično. Time je potrebno zadovoljiti djetetovu inicijativnost, radoznalost i želju za učenjem u raznim područjima (Nacionalni kurikulum za odgoj i obrazovanje, 2014). Kako područja interesa ima mnogo, osim redovnog programa ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, provode se i specijalizirani sportski programi.

Specijalizirani sportski programi su sportski treninzi koji se provode nakon redovitog programa ustanove za rani i predškolski odgoj. To je specijalizirani kraći program kojeg vode osobe koje su osposobljene za rad u tom sportu i čiji plan i program mora biti prilagođen dobi i mogućnostima djece. Sadržaji takvih programa su specifični i temeljeni na elementima tehnike točno određenog sporta koji se provodi. Uobičajeno je da sportski trening u sklopu specijaliziranog sportskog programa ima organizaciju sličnu dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Uvodni i pripremni dio pripremaju dijete na ono što ga očekuje u glavnom dijelu, a završni dio služi za smirenje organizma djeteta te energetski oporavak. Glavni dio je jedini koji se razlikuje jer se u specijaliziranim sportskim programima usmjerava na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta (Petrić, 2019).

Uvođenje plesnih struktura, kao vrste specijaliziranih sportskih programa, u odgoj predškolske djece djeluje pozitivno na njihov razvoj s više aspekata. Prije svega, ples kod djece razvija ritmičnost i skladnost pokreta, potiče pravilno držanje tijela te razvoj motoričkih sposobnosti i izdržljivosti. Ples pobuđuje pozitivne emocije i raspoloženje te povezuje i

homogenizira skupinu djece u skladnom kretanju kroz prostor uvažavajući zadani ritam glazbe. Kroz ples djeca lakše izražavaju emocije pokretima tijela i postaju motorički spretnija i izdržljivija, uvažavajući pri tome svoj i prostor druge djece u zajedničkom stvaranju skladnih formacija.

Dosadašnja istraživanja koja su imala za cilj utvrditi utjecaj bavljenja sportskim aktivnostima na razvoj motoričkih sposobnosti u djece pokazala su postojanje pozitivne korelacije između te dvije varijable. Dobiveni rezultati redom ukazuju na poboljšanje motoričkih sposobnosti djece kao posljedica djelovanja primjerenog sportskog programa, pri čemu je utvrđena razlika u dostignućima s obzirom na spol ispitanika. Tako primjerice dječaci imaju bolje rezultate u testovima eksplozivne snage i koordinacije, dok su djevojčice bolje u testovima repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže (de Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi, 2007). Istraživanje utjecaja plesnih struktura na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi dodatno potkrjepljuju ovakve rezultate. Kod djevojčica je zabilježen vidljiv napredak u gibljivosti i koordinaciji, dok je kod dječaka bolji napredak ostvaren u testovima eksplozivne snage i brzine (Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović, 2002).

Svrha ovog rada je analizirati utjecaj plesnog programa na djecu predškolske dobi temeljem rezultata istraživanja i utvrditi utjecaj na motorička postignuća i sposobnosti djece.

Rezultati istraživanja predstavljaju dodatni impuls podizanju svijesti odgajatelja i stručnjaka kineziologa o važnosti specijaliziranih sportskih programa općenito, a osobito plesnih struktura na motoričku pismenost djece predškolske dobi i mogu poslužiti kao smjernica u izradi programa i prijedloga za unaprjeđivanje kineziološke prakse i podizanje kvalitete rada na tom području.

U praksi to dovodi do povezivanja institucija odgoja i obrazovanja sa institucijama u kojima djeca mogu provoditi vrijeme poslije redovnog programa.

## 2. PLESNE STRUKTURE U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU

Osnova plesnih struktura su prirodni oblici kretanja. Plesne strukture, posebice uz glazbu, razvijaju kod djece ritmičnost, dinamičnost, stvaralaštvo, harmoničnost, ljepotu i izražajnost pokreta. Uz to, razvijaju kod djece pravilno držanje tijela te utječu na stabilnost funkcija cijelog organizma, osobito kardiovaskularnog i respiratornog sustava. Šumanović, Filipović i Sentkiralji (2005) također ističu kako se primjenom plesnih struktura kod djece mlađe školske dobi potiče pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, te razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito krvožilnog i dišnog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti. Kako bi učenici savladali plesne strukture, najprije moraju savladati prirodne oblike kretanja kao što su hodanje i trčanje u raznim smjerovima, poskakivanje na jednoj ili obje noge, okretanje i slično. Ti se pokreti zatim povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznim formacijama. Učenici plesne strukture mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili kao skupina, uz odgovarajuću glazbu uz koju se mogu koristiti i razni rekviziti. Prilikom odabira vježbi i zadataka, potrebno je voditi računa o njihovoj složenosti, sposobnosti učenika, njihovom interesu te primjerenosti njihovoj dobi (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Ples djeluje odgojno u nekoliko pravaca, nacionalni odgoj, socijalni odgoj, estetski odgoj te zdravstveni odgoj. Kada govorimo o socijalnom odgoju, ples ima iznimnu važnost. Pomoću njega stvara se ugodno osjećanje i raspoloženje u zajednici te učenike međusobno izjednačuje, veže, usklađuje te uklapa pojedinca u kolektiv. Tako se neprimjetno odgaja plesače i stvara homogenizirana skupina pojedinaca. Ljepotom i bogatstvom pokreta te svojom raznovrsnošću ples razvija estetsku svijest učenika, odnosno osjećaj za lijepim kroz pokret i kretanje. Ples također ima osobit značaj u pogledu zdravstvenog odgoja. Ono utječe na funkcionalne i motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, brzina izvođenja pokreta, agilnost, koordinacija u ritmu, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost i snaga. Ples ima i terapijsku funkciju jer uključuje neverbalno izražavanje emocija zbog čega omogućuje stvaranje interpersonalnih odnosa i komuniciranja (Srhoj i Miletić, 2000).

## 2.1. Plesne strukture i biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja su prirodni i spontani načini kretanja, genetski su zapisi kod djece te se počinju realizirati bez poduke odraslih. Domene unutar biotičkih motoričkih znanja su: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora te svladavanje baratanja predmetima (Neljak, 2009). Svladavanje prostora i prepreka su dominantne domene na kojima se radi tijekom plesnog treninga. Kao što se navodi u prethodnom poglavlju, svladava se prostor na različitim razinama, u raznim smjerovima i u raznim odnosima. Djeca se na treningu koriste različitim načinima kretanja poput puzanja, hodanja, trčanja, kotrljanja i sl. Kako bi dijete moglo uspješno savladati prepreke, potrebni su ravnoteža, snaga mišića nogu te koordiniranost pokreta. U ovu domenu ubrajamo razne oblike skakanja, provlačenje i sl. Kod djece ove sposobnosti razvijamo na njima primjerene i zanimljive načine, odnosno kroz igru (imitiranje kretanja raznih životinja, rad ljudi, pojave u prirodi).

## 2.2. Elementi tehnike u plesnim strukturama

Plesne strukture možemo svrstati u tri grupe: narodne plesove, društvene plesove te umjetničke plesove.

### Grafički prikaz 1. Podjela plesnih struktura



Narodni plesovi utkani su u živote svake ljudske zajednice i usklađeni s njihovim mentalitetom i stilom života. Ljudi zajednice ih stvaraju, uče i prenose dalje usmenom predajom. Sastavan su dio običaja i obreda ili su vezani uz neki događaj u životu zajednice. Osnovna mu je forma kolo koje može biti otvorene ili zatvorene forme te simbolizira zajednički život naroda (Srhoj i Miletić, 2000). Iz narodnih plesova dalje su se razvili društveni plesovi koje dijelimo na standardne društvene plesove, latinoameričke društvene plesove te sjevernoameričke plesove i moderne plesove. Osim društvene forme, sve ove skupine imaju i svoju natjecateljsku formu (sportsku formu). U ove skupine ubrajamo

engleski valcer, tango, bečki valcer, rumba, jive, jazz, disco plesove i slično. Struktura društvenih plesova sastoji se od složenih kretnji, iako se pri promatranju doima jednostavnom i prirodnom. Za razliku od narodnih plesova, društveni se izvode u parovima te su više zatvorenog držanja. Kada govorimo o umjetničkim plesovima, govorimo o baletu iz kojeg se nadalje razvio suvremeni ples. Oni se najčešće provode u plesnim školama sa nadarenom djecom već od prvog razreda osnovne škole (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Balet je klasičan i formaliziran ples, koji se pleše kao solo ili ansambl, a karakterizira ga velika kontrola i dramatičnost pokreta. Suvremeni ples zahtijeva trenirane plesače, usvojenost plesnih tehnika, plesnu izražajnost i snagu, ali i ispričanu priču, osjećaje i doživljaj te se temelji na izražavanju emocija i oslobođenju krute postavljene baletne forme. Iz suvremenog ples razvijaju se *break dance*, te *hip-hop* (Srhoj i Miletić, 2000).

U obradbi plesnih struktura treba početi s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta. Djeca uče kroz tri osjetila: vid, sluh i pokret. Ples je prvenstveno iskustvo pokreta obogaćeno vizualnim i auditivnim iskustvom. Djeca se nesvjesno opredjeljuju za jedno osjetilo, a ostala prate primarno s obzirom na vrijeme i na različitim razinama. Plesači ponajviše koriste pokret i tijekom treniranja razvijaju mišićnu memoriju, odnosno memoriju pokreta. Ono je alat za pamćenje pokreta, uzoraka, plesnih figura i pravilnog disanja. Djeca su vizualni učenici koji uče gledajući trenera i ponavljajući što vide. Uz to, vrlo je bitno verbalno popratiti svaki pokret. Uz demonstraciju pokreta iznimno je bitno popratiti sa imenima pokreta, znakom i opisom koristeći se plesnom terminologijom. Trener razdvaja pokret na dijelove i koristeći se znakovima i opisom pokreta uči djecu. Zatim djeca imitiraju i ponavljaju korake na isti način kako im je demonstrirano (Kassing i Jay, 2003). Nakon toga dobro je obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju). Sljedeći postupak u obradbi ovih sadržaja je povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe težeći kretnoj izražajnosti i na taj način poticati dječje kreativno plesno izražavanje (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).

Dinamika pokreta povezana je sa vremenom te zajedno uvelike pridonose razvijanju osjećaja za ritam. Dinamika pokreta odnosi se na intenzitet izvođenja pokreta (brzi pokreti, lagani pokreti, meki pokreti, teški pokreti, snažni pokreti i sl.) koji ujedno ima i svoje trajanje. Ritam u glazbi označava odnos tonova različitog trajanja te na temelju toga možemo odrediti specifičnost pojedinih pokreta. Ritam kod djece razvijamo zajedničkim pljeskanjem na ritam i prilagođavanjem pokreta s obzirom na ritam. Kada govorimo o prostoru, djeca se uče snalaziti u prostoru, prilagoditi mu se, pravilno ga iskoristiti i organizirati. Za početak djeca spoznaju

pojmove blizu/daleko, približavanje/udaljavanje i sl. Nakon toga grade subjektivno poimanje prostora poput ispunjavanja prostora (širenjem svojih udova tako da „prekrije“ cijeli prostor), prodiranje prostora („zabijanje“ tijelom u prostor) te obuhvaćanje prostora (pokreti kojima „prinosimo“ ili „odbijamo“ prostor od sebe). Uz to, posebnu pažnju pridajemo pojmu prostora s obzirom na naš položaj tijela. Tu prostor dijelimo na visoku razinu (prostor nad nama), srednju razinu (vodoravnu, prostor oko nas) te nisku razinu (prostor ispod nas, pod). S djecom predškolske dobi prvenstveno se radi na kinesferi (osobni prostor), odnosno na prostoru kojeg možemo s mjesta stajanja obuhvatiti ekstenzijama, rotacijama i fleksijama tijela. Uz ples se, pored prostora, usko veže i suradnja sa ostalom djecom iz grupe. Osim pozornosti na vlastiti prostor i ostali prostor, djeca moraju obratiti pažnju i na ostalu djecu te njihov prostor. Moraju se prilagoditi jedni drugima te surađivati kako bi došli do cilja, odnosno harmonizacije pokreta (Maletić, 1983).

### **3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA O UTJECAJIMA SPORTSKIH PROGRAMA**

Autori de Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007) proveli su istraživanje kojemu je cilj bio utvrditi utjecaj bavljenja sportom na promjenu motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na uzorku od 136 djece u dobi od četiri do šest godina. Uzorak se sastojao od 61 djevojčice i 75 dječaka iz nekoliko predškolskih ustanova grada Rijeke u kojima se provodi sportski program. Tijekom istraživanja provedeno je inicijalno i finalno mjerenje serijom od 6 motoričkih testova kojima se testirala eksplozivna snaga, repetitivna snaga, gibljivost, koordinacija, agilnost i ravnoteža. Dobiveni rezultati ukazuju da primjereni sportski program poboljšava motoričke sposobnosti djece, a što je najviše došlo do izražaja u testovima procjene repetitivne snage. Analizom je utvrđeno razlika u rezultatima između dječaka i djevojčica pri čemu su dječaci postigli bolje rezultate u testovima eksplozivne snage i koordinacije, dok su djevojčice bolje u testovima repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže.

Cilj istraživanja autora Caput-Joginica, Lončarić i de Privitello (2009) je bio utvrditi utjecaj izvankurikularnog sportskog programa na motorička postignuća i tjelesnu pismenost djece u dobi od četiri do šest godina. Istraživanje je provedeno na istom uzorku kao i prethodno, a rezultati istraživanja potvrđuju dotadašnje spoznaje koje se odnose na pozitivan utjecaj redovitog tjelesnog vježbanja na razvoj motoričkih sposobnosti i tjelesnu pismenost djece predškolske dobi. Uz to, sukladno prethodnim rezultatima istraživanja, utvrđena je statistički značajna razlika u motoričkim postignućima između dječaka i djevojčica. Dominacija dječaka je u testovima za procjenu eksplozivne snage i koordinacije, dok su djevojčice dominirale u testovima dinamičke snage, gibljivosti i ravnoteže.

Kondrič, Trajkovski, Strbad, Foretić i Zenić (2013) autori su istraživanja čiji je cilj bio izračunati i interpretirati linearne i nelinearne odnose između jednostavnih antropometrijskih prediktora i tjelesne kondicije među djecom oba spola predškolske dobi te pronaći vrijednosti antropometrijskih prediktora koji bi se trebali prepoznati kao točka prekida negativnog utjecaja na tjelesnu kondiciju. Uzorak ispitanika sastojao se od 413 djece u dobi od četiri do šest godina starosti. Od toga je bilo 176 djevojčica i 237 dječaka sa prosječnom dobi od 5,08 godina. Antropometrijske varijable uključivale su tjelesnu visinu, tjelesnu težinu, zbroj tricepsa i subkapularnog nabora kože te indeks tjelesne mase. Tjelesna kondicija mjerena je

putem testova za fleksibilnost, repetitivnu snagu, eksplozivnu snagu i agilnost. Rezultati su pokazali statistički značajnu razliku u svim područjima testiranja, osim u testu fleksibilnosti. Također, rezultatima je utvrđeno da je razlika između linearnih i nelinearnih regresija manja kod dječaka, nego kod djevojčica.

Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović (2002) autori su istraživanja kojem je cilj bio utvrditi utjecaj plesnih struktura na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi. Ispitanike je činilo 30 dječaka i 30 djevojčica u dobi od 5,5 godina do 6,5 godina. Na tom uzorku izvršili su provjeru motoričkih sposobnosti te su bili uključili u četveromjesečni plesni program koji je uključivao učenje narodnih i standardnih društvenih plesova, ritmičke igre i plesne improvizacije. Usporedba rezultata inicijalnog i finalnog mjerenja ukazala je na pozitivnu transformaciju i pozitivan utjecaj plesnih programa na motoričke sposobnosti oba spola. Kod djevojčica je posebno vidljiv napredak u gibljivosti i koordinaciji, dok je kod dječaka bolji napredak u testovima eksplozivne snage i brzine.

U svom su istraživanju Jelavić Mitrović, Miletić i Dundić (2006) ispitivali relacije između motoričkih sposobnosti učenica i učenika petih razreda osnovne škole s uspjehom u izvođenju osnovnog plesnog koraka Poskočice (Linda) – hrvatskog narodnog plesa Jadranske plesne zone. Uzorak ispitanika se sastojao od 71 dječaka i djevojčice koji su zatim bili podijeljeni u dva subuzorka po spolu. Analizom rezultata utvrđena je kod djevojčica statistički značajna povezanost testa koordinacije u ritmu s izvođenjem osnovnog koraka plesa Linda. Kod dječaka statistički značajnu povezanost s izvođenjem koraka imala su tri testa – za procjenu gibljivosti, za procjenu eksplozivne snage i za procjenu koordinacije u ritmu.

Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) ispitivali su koliko učenje različitih vrsta plesova može pridonijeti podizanju fonda plesnih struktura djece rane školske dobi. Uzorak ispitanika činilo je 28 učenika (8 dječaka i 20 djevojčica) od prvog do četvrtog razreda koji su pohađali plesnu radionicu dva puta tjedno u trajanju od 60 minuta. S djecom je provedeno inicijalno i finalno testiranje kojim su se provjeravala znanja i vještine izvođenja društvenih plesova. Usporedbom rezultata inicijalnog i finalnog provjeravanja vidjelo se bitno poboljšanje razine fonda plesnih struktura kod djece nakon pohađanja plesne radionice u trajanju od 3 mjeseca.

Istraživanje autora Trajkovski, Tomac i Rastovski (2014) imalo je za cilj utvrditi razliku u funkcionalnim sposobnostima djece predškolske dobi koja su uključena u dodatne sportske programe i djece koja nisu uključena. Pored toga, htjeli su identificirati razlike u



izrazu aerobnog kapaciteta dječaka i djevojčica. Uzorak se sastojao od 302 ispitanika u dobi od 5 i 6 godina. Uzorak je uzet iz pet vrtića urbanog područja Hrvatske te iz dva vrtića ruralnog područja, a podijeljen je na eksperimentalnu i kontrolnu skupinu. Eksperimentalnu je skupinu predstavljalo 146 ispitanika koji su pohađali sportski program 4 puta tjedno po 45 minuta. Kontrolna se skupina sastojala od 156 ispitanika koji nisu pohađali sportski program. Rezultati su pokazali da djeca eksperimentalne skupine imaju bolje funkcionalne sposobnosti od djece kontrolne skupine, te da su dječaci postigli bolje rezultate od djevojčica. Isto tako, rezultati su pokazali kako se ispitanici statistički značajno razlikuju s obzirom na dob, spol i skupinu. Time je došlo do pomišljanja o važnosti i utjecaju spola i skupine na razvoj funkcionalnih sposobnosti.

Cilj rada autora Rebecca Domika, Aneta Armano, Vilko Petrić (2018) bio je ispitati vrijednost programa rada sinkroniziranog plivanja procjenom kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi. Utjecaj bavljenja sportom, konkretno sinkroniziranog plivanja, pokušao se dokazati kroz sedam različitih testova za procjenu kinantropoloških obilježja. U istraživanju je sudjelovalo dvadeset djevojčica polaznica redovitog programa vrtića u dobi od 5 i 6 godina. Eksperimentalnu skupinu činilo je deset plivačica Kluba sinkroniziranog plivanja Primorje Aqua Maris, dok je kontrolnu skupnu činilo jednak broj djevojčica koje se ne bave sportom. U tom periodu eksperimentalna skupina bila je pod dodatnim utjecajem početničkog programa rada sinkroniziranog plivanja. Obje skupine mjerene su na početku i na kraju istraživačkog postupka. U provedenom istraživanju eksperimentalna skupina u finalnom je mjerenju pokazala izniman napredak s obzirom na inicijalno mjerenje na području kinantropoloških obilježja, dok su kod kontrolne skupine zabilježeni isti ili čak lošiji rezultati u pojedinim područjima. Istraživanje je dokazalo značajan utjecaj programa sinkroniziranog plivanja na kinantropološka obilježja djece rane i predškolske dobi, odnosno općenito pozitivan utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnosti od najranije dobi.

#### **4. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja je utvrditi utjecaj elemenata tehnike plesnih struktura na motorička postignuća kod djece predškolske dobi.

S obzirom na definirani cilj istraživanja, postavljaju se sljedeće hipoteze:

H1: Postoje statistički značajne razlike u razini motoričkih postignuća između skupina djece koja se bave plesom i onih koji pohađaju samo redoviti program dječjeg vrtića.

H2: Elementi tehnike plesnih struktura statistički značajno utječu na sve domene motoričkih postignuća.

## **5. METODE**

### **5.1. Opis sudionika**

Uzorak sudionika čini ukupno 22 djevojčice. Ispitanike eksperimentalne skupine čini 11 djevojčica u dobi od 4 do 6.5 godina starosti, prosječne dobi od 5.2 godine. Radi se o polaznicama satova plesa u Plesnom centru K2K. Djevojčice su počele trenirati u različito vrijeme. Šest djevojčica polazi satove plesa već 3 godine, a preostalih pet djevojčica godinu dana. Kontrolnu skupinu čine nasumice odabrani ispitanici iz Dječjeg vrtića Rijeka, odnosno 11 djevojčica u dobi od 4 do 6.5 godina starosti, prosječne dobi od 5.5 godine. Kontrolna skupina pohađa isključivo redovni program vrtića.

### **5.2. Uzorak varijabli**

Varijable su kreirane na temelju četiri testa za mjerenje motoričkih postignuća prema Petrić i sur. (2018). To su test za procjenu motoričkih postignuća iz domene svladavanja prostora (svladavanje prostora), test za procjenu motoričkih postignuća iz domene svladavanja prepreka (svladavanje prepreka), test za procjenu motoričkih postignuća iz domene svladavanja otpora (svladavanje otpora) i test za procjenu motoričkih postignuća iz domene svladavanja baratanja predmetima (baratanje predmetima). Testovi se baziraju na vremenu potrebnom za svladavanje zadataka izraženo u sekundama.

### **5.3. Protokol mjerenja i opis programa**

Prije provedbe samog istraživanja, obratila sam se glavnoj voditeljici Plesnog centra K2K i glavnoj trenerici plesne skupine na kojoj je istraživanje provedeno kako bismo se dogovorili oko načina prikupljanja potrebnih podataka. Potom sam roditelje djece obavijestila o namjeravanom istraživanju i njegovim ciljevima te sam dobila njihovu suglasnost za provođenje istraživanja. Održan je i sastanak u Dječjem vrtiću Rijeka gdje je postignut dogovor i pribavljeno odobrenje za prikupljanje podataka. Odabrana je skupina djece koja će se testirati te su njihovi odgajatelji bili upućeni u pojedinosti istraživanja. Istraživanje je provedeno u lipnju 2019. godine i to na temelju četiri testa provedenih tijekom redovnog treninga plesa. Isti postupak učinjen je i za kontrolnu skupinu.

Postavila sam testove za procjenu motoričkih postignuća te pripremila tablicu sa imenima djevojčica i štopericu. Djevojčice su prelazile udaljenost od 9 metara svladavajući pri tome zadane zadatke. Postignuti rezultat je izražen u vremenu potrebnom za pravilno izvršavanje testova. Zabilježeni rezultati prikazuju motorička postignuća u domenama svladavanja prostora, svladavanja prepreka, svladavanja otpora i baratanje predmetima. Isti postupak odvio se i u Dječjem vrtiću Rijeka sa kontrolnom skupinom. U dvorani sam postavila testove za procjenu motoričkih postignuća te pripremila tablicu sa popisom djevojčica i štopericu. Djevojčice su svladavale iste zadatke s ciljem pravilnog izvršavanja istih u što kraćem vremenu.

Udruga Plesni centar K2K je specijalizirani sportski program koji se bavi plesom. Sadržaj programa odnosi se na usvajanje određenih plesnih struktura te plesnih elemenata i tehnika unutar te strukture. Uvodni i pripremni dio sata odnosi se na pripremu djece i njihova tijela na glavni dio sata na kojem se najčešće usvaja koreografija. Kako bi dijete usvojilo koreografiju, koja se sastoji od stiliziranih i promijenjenih plesnih elemenata i tehnike, dijete tijekom uvodnog i pripremnog dijela sata usvaja temeljne elemente plesne tehnike. Završni dio sata sastoji se od laganih kretnji i igranja igara koje smiruju djecu i njihovo tijelo dovode do opuštenog i odmornog stanja. U radu s djecom kombiniraju se elementi suvremenog plesa i hip-hopa. Sat započinje slobodnim kretanjem po prostoru na glazbu i uz to slijede zadane upute. Potom slijedi hodanje na prstima i petama, okret na obje noge na prstima sa rukama u prvoj baletnoj poziciji, okret na jednoj nozi pri čemu je druga savijana u koljenu. Pas de bourree (jednostavna tri koraka koja se sastoje od koraka natrag, koraka u stranu te koraka naprijed), „kotrljanje“ na podu tako da sjede na koljenima, provuku jednu ruku ispod druge te se prebace na leđa, u toj poziciji rašire ruke i noge te se skupljaju na drugu stranu i vraćaju natrag na koljena, bounce (savijanje koljena na ritam glazbe sa popratnim pokretima ruku), groove (popratno gibanje tijela uz glazbu) samo su neki od elemenata koji se usvajaju. Najčešće se koriste svakodnevni pokreti i koncepti kako bi se djeci lakše približio korak. Osim usvajanja plesne tehnike, velika pažnja pridaje se ritmu, dinamici pokreta, prostoru i suradnji.

#### **5.4. Statistička obrada podataka**

Svi mjereni podaci obrađeni su i analizirani u programu STATISTIKA 12.5 (StatSoft, Inc., Tulsa, OK, USA). Rezultati su prikazani u obliku tablica i grafičkih priloga. Za obje su

skupine izračunati osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina, minimalni i maksimalni rezultat te standardna devijacija. Razlike između kontrolne i eksperimentalne skupine testirane su Studentovim t-testom za nezavisne uzorke. Statistička razina značajnosti testirana je uz pogrešku  $p=0,05\%$ .

## 6. REZULTATI

U tablici 1. vidljivi su rezultati eksperimentalne skupine ispitanika, a u tablici 2. iskazani su rezultati kontrolne skupine ispitanika. Dobiveni rezultati pokazuju da u sve četiri varijable postoji veći raspon između minimalnih i maksimalnih vrijednosti kod kontrolne skupine ispitanika u usporedbi s eksperimentalnom skupinom. Iako su minimalne vrijednosti kod svih varijabli manje kod kontrolne skupine, maksimalne vrijednosti kontrolne skupine su više u svim varijablama od eksperimentalne skupine. Pri tome, razlika između minimalnih vrijednosti ove dvije skupine nije značajna dok su maksimalne vrijednosti kontrolne skupine izrazito više od onih iz eksperimentalne skupine. Iz navedenoga proizlazi i da su prosječne vrijednosti svih varijabli bolje kod eksperimentalne skupine iz čega se može zaključiti kako su ispitanici eksperimentalne skupine homogeniziraniji od ispitanika kontrolne skupine.

**Tablica 1. Deskriptivni parametri za eksperimentalnu skupinu**

Varijable	AS ± SD	MIN	MAKS.
Svladavanje prostora	4,34 ± 0,29	3,90	4,82
Svladavanje prepreka	6,97 ± 1,63	4,68	9,22
Svladavanje otpora	8,69 ± 2,06	5,68	12,20
Baratanje predmeta	12,55 ± 3,00	9,63	20,41

*AS*–aritmetička sredina; *SD*–standardna devijacija; *MIN*–minimalni rezultat; *MAKS*–najveći rezultat

**Tablica 2. Deskriptivni parametri za kontrolnu skupinu**

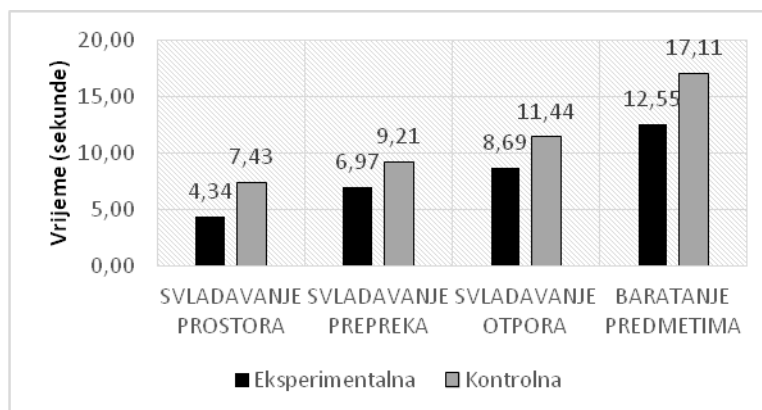
Varijable	AS ± SD	MIN	MAKS.
Svladavanje prostora	7,43 ± 2,41	2,94	9,84
Svladavanje prepreka	9,21 ± 2,91	4,03	14,74
Svladavanje otpora	11,44 ± 4,34	4,97	18,79

Baratanje predmeta	17,11 ± 13,71	7,33	54,85
--------------------	---------------	------	-------

*AS*–aritmetička sredina; *SD*–standardna devijacija; *MIN*–minimalni rezultat; *MAKS*–najveći rezultat

U grafičkom prikazu 2. prikazane su prosječne vrijednosti dobivene od četiri testa motoričkih postignuća iz domene svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora te iz domene baratanje predmetima. Iz grafičkog prikaza vidljivo je da eksperimentalna skupina u svim domenama ima bolje prosječne vrijednosti od kontrolne skupine. Najveća razlika u prosječnim vrijednostima vidljiva je u domeni baratanje predmetima gdje ona iznosi 4,56 sekundi u korist eksperimentalne skupine. Također, bolje prosječne rezultate uočavamo i u ostalim domenama. U domeni svladavanje prostora prosjek eksperimentalne skupine je bolji za 3,09 sekundi, u domeni svladavanje prepreka bolji je za 2,24 sekunde, dok je u domeni svladavanje otpora bolji za 2,75 sekundi.

### Grafički prikaz 2. Usporedba prosječnih vrijednosti eksperimentalne i kontrolne skupine



Iako je eksperimentalna skupina u svakoj domeni ostvarila bolje rezultate od kontrolne skupine, statistički značajna razlika se javlja jedino u domenama svladavanja prostora i svladavanja prepreka. U tablici 3. prikazana je statistička razlika u navedene dvije domene te, iako vidimo napredak s odnosu na deskriptivne pokazatelje, u domenama svladavanja prepreka i otpora statistička razlika nije značajna.

**Tablica 3. Rezultati razlika između eksperimentalne i kontrolne skupine**

Varijable	AS vrtić	AS ples	t-vrijednost	p-vrijednost
Svladavanje prostora	7,43	4,34	4,19	0,00
Svladavanje prepreka	9,21	6,97	2,35	0,03
Svladavanje otpora	11,44	8,69	1,97	0,06
Baratanje predmetima	17,11	12,55	1,13	0,27

Iako su minimalne vrijednosti svih varijabli eksperimentalne skupine lošiji, analizom ukupnih rezultata zaključujemo kako je ta skupina ipak naprednija u svim varijablama. Uz to, postoji i statistički značajna razlika u domenama svladavanja prostora i prepreka što nas upućuje na primarna područja na koja ples utječe. Za razliku od kontrolne skupine, eksperimentalna skupina je međusobno sličnija i bliža po rezultatima, što također dokazuje učinkovitost plesnog programa u smislu ujednačavanja sposobnosti. Ples odgojno djeluje na djecu u socijalnom aspektu, odnosno stvara se ugodna atmosfera, međusobno izjednačuje pojedince, veže ih, usklađuje te uklapa u kolektiv. Time je skupina homogenizirana što utječe na izjednačavanje motoričkih postignuća. Svako dijete iz treninga u trening napreduje zasebno, ali i zajedno što možemo vidjeti iz rezultata.



## 7. RASPRAVA

Dobiveni rezultati pokazuju kako specijalizirani sportski program plesa postiže izvrsne rezultate u napretku motoričkih postignuća. Svaki oblik tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi ima izniman značaj za njegov rast i razvoj, za otklanjanje negativnih posljedica suvremenog načina života te za cjelokupno zdravlje djeteta (Biberović, Malović, Mikić, Džibrić i Huremović, 2013). Dobiveni rezultati su produkt velikog zalaganja i rada uloženog u plan i program specijaliziranog sportskog programa koji je u potpunosti prilagođen potrebama i mogućnostima polaznika. Osim što sadržaj potiče motorički razvoj djece, razvijaju se i ostala područja razvoja poput kognitivnog, socijalnog, emocionalnog te razvoj pojma o sebi. Sukladno time, Findak i Delija (2001) ističu kako ples vrlo stimulativno utječe na djecu predškolske dobi i pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu i skladnost pokreta te na pravilno držanje tijela. Glazba kod djece izaziva pozitivne emocije i veselo raspoloženje, a izvođenje različitih pokreta i kretanja uz glazbu pridonosi razvoju koordinacije. Dopuđa (1977) navodi kako plesne strukture kod djece potiču razvoj pojma vremenske mjere, ritma, dinamike i agogike, osjećaj odnosa tona i pokreta, te se njima razvija snalaženje u prostoru i izražajnost u pokretima.

U petoj godini vidljiv je napredak u koordinaciji, gibljivosti i preciznosti, što omogućava izvođenje složenijih i zahtjevnijih pokreta. U toj dobi djeca fizički reagiraju na glazbu, razlikuju instrumente i prate ritam. Findak i Delija (2001) ističu kako je za djecu starije predškolske dobi (od 5. do 6. ili 7. godine) karakteristično znatno povećanje sposobnost izvođenja pokreta, kao i prostorne orijentacije. Djeca u toj dobi postaju snažnija i izdržljivija, pa su prema tome i spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesne aktivnosti. Navedeno je potvrđeno i tijekom ovog istraživanja jer su djeca eksperimentalne skupine pokazala statistički značajnu razliku u domeni svladavanja prostora.

Usporedbom dobivenih rezultata sa radom autora Petrić, V., Kostadin, L., Peić, M. (2018) može se uočiti da, pored postojanja statistički značajne razlike u odnosu na kontrolnu skupinu, rezultat eksperimentalne skupine bolji je i od eksperimentalne skupine ispitanika koji su uključeni u integrirani sportski program. Osim domene svladavanja prostora, bolji rezultat u odnosu na eksperimentalnu skupinu ispitanika uključenih u integrirani sportski program je vidljiv i u domeni svladavanja otpora i to za 2,75 sekundi. Gledajući devijaciju, eksperimentalna skupina koja polazi plesni program je puno bliža prosjeku rezultata u svim

domenama, osim u domeni baratanja predmetima. Dakle, možemo zaključiti da integrirani sportski program najbolje rezultate ima u domeni baratanje predmetima. Usporedbom se pokazuje kako plesni program kod djece prvenstveno razvija motoričke sposobnosti iz domene svladavanje prepreka.

Eksperimentalna skupina ostvarila je bolje rezultate u svim domenama motoričkih postignuća, međutim, samo u domenama svladavanje prostora i svladavanje prepreka je vidljiva statistički značajna razlika. Analiza rezultata dovodi nas do zaključka da ples dominantno potiče razvoj motoričkih postignuća iz navedene dvije domene. U domenu svladavanja prostora ubrajamo puzanje, hodanje, kotrljanje, trčanje i skakanje koji su ujedno i sastavni dio plesne tehnike. Provlačenje, skakanje, prelaženje, preskoci, doskoci i saskoci su sadržaji domene svladavanja prepreka te također dio sadržaja koji je uvršten u program plesa. Istraživanja na području plesa pokazala su da on pozitivno utječe na razvoj motoričkih vještina: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Tako istraživanje autora Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović (2002) kojem je cilj bio utvrditi utjecaj plesnih struktura na motoričke sposobnosti djece predškolske dobi ukazuje na pozitivnu transformaciju i pozitivan utjecaj plesnih programa na motoričke sposobnosti djece, a osobito u gibljivosti i koordinaciji kada je riječ o djevojčicama. Statistički značajna povezanost testa koordinacije u ritmu s izvođenjem osnovnog koraka plesa Lindo dokazana je i u istraživanju autora Jelavić Mitrović, Miletić i Dundić (2006) koje je ispitivalo relacije između motoričkih sposobnosti učenica i učenika petih razreda osnovne škole s uspjehom u izvođenju osnovnog plesnog koraka Poskočice (Linda).

Osim toga, ples potiče razvoj osjećaja za ritam, pravilno držanje tijela, usvajanje zdravih navika i socijalnih vještina. Ples na jedinstven način povezuje sport, umjetnost, odgoj i obrazovanje, te pridonosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji i tako u konačnici obogaćuje kulturnu razinu pojedinca (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015). Zbog toga je ples pogodna aktivnosti za djecu svih uzrasta, te predstavlja oblik tjelesne aktivnosti koja se može primjenjivati već od rane dobi.

Iako rezultati istraživanja pokazuju statistički značajnu razliku u dvjema domenama, program utječe pozitivno na sve domene, ali ta razlika nije značajna.. Kako bi se omogućio bolji napredak djece u tim domenama motoričkog razvoja, sadržaje iz domena svladavanje otpora i baratanje predmetima potrebno je uvrstiti u plan i program plesa.

Osim što program utječe na motoričke sposobnosti i znanja, nije zanemaren kognitivni i socijalni razvoj što vidimo i iz rezultata koji pokazuju da je većina djece eksperimentalne skupine bliža aritmetičkoj sredini, odnosno prosječnom rezultatu te su manje razlike između minimalne i maksimalne vrijednosti. Dobiveni rezultati upućuju da se polaženjem plesnog programa, motorička postignuća polaznika izjednačuju. Svakom se polazniku pristupa individualno i s obzirom na njihove mogućnosti, ali u isto vrijeme svu djecu razvija se podjednako. U skladu s tim, eksperimentalna skupina je homogeniziranija od kontrolne skupine i, unatoč tome što sva djeca eksperimentalne skupine ne polaze satove plesa jednako dugo, pokazuju iznenađujuće i podjednake rezultate u svojim sposobnostima.

Autorice Pejčić, Trajkovski (2018) ukazuju na veliku važnost rane i predškolske životne dobi djeteta, koje je najpovoljnije razdoblje za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja. Problem suvremenog načina života pokazuje sve veća ograničenja i sve manja postignuća djece te je stavljen veliki značaj na dječji vrtić, škole i ostale institucije da ponude mogućnosti za otklanjanje negativnih posljedica takvog načina života.

## 8. ZAKLJUČAK

Provedeno istraživanje potvrdilo je kako usvajanje plesnih struktura i plesne tehnike značajno utječe na postignute rezultate ispitanika što se očituje u boljim prosječnim rezultatima eksperimentalne skupine. Ispitanici iz eksperimentalne skupine iskazali su u svim domenama podjednake rezultate što dovodi do zaključka da su ispitanici eksperimentalne skupine homogeniziraniji. Ovo je istraživanje pokazalo da ples pozitivno utječe na razvoj motoričkih vještina: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže.

Na temelju dobivenih rezultata djelomično se prihvaća prva hipoteza. U razini motoričkih postignuća djece postoji statistički značajna razlika, ali samo u domenama svladavanja prostora i prepreka, dok u domenama svladavanja otpora i baratanja predmetima nema statistički značajne razlike. Iz tih razloga, prvu postavljenu hipotezu da postoje statistički značajne razlike u razini motoričkih postignuća između skupina djece koja se bave plesom i onih koji pohađaju samo redoviti program dječjeg vrtića, možemo samo djelomično prihvatiti.

Analizom dobivenih rezultata u potpunosti se potvrđuje druga hipoteza. Eksperimentalna skupina pokazala je bolja motorička postignuća od kontrolne skupine u svim domenama te iz tih razloga možemo u potpunosti prihvatiti hipotezu da elementi tehnike plesnih struktura statistički značajno utječu na sve domene motoričkih postignuća.

Praktična primjena rezultata ovog rada podrazumijeva osmišljavanje takvog plana i programa plesa u ustanovama ranog odgoja koji bi obuhvatio i sadržaje iz domena svladavanje otpora i baratanje predmetima kako bi se omogućio značajniji napredak djece i u tim domenama motoričkih postignuća djece.

Glavni nedostatak istraživanja je malen broj ispitanika, odnosno činjenica da među njima nije bilo nijednog dječaka čime je onemogućena dodatna analiza rezultata istraživanja prema spolu. Daljnja istraživanja u ovom području trebala bi obuhvatiti veći uzorak ispitanika (obavezno uključiti i dječake), plesni program bi trebao biti sveobuhvatniji (uključiti dodatne plesne tehnike i metode), a testiranja bi trebalo provoditi kroz dulje razdoblje čime bi i dobiveni rezultati istraživanja bili reprezentativniji.

Estetika i emocije koje ples pobuđuje kroz skladne kretnje u prostoru, gibljivost, ritmičnost, kreativno izražavanje, razvijanje kooperativnosti i povjerenja u grupu, podizanje

samopouzdanja i koncentracije samo su neki od pozitivnih učinaka plesa na djecu, pored već dokazanih motoričkih postignuća.

Za razliku od dosadašnjih sličnih istraživanja o utjecaju plesnih struktura na razvoj djece, ovdje su ispitanici bili polaznici plesnih satova suvremenog plesa i hip-hopa koji, za razliku od standardnih strukturiranih plesova, slobodnom formom izražavanja dodatno razvijaju kreativnost, imaginaciju i stvaralačku intuiciju i samosvijest djece kao subjektivne kategorije koje se ne mogu egzaktno mehanički izmjeriti i usporediti, ali zato imaju neizmjeran utjecaj na psihosomatski razvoj djeteta.

Danas više nego ikada, pokazuje se primjenjivost stare latinske izreke „u zdravom tijelu, zdrav duh“, a roditelji i odgajatelji su prvi pozvani da već kod djece predškolske dobi pobuđuju i potiču interes za bavljenjem sportom (uključujući i plesne strukture). Na institucijama odgoja i obrazovanja je da osmisle i učine dostupnim svoj djeci predškolske dobi sportske sadržaje i programe koji empirijski dokazano imaju pozitivan utjecaj na motorički i ukupni razvoj djeteta.

## 9. LITERATURA

1. Biberović, A., Malović, Z., Mikić, B., Džibrić, Dž., Huremović, T. (2013). Kreativne razlike motoričkim sposobnostima između učenika sportista i nesportista. U I. Rađo (Ur.), *V. Međunarodni seminar „uloga sporta u očuvanju zdravlja“* (str. 130-136). Travnik: Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku.
2. Caput-Joginica, R., Lončarić, D. i de Privitello, S. (2009). EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES IN PRESCHOOL CHILDREN: IMPACT ON MOTOR ACHIVEMENTS AND PHYSICAL LITERACY. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 82-87. Preuzeto 24.8.2019. s: <https://hrcak.srce.hr/47833>
3. de Privitello, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). UTJECAJ SPORTSKOG PROGRAMA NA PROMJENE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PREDŠKOLACA. *Medicina Fluminensis*, 43. (3), 204-209. Preuzeto 24.8.2019. s: <https://hrcak.srce.hr/23422>
4. Domika, R., Armano, A., Petrić, V. (2018). *Evaluation of the programme of synchronized swimming for pre-school children*. *Acta Kinesiologica* 12 (2018) Issue. 1: 41-45. Zagreb: Kineziološki fakultet.
5. Dopuđa, J. (1977). *Ritmičke igre kao osnov estetske kulture pokreta za djecu predškolskog uzrasta*. Sarajvo: Svjetlost.
6. Đurinović, M. (1995). *Emile Jaques- Dalcroze: Glazba i plesač*. Zagreb: Naklada MD.
7. Đurinović, M. (1996). *Isadora Duncan:Pjesnikinja plesa*. Zagreb: Naklada MD.
8. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik z odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Jelavić Mitrović, M., Miletić, A., Dundić, M. (2006). *Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje plesnih koraka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. *Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije*, 15. ljetna škola kineziologa RH u Rovinju (139-143). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

10. Kassing, G., Jay, D. M. (2003). *Dance teaching methods and curriculum design*. Human Kinetics.
11. Kondrič, M., Trajkovski, B., Strbad, M., Foretić, N. i Zenić, N. (2013). Anthropometric Influence on Physical Fitness among Preschool Children: Gender-Specific Linear and Curvilinear Regression Models. *Collegium antropologicum*, 37 (4), 1245-1252. Preuzeto 24.8.2019. s: <https://hrcak.srce.hr/118375>
12. Kostić, R., Miletić Đ., Jocić, D., Uzunović, S. 2002. *The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children*. *Physical Education and Sport*. Preuzeto 24.8.2019. s: <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe2002/pe2002-08.html>
13. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
14. Maltetić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
15. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Republika Hrvatska. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
16. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
17. Pejčić, A., Trajkovski B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
18. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
19. Petrić, V., Kostadin, L., Peić, M. (2018). Evaluation of an Integrated Programme of Physical Exercise with Nurse-Aged Children: Impact on Motor Achievements. *Revija za elementarno izobraževanje*. Vol. 11, No. 3, str. 189-200.
20. Srhoj, Lj., Miletić, Đ. (2000), *Plesne strukture*. Split: Abel Internacional.
21. Šumanović, M., Filipović, V. i Sentkiralji, G. (2005). PLESNE STRUKTURE DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI. *Život i škola*, LI (14), 40-45. Preuzeto 25.8.2019. s: <https://hrcak.srce.hr/25067>

22. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. *Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sportske rekreacije i kineziterapije*, 24. ljetna škola kineziologa RH u Poreču (181-185). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
23. Trajkovski, B., Tomac, Z., Rastovski, D. (2014). *Impact of a sports program on the functional abilities of children aged 5 to 6 years*. Preuzeto 25.8.2019. s: <http://www.actakin.com/PDFS/BR0802/SVEE/04%20CL%2008%20BT.pdf>
24. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. *Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*, 25. ljetna škola kineziologa RH u Poreču (755-760). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.