Ples - kineziološka aktivnost u ranom i predškolskom odgoju

Lukšić, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:582241

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ANA LUKŠIĆ

PLES – KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU

DIPLOMSKI RAD

Split, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

KOLEGIJ: Plesno stvaralaštvo

DIPLOMSKI RAD

PLES – KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Studentica: Ana Lukšić

Mentorica/Komentorica: dr. sc. Dodi Malada; dr. sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber

Split, rujan 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja, Ana Lukšić, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistre ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovog završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 9. rujna 2020.

Potpis

Izjava o pohrani diplomskog rada u digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: _____

Naslov rada: _____

Znanstveno područje: _____

Znanstveno polje: _____

Vrsta rada: _____

Mentor/ica rada:

_____

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

_____

(ime i prezime. akad. stupanj i zvanje)

Članovi povjerenstva:

_____

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanog diplomskog rada i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br.123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/71, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) rad u otvorenom pristupu

b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci

U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Mjesto, nadnevak: _____

Potpis studentice: _____

SADRŽAJ:

Sadržaj

1. UVOD 1
2. POVIJEST PLESA 2
   2.1. Émile Jaques-Dalcroze 3
   2.2. Isadora Duncan 4
   2.3. Rudolf Von Laban 5
3. POVIJEST PLESA U HRVATSKOJ 7
   3.1. Narodni plesovi 7
      3.1.1. Panonska plesna zona 8
      3.1.2. Jadranska plesna zona 8
      3.1.3. Alpska plesna zona 8
      3.1.4. Dinarska plesna zona 9
   3.2. Djeca i plesna tradicija 9
4. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA 10
   4.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike 11
      4.1.1. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike 11
   4.2. Funkcionalne sposobnosti 12
   4.3. Motoričke sposobnosti 12
      4.3.1. Struktura motoričkih sposobnosti 13
      4.3.2. Bazične motoričke sposobnosti 14
         4.3.2.1. Snaga 14
         4.3.2.2. Brzina 14
         4.3.2.3. Koordinacija 14
         4.3.2.4. Fleksibilnost 15
         4.3.2.5. Ravnoteža 15
         4.3.2.6. Preciznost 15
         4.3.2.7. Izdržljivost 16
      4.3.3. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti 16
   4.4. Kognitivne sposobnosti 17
   4.5. Konativne osobine 18
   4.6. Sociološke značajke 18

5. OSNOVNI ELEMENTI PLESA 19
6. KREATIVNOST I RAZVOJ DJEČJEG STVARALAŠTVA 20
6.1. DOBROBITI KREATIVNOG PLESA 21
6.2. PRIMJENA KREATIVNOG PLESA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI 22
7. TERAPIJA PLESOM I POKRETOM 22
8. GLAZBA 26
8.1. Osnovni elementi teorije glazbe 29
8.1.1. Zvuk 29
8.1.2. Ton 29
8.1.3. Notno pismo 30
8.2. Utjecaj glazbe na razvoj djeteta predškolske dobi 30
8.2.1. Utjecaj glazbe na socijalni i emocionalni razvoj 31
8.2.2. Utjecaj glazbe na psihomotorni razvoj 33
8.2.3. Utjecaj glazbe na razvoj govora 33
9. VAŽNOST GLAZBE U PLESU 35
9.1. Plesne strukture 35
9.2. Ples i glazba kroz igru 37
10. ULOGA ODGAJATELJA 39
11. ANALIZA GLAZBENO PLESNE AKTIVNOSTI *HOKI-POKI* PROVEDENE U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI 40
12. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA 47
13. ZAKLJUČAK 50
SAŽETAK 52
SUMMARY 53
LITERATURA 54

1. UVOD

U ovom radu opisat će se ples kao kineziološku aktivnost u ranom i predškolskom odgoju. Cilj rada jest popularizirati plesne strukture i na taj način zainteresirati te motivirati odgajatelje za primjenu plesa u radu s djecom. Problem je današnjice odgoja i obrazovanja taj što odgajatelji nedovoljno koriste ples u praksi. Ovim radom želi se osvijestiti odgajatelje o važnosti i o dobrobitima integracije plesa u odgojno-obrazovne ustanove.

U prvom dijelu rada govori se o razvoju plesa kroz povijest. Ističu se tri najbitnije ličnosti za razvoj plesa koji poznajemo danas, Émile Jaques-Dalcroze, Isadora Duncan i Rudolf Von Laban. Ukratko je iznesena povijest plesa u Hrvatskoj te utjecaj narodnog plesa na dijete.

U drugom dijelu rada obrađena su antropološka obilježja djeteta i utjecaj plesa na njihov razvoj. Naglašeno je da je ples sredstvo koje omogućuje da svakodnevno tjelesno vježbanje za djecu postane igra i zabava te da služi kao poticaj za motivaciju djece za bavljenje fizičkom aktivnošću.

U trećem dijelu rada upoznajemo se s temeljnim svojstvima osnovnih elemenata plesa kako bismo ih u praksi mogli što bolje iskoristiti. Također je u ovom dijelu obrađen i kreativan ples kao jedan od najučinkovitijih pedagoških pristupa za zadovoljavanje urođene sklonosti kretanja. Ukratko se opisuje terapija plesom i pokretom da bi osvijestili terapeutski učinak plesa, odnosno utjecaj plesa na smanjenje anksioznosti, depresivnih ponašanja i njegov pozitivan utjecaj na intelektualne sposobnosti, poboljšanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti.

U zadnjem dijelu rada istaknuta je snažna korelacija i integracija plesa i glazbe. Analizirana je glazbeno-plesna aktivnost *Hoki – Poki* koja je opisana notno i u kinetogramu koji je osmislio spomenuti plesni pedagog Rudolf Von Laban.

Rad završava zaključnim razmišljanjem rezimirajući prethodna poglavlja te ističući važnost provođenja plesnih aktivnosti u odgojno-obrazovnim ustanovama.

2. POVIJEST PLESA

Ples ne poznaje kulturne i nacionalne granice. On je praizvor svih umjetnosti. Da bi razumjeli razvoj plesa kroz civilizaciju, moramo poznavati faze kroz koje je prolazio čovjek. Čovjek je plesom označavao svoje pleme, društvene običaje i religiju. Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkog izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Šumanović i sur., 2005).

Najstarija svjedočanstva o plesu nalaze se na paleolitičkim špiljskim crtežima i govore o umjetnosti pokreta naših davnih predaka (Maletić, 1986). Najraniji oblici plesa bili su plesovi s religijskim i magijskim motivima, motivima iz lova i ribolova, motivima iz borbi i motivima svečanosti. U tim plesovima ljudi su imitirali svoj odlazak u lov, ribolov, borbe s drugim plemenima, slavlja žetve, ženidbe i smrti. Takvi plesovi bili su zastupljeni u tom vremenu jer su ljudi vjerovali da sve što se događa, dobro ili loše, dolazi od više sile kojoj se plesom moraju dodvoriti. U starom vijeku zbog promjene u načinu života dolazi i do dodavanja novih karakteristika plesu. Pojavom klasa ples se podijelio u nekoliko pravaca. Različite države, poput Indije, Egipta, Grčke i Mezopotamije, imale su karakteristične plesove po kojima su bile čuvene. Ipak, postojala su i neka zajednička obilježja. Svi ti plesovi i dalje su imali obredni karakter i bili su zasnovani na kultno-magijskim tradicijama. Srednji vijek razdoblje je u kojem ima najmanje pomaka u povijesti plesa. Razlog tome jest crkva koja je težila ukidanju i iskorjenjivanju plesanja u narodu. Unatoč zabranama u kasnom srednjem vijeku dolazi do razvoja plesa u tri pravca – narodne igre i plesovi, ples na dvoru, gradske igre (Bijelić, 2006).

U novom vijeku za vrijeme renesanse kralj plesa bio je *basse danse*, koračni ples, mirnih i odmjerenih kretnji bez poskoka. U 15. stoljeću popularni su bili *balli*, plesovi sjeverne Italije koji nisu imali stalne oblike, a pretpostavlja se da se iz njih razvio *ballet*. Najpoznatiji dvorski ples tog doba bio je *manuet* koji se plesao svečano s raznim plesnim figurama (Srhoj i Miletić, 2000). Dvadeseto stoljeće donosi novine u tehnici i drugim elementima plesa. Prvi dio tog razdoblja obilježava *valcer*, a kasnije se pojavljuju američki plesovi s novim plesnim elementima. Prije Drugog svjetskog rata pojavljuju se plesovi puni strasti i gibanja iz Latinske Amerike (*mambo, bolero, rumba*). Pred kraj tog stoljeća ples se seli na ulicu gdje plesovi nude nove elemente, kao što su gimnastičko-akrobatski elementi, okretanje na glavi, vratu i slično (Bijelić, 2006).

„U 20. stoljeću ples doživljava svoj puni procvat. U stalnim interakcijama s drugim umjetnostima, neograničena izraza i forme ples se razvija u ogroman zbir tehnika i pristupa.“ (Maletić, 2002: 33). Iz mnoštva vrijednih novatora, pedagoga i umjetnika ističu se Émile Jaques-Dalcroze, Isadora Duncan i Rudolf Von Laban.

2.1. Émile Jaques-Dalcroze

Émile Jaques-Dalcroze (6. srpnja 1865. – 1. srpnja 1950.) bio je švicarski glazbenik, skladatelj i glazbeni pedagog. „Njegove studije i istraživanja nisu se ograničile na obnovi nastave glazbe, već su značajno obilježile način gledanja na ples i koreografiju. Temelji Dalcrozeove misli temelje se na uvjerenju da glazba, tijelo i misao moraju biti savršeno povezane, a tijelo mora biti *radionica* u kojemu se glazba uobličuje i dobiva smisao. Tijelo postaje posrednik između muzike i misli, osim što je privilegirano sredstvo za glazbeno usvajanje, posebno za ritam. Ritmika Dalcrozeu omogućava približavanje glazbi na kreativan način, globalni i afektivni. Ona razvija tjelesnu osviještenost, sposobnost koordinacije pokreta, muzikalnost i sposobnost.“ (Božić i sur., 2012: 90).



Slika 1. Émile Jaques-Dalcroze

Izvor: https://dalcrozeusa.org/about-dalcroze/what-is-dalcroze/emile-jaques-dalcroze/ (8. 8. 2020.)

Prvih godina prošlog stoljeća Émile Jaques-Dalcroze obradio je metodu za učenje glazbe i time je označio značajan zaokret u obnovi glazbene kulture. Ta metoda značajna je zato što se bazira na ritmu povezanom s pokretom (Božić, Ilić, Macadeli, 2012). Glavni cilj metodičkog sustava jest razvoj slušne sposobnosti, kao i sposobnosti improviziranja u djece. Taj poseban sustav gimnastičke ritmike sadrži vježbe za ritmični doživljaj glazbe. Prema Dalcrozeu, dijete mora glazbu osjećati vlastitim tijelom i pokretom. Kad ono pokretom, aktivno i samostalno, izrazi glazbu, spremno je da to tjelesno iskustvo prenese u druge oblike glazbenog izražavanja, kao što su pjevanje ili sviranje, ali i druge razine glazbenog znanja i sposobnosti. Pokret je prvi stupanj u razvoju stvaralaštva koji mora biti usklađen s mjerom, ritmom i tempom (Košta i Desnica, 2013).

2.2. Isadora Duncan

Isadora Duncan (26. svibnja 1877. – 14. rujna 1927.) bila je američka pionirka plesa i važna figura u umjetnosti i povijesti. Poznata je i kao *majka modernog plesa*. Isadora Duncan bila je samozvana revolucionarka čiji se utjecaj proširio iz Amerike u Europu i Rusiju, stvarajući senzaciju svugdje gdje je nastupila. Njezin je stil plesanja izbjegavao krutost baleta, a promovirao je ideale drevne grčke – ljepotu, filozofiju i humanost.



Slika 2. Isadora Duncan

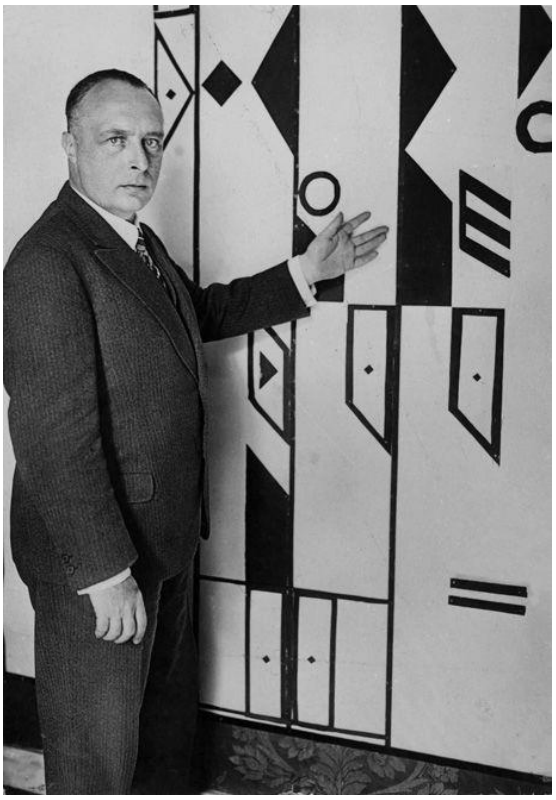
Izvor: https://en.wikipedia.org/wiki/Isadora_Duncan (8. 8. 2020.)

Plesačica, avanturistica i gorljivi branitelj slobodnog duha, Isadora Duncan, jedan je od najdugotrajnijih utjecaja na suvremenu kulturu i njoj se može zahvaliti na stvaranju onog što je postalo poznato kao moderni ples. Sa slobodno lepršavim kostimima, bosih nogu i labavom kosom izašla je na pozornicu nadahnuta drevnim Grcima, glazbom klasičnih skladatelja, vjetrom i morem. Isadora je ples uzdigla na visoko mjesto među umjetnostima. Razvoj njezina plesa bio je prirodna pojava – ne izum, već ponovno otkrivanje klasičnih principa ljepote, pokreta i oblika. Njezini su se plesovi rodili iz nagona da prihvati životne izazove, vrtložna putovanja, ispunjena i tragedijom i zanosom. Bila je odlučna u *plesu različitog plesa*, pripovijedajući vlastitu životnu priču kroz apstraktne, univerzalne izraze ljudskog stanja (Duncan, 1983).

2.3. Rudolf Von Laban

Rudolf Von Laban (Bratislava, 15. prosinca 1879. – Weybridge kraj Londona, 1 srpnja. 1958.) ostao je zapamćen u povijesti plesa kao genij plesa, neumoran novator, teoretičar, pisac, koreograf, edukator i organizator (Sibila, 2006). Otac mu je bio oficir u vojsci Austro-Ugarske Monarhije te je on u svojem djetinjstvu mnogo putovao (Sarajevo, Mostar, Istambul i sl.). Kao znatiželjno dijete, Laban je samostalno razgledavao sela i gradove koje je posjećivao. Lokalni mitovi, priče i folklor pospješili su njegovu maštu i utjecali su na njegovo stvaralaštvo (Bradley, 2018). Laban je odbio vojnu karijeru i posvetio se umjetnosti. Kroz studij arhitekture u Parizu počeo se baviti odnosom tijela u kretanju i prostora. Seli se u umjetnički centar Njemačke, München, usmjerava se na reformu plesne umjetnosti i otvara školu unutar komune u Monte Verità. Karijeru započinje 1919., a u sljedećih desetak godina osniva 25 škola i korova za edukaciju djece, amatera i profesionalaca širom Europe (Sibila, 2006).

„Labanova inovacija unutar plesne umjetnosti bila je u tretiranju plesa kao razrađenog apstraktnog sistema koji djeluje kroz elemente vlastite forme i logike. Mary Wigman tvrdi kako: Svi koji danas plešemo dugujemo Labanovu radu u svakom trenutku naše kreacije više nego što možemo pojasniti… on je uspio sumirati zakone kretanja u čitljive koncepte. Dao je plesu strukturalni temelj analogan glazbenoj harmoniji: prostornu teoriju pokreta i kroz to, polaznu točku, kao temelj svake kreacije. Podučavao je esenciju tenzije, harmonijske veze i sekvencije zamaha, i jedinstvo tijela i prostora. Njegov gimnastički sistem, temeljen je na funkciji zglobova, tenzija i opuštanja mišića i ostalih principa prirodnog pokreta.“ (Sibila, 2006: 27).



Slika 3. Rudolf Von Laban.

Izvor: https://www.pinterest.com/pin/313140980311946807/ (8. 8. 2020.)

Posebna metoda racionaliziranja radnih pokreta u industriji stvorena je na temelju Labanova sistema analize i opservacije pokreta. Takva analiza i opservacija može poslužiti savjetovalištima za izbor zvanja i u plesno-rehabilitacijskoj terapiji pokretima. Laban je u zadnjem desetljeću svojeg života formulirao svoja učenja sagledana iz svih aspekata i dao im je globalan naziv *Umjetnost pokreta*. U suradnji s Lisom Ullmann izradio je materijal za odgojne i obrazovne svrhe nazivajući taj ogranak *Moderni odgojni ples* (Maletić, 1983).

Nije ga nazvao plesni odgoj zato što po njegovim načelima ta disciplina ne djeluje odgojno jedino u plesnom, nego i u širem smislu. Veliki doprinos Laban je donio svojim sistemom zapisivanja plesova, koraka i pokreta – kinetografijom (Maletić, 1983).

3. POVIJEST PLESA U HRVATSKOJ

Još od davnih vremena mnogi narodi prolazeći ovim područjem ostavili su tragove svojih običaja, navika, stila rada, života i zabave i to na specifičan način utkali u našu kulturu i sve oblike umjetnosti, pa tako i u ples (Bijelić, 2006). Na ples se može gledati i kao na društvenu pojavu koja se očituje u društvenim plesovima Hrvatske nastalim pod utjecajem brojnih povijesnih razdoblja.

U Hrvatskoj je 1954./1955. osnovana prva škola suvremenog plesa. Školu je osnovala Ana Maletić, plesna umjetnica, koreografkinja i pedagoginja. Po završetku Labanova berlinskog koreografskog instituta unosi duh novih traženja i iskušavanja umjetnosti pokreta. Ona je dala snažan doprinos sintezi plesne baštine i suvremenog plesnog izraza izvedbom koreografija u domovini i inozemstvu. Ana Maletić osnovala je Školu za ritmiku i ples, Studio za suvremeni ples i Zagrebački plesni ansambl, što je Zagreb učinilo središtem suvremenog scenskog pokreta (Srhoj i Miletić, 2000).

3.1. Narodni plesovi

Proučavajući narodnu glazbu i plesove saznajemo više o čovjeku, kulturi i društvenim odnosima u zajednici. „Narodni plesovi umjetničko su djelo naroda, koji je u svojoj neiscrpnoj riznici našao sve moguće oblike doživljavanja lijepog izraženo poezijom, melosom i kretnjom – plesom. Poezija i melos nisu bili dovoljni da bi narod potpuno mogao izraziti ono što je osjećao u dubini svoje duše. On se služio daljnjim sredstvom, a to je pokret koji je oblikovao u ples. Tu je narod svojom stvaralačkom intuicijom dao ogromno bogatstvo izražajnih formi, počevši od najgrubljih pa do profinjenih istančanih plesnih oblika izvedenih često nepojmljivom virtuoznošću.“ (Srhoj i Miletić, 2000: 43). Svaki kraj ima svoje stihove, melodije, plesove ili njihove varijante koje sadrže uglavnom ono što je značajno za taj kraj. Plesovi su živa slika zajednice zato što pružaju sliku javnog i obiteljskog života tog kraja u prošlosti. Osnovna je forma narodnog plesa kolo koje predstavlja simbol zajedničkog života naroda i svi su oni koji u njemu sudjeluju izjednačeni. Važno je naglasiti da je čovjek kroz povijest stvorio neiscrpno bogatstvo i drugih plesova, pantomima i prikaza iz dnevnog ili blagdanskog život koji su popraćeni vokalnom ili instrumentalnom glazbom. Hrvatski narodni plesovi dijele se na četiri plesne zone – panonsku, alpsku, jadransku i dinarsku (Srhoj i Miletić, 2000).

3.1.1. Panonska plesna zona

„Panonskom plesnom zonom obuhvaćeni su krajevi koji se nalaze istočno od Zagreba, a sjeverno od Save.“ (Srhoj i Miletić, 2000: 45). Plesovi se izvode u zatvorenom kolu u kojem su plesači čvrsto vezani križno sprijeda ili straga. Kolo se u pravilu kreće u smjeru kazaljke na satu, ali se u istočnom dijelu kolo kreće i u jednu i u drugu stranu. Karakteristično za panonsku plesnu zonu jest drmanje – intenzivni vertikalni titraji koji mogu biti oštriji i blaži. Oštriji je ritam s naglaskom na prvu osminu, a blaži je ritam s naglaskom na prvu četvrtinku. Plesovi ove zone izvode se uz pratnju pjesme ili uz pratnju pjesme i svirke. Pjesma je u distihu i improvizira se u samom kolu, a instrumenti koji se koriste vrlo su različiti. Najčešće su to trzajući instrumenti srijemskog i farkaševog štima te gudački instrumenti poput dvojnice, dude i gajde (Srhoj i Miletić, 2000).

3.1.2. Jadranska plesna zona

„Jadranska plesna zona obuhvaća sve otoke i uski obalni pojas osim okolice Zadra i zadarskih otoka, koji plesovi – kola po tipu plesanja spadaju u dinarsku plesnu zonu te plesovi Istre i Kvarnera čiji plesovi imaju mnoga svojstva plesanja alpske plesne zone.“ (Srhoj i Miletić, 2000: 46). Plesovi jadranske zone parovni su plesovi kod kojih parovi nisu jednolično raspoređeni po krugu. Ti plesovi često se plešu u dvije kolone u kojima plesači plešu na mjestu, kreću se prema drugoj koloni ili kolone mijenjaju mjesta. Jednu kolonu najčešće čine žene, a drugu muškarci. Parovi se kreću u smjeru obrnutom od kazaljke na satu. Karakteristično za ovu plesnu zonu jest to što kolovođa vodi kolo ili *izvodi bal*. Plesovi se izvode u trodijelnoj ili šestosminskoj mjeri uz prebiranje nogu, intenzivne vrtnje, profinjene šetnje, elegantne trokorake i naglašena udaranja. Instrumenti koji se koriste kao pratnja plesovima jesu mijeh, diple, sopile, lijerica ili lira, mandolinski sastavi, puhački sastavi i karmonike (Srhoj i Miletić, 2000).

3.1.3. Alpska plesna zona

„Alpskom plesnom zonom obuhvaćeno je područje: Istre, donekle Gorskog kotara, Prigorja, Hrvatskog zagorja, a djelomično Međimurja, Podravine, Moslavine, Turopolja i Posavine.“ (Srhoj i Miletić 2000: 47). Plesovi alpske plesne zone parovni su plesovi kod kojih su parovi jednolično raspoređeni po krugu. Parovi se kreću u smjeru obrnutom od kazaljke na satu, a pojedinačni parovi okreću se u smjeru hoda kazaljke na satu. Plesovi se izvode u dvodijelnoj i trodijelnoj mjeri uz instrumentalnu pratnju instrumenata – mijeh, sopile, svirale,

šurle i gunci, a uz pratnju tamburaškog, gudačkog ili mješovitog sastava pleše se u Hrvatskom zagorju i Prigorju.

3.1.4. Dinarska plesna zona

„Dinarska plesna zona obuhvaća Dalmatinsku zagoru, Liku, okolicu Zadra i zadarske otoke.“ (Srhoj i Miletić, 2000: 47). Plesovi se izvode u zatvorenom ili otvorenom kolu koje nije zbijeno, ali se u novije vrijeme počinje izdvajati jedan par ili potpuno plesanje u parovima. Kolo se kreće u smjeru kazaljke na satu, ali i obrnuto uz visoke i snažne poskoke i skokove. Plesovi se najčešće plešu bez pratnje instrumenata i nazivaju se nijema kola (Srhoj i Miletić, 2000).



Slika 4. Plesne zone

Izvor: http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php (10. 5. 2018.)

3.2. Djeca i plesna tradicija

„Narodni plesovi kao proizvod narodnog duha i predaje imaju duboki korijen u njegovoj prošlosti. On je pratio čovjeka u svim njegovim događajima, u patnjama i radostima. Time je ples dobio narodno obilježje i postao snažan faktor u stjecanju patriotske svijesti, odnosno odgoj za tradiciju. U njemu je sadržana prošlost, sadašnjost i budućnost. Učenje o vlastitoj kulturi i njezino poštivanje razvija i osjećaje o tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije prema drugim kulturama.“ (Srhoj i Miletić, 2000: 39).

Tradicijski ples važan je za djecu zato što ih odgaja u duhu, osobitosti i običajnosti određenog kraja kroz igru i pjesmu. Takva vrsta plesova uvodi dijete na najbolji mogući način u tradicijsku plesnu kulturu i osigurava kontinuitet narodne i civilizacijske tradicije (Mikulić i sur., 2007). Najčešće se u vrtićima susrećemo s igrom kola. Prema Ivančan (1964), kolo je mjesto u kojem su znatno ublažene socijalne, religijske, nacionalne i ostale razlike. Ono je ujedno i simbol zajedništva, jedinstva, snage i veselja koje pojedinca neprimjetno uklapa u kolektiv i tako odgaja plesače (Srhoj i Miletić, 2000). Tradicijski ples zbog raznovrsnosti oblika i ritmova te zbog ljepote i raznovrsnosti pokreta pruža mogućnost razvijanja estetske svijesti, odnosno osjećaja za lijepim kroz pokret i kretanje (Srhoj i Miletić, 2000).

„Provođenje djetinjstva u živopisnim i autentičnim okružjima lišena pomodarskih i medijskih utjecaja, postaje i ostaje svojevrsna pretpostavka nesputanog razvoja individualnih sposobnosti i sklonosti primjerenih vremenu i sredini u kojoj žive kroz tradicijske igre i običaje.“ (Mikulić i sur., 2004: 455).

4. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

„Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija.“ (Mikulić i sur., 2004: 457).

Antropologija se definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru. Ona objedinjuje sva znanja o čovjeku zato što je svaki problem vezan za ljudsko biće u najužoj vezi s prirodnim i društvenim čimbenicima. Organizirane sustave svih osobina, sposobnosti, motoričkih informacija i njihove međusobne relacije podrazumijevamo pod antropološka obilježja. Prema tome, pod antropološkim statusom ubrajamo sljedeće sposobnosti i karakteristike:

- morfološke (antropometrijske) karakteristike
- funkcionalne sposobnosti
- motoričke sposobnosti
- kognitivne (spoznajne) sposobnosti
- konativne osobine (osobine ličnosti)
- sociološke karakteristike (Pejčić, 2005).

Od iznimne je važnosti da s pravilnim tjelesnim vježbanjem, koje je usmjereno k skladnom rastu i razvoju, razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti te usvajanju i usavršavanju osnovnih motoričkih znanja i vještina, djeca započnu od najranijeg djetinjstva (Hraste i sur., 2009). Stoga primjereno tjelesno vježbanje za svu djecu i učenike treba biti sastavni i nužni dio njihove svakodnevnice (Vlahović, Babin, Babin, 2016).

4.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike

Morfološke karakteristike dio su antropoloških obilježja koji su odgovorni za procese rasta, diferencijaciju tkiva i funkcionalnog sazrijevanja. One su određene genetskim faktorima, faktorima okruženja i faktorima ograničenja. Postoje četiri osnovna faktora (latentnih dimenzija) koji određuju morfološku strukturu čovjeka:

- **Longitudinalna dimenzionalnost kostura** odgovorna je za rast kostiju u dužinu, a mjeri se visina tijela, dužina nogu i dužina ruku
- **Transvenzalna dimenzionalnost kostura** odgovorna za rast kostiju u širinu, a mjeri se biakromijalni raspon, bikristalni raspon i širina lakta
- **Masa i voluminoznost tijela** odgovorna je za ukupnu masu i opseg tijela, a mjeri se težina tijela, opseg podlaktice i opseg nadlaktice
- **Potkožno masno tkivo** odgovorno je za ukupnu količinu masti u organizmu, a mjeri se kožni nabor na leđima, kožni nabor na trbuhu i kožni nabor na nadlaktici.

Do najvećih promjena kod morfoloških karakteristika dolazi u dimenziji masnog tkiva, dok su te promijene u dimenzionalnosti kostura gotovo zanemarive (Pejčić, 2005).

4.1.1. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike

Sljedeće istraživanje proveo je Kosinac (2011) o morfološkim i motoričkim promjenama kod djece u dobi od šest do sedam godina. Cilj istraživanja bio je utvrditi koje su se promjene dogodile kod djece uz redovit program tjelesnog vježbanja u trajanju od devet mjeseci. Na uzorku od 160 djece, 80 dječaka i 80 djevojčica, rezultat je pokazao da se najveći pomaci očituju u mjerama za procjenu rasta u visinu, tjelesnu težinu, opsegu prsnog koša te u dvije mjere za procjenu masnog tkiva. Promjene koje su se dogodile na visini, težini i opsegu prsnog koša vjerojatnije su rezultat sazrijevanja, stoga osim na malu redukciju potkožnog masnog tkiva nije imalo poseban utjecaj na antropometrijske osobnosti (Kosinac, 2011). Iz ovog istraživanja zaključuje se da tjelesno vježbanje, pa tako i ples, ne utječe bitno na promjenu

morfoloških značajki, ali morali bismo voditi računa o tome da se i najmanji pozitivni pomaci u ovoj dobi mogu odraziti na rast i razvoj osobe.

4.2. Funkcionalne sposobnosti

Tjelesna aktivnost jedan je od važnijih čimbenika koji utječu na rast i razvoj djeteta. Kao važno sredstvo u postizanju maksimalne optimalizacije funkcionalnih sposobnosti pojedinca, prepoznate su plesne aktivnosti. „Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju stabilnost i regulaciju sustava za transport energije; sustava koji, pored srčano-žilnog i dišnog, obuhvaća i brojne unutarnje organe i organske sustave o čijem ispravnom funkcioniranju ovisi ukupna izmjena tvari u organizmu pojedinca.“ (Škrbina, 2013: 188).

Ladešić i Mrgan (2007) ističu pozitivan utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti, odnosno na trening kardiovaskularne i respiracijske izdržljivosti kao prevencije krvožilnih bolesti. Ima pozitivan utjecaj na povećanje maksimalnog primitka kisika, plućne ventilacije i krvne cirkulacije. Ples se, također, nameće i kao aktivnost za suzbijanje pretilosti jer je smanjivanje prekomjerne težine, nakon što do nje dođe, najčešće neuspješno. Aktivnosti poput plesa u kojima dominira aerobna komponenta, održavaju energetski balans u organizmu i tako sprječavaju pojavu suvišnih kilograma (Škrbina, 2013).

4.3. Motoričke sposobnosti

„Motoričke sposobnosti su onaj dio antropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka.“ (Pejčić, 2005). Kosinac (2011) navodi da genetski čimbenici utječu na jedan dio motoričkih sposobnosti, a na drugi dio utječu razni egzogeni čimbenici poput igre, tjelesnog vježbanja i sportskog treninga. Motoričke sposobnosti zahtijevaju uvažavanje razvojnih faza te se zbog toga tjelesne aktivnosti trebaju provoditi tako da učinci tjelesnog vježbanja potiču transformacijske procese psihomotoričkih dimenzija. Svaka motorička sposobnost manje je ili više povezana s drugim ljudskim sposobnostima i regulirana je odgovarajućim mehanizmima živčanog sustava koji njome upravljaju (Pejčić, 2005).

Usvojene motoričke navike manje su ili više trajnog karaktera, dok motoričke sposobnosti prestankom aktivnosti gube veliki dio svojih vrijednosti. Motoričke sposobnosti ponašaju se promjenjivo jer zavise o biokemijskim i morfološkim promjenama u organizmu. Bitno je naglasiti da niti jedna od motoričkih sposobnosti ne postoji u potpuno čistom obliku sama za sebe, već je u svezi s još najmanje jednom (Kosinac, 2011).

4.3.1. Struktura motoričkih sposobnosti

„Na osnovi velikog broja istraživanja provedenih u nas i u svijetu mogu se opravdati pretpostavke da postoji hijerarhijska struktura motoričkih sposobnosti u tri razine.“ (Pejčić, 2005). Centralni regulacijski uređaj izoliran je u prostoru trećeg reda i kontrolira i koordinira funkcije regulacijskih mehanizama nižeg reda. Centralni regulacijski sustav djeluje na dvije dimenzije trećeg reda, a to su:

- **Mehanizam za regulaciju kretanja** koji omogućuje rješavanje motoričkih zadataka integracijom djelovanja subsistema nižeg reda
- **Mehanizam za energetsku regulaciju** koji kontrolira energetski izlaz iz organizma formiranjem funkcionalnih struktura u koje su uključeni subsistemi nižeg reda (Pejčić, 2005).

Mehanizmi trećeg reda (mehanizam za regulaciju kretanja i mehanizam za energetsku regulaciju) nadređeni su mehanizmima drugog reda. Istraživanja su pokazala da su za motoričke manifestacije odgovorna četiri regulacijska mehanizma koji čine faktore drugog reda. Faktori drugog reda jesu:

- **Mehanizam za strukturiranje kretanja** koji omogućuje brzo formiranje efikasnih motoričkih programa i njihovu kontroliranu realizaciju. Također je odgovoran za varijabilitet koordinacije i brzine izvođenja motoričkih zadataka.
- **Mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa** koji kontrolira intenzitet reakcija i omjer uključivanja i isključivanja motoričkih jedinica mišićnih skupina koje izvode pokret i onih koje se njihovoj sili suprotstavljaju te veličinu sile koja se u njima generira. Ovaj mehanizam kontrolira faktore prvog reda (brzina, preciznost, fleksibilnost, ravnoteža).
- **Mehanizam za regulaciju intenziteta ekscitacije** omogućuje optimalno aktiviranje maksimalnog broja motoričkih mišićnih jedinica pri izvedenim motoričkim akcijama. Odgovoran je za varijabilitet eksplozivne snage i sile pokušajnih pokreta.
- **Mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije** omogućuje optimalno iskorištavanje energetskih potencijala tijekom trajanja rada, a odgovoran je za varijabilitet repetitivne i statičke snage (Pejčić, 2005).

4.3.2. Bazične motoričke sposobnosti

Bazične motoričke sposobnosti dijelimo na snagu, koordinaciju, brzinu, fleksibilnost, preciznost, ravnotežu, izdržljivost.

4.3.2.1. Snaga

Snaga predstavlja sposobnost izvođenja rada ili savladavanje otpora, a odnosi se na mišićne sile koje pokreću tijelo ili neki teret (Kosinac, 2011; Starc i sur., 2004). Ona je povezana s većinom ostalih motoričkih sposobnosti i u većoj se mjeri može razvijati vježbanjem (Starc i sur., 2004). Snaga ovisi o fiziološkom presjeku mišićnih vlakana, tehnici izvođenja pokreta, kemijskom sastavu i procesu u mišićnom tkivu te o stupnju razdraženja živčanih stanica u centru. Na snagu limitirajuće djeluje broj i presjek mišićnih vlakana, mišićna struktura, koordinacija i motivacija (Kosinac, 2011). Snaga se dijeli na eksplozivnu, repetitivnu i statičku.

„Eksplozivna snaga sposobnost je aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela.“ (Pejčić, 2005: 12). Repetitivna snaga sposobnost je dugotrajnog ponavljanja određenog pokreta u izotoničkom režimu naprezanja, a statička snaga ona je snaga koju je jedan mišić ili mišićna skupina u stanju ostvariti u odnosu na jedan fiksirani otpor (Kosinac, 2011).

4.3.2.2. Brzina

„Brzina se može definirati kao sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima.“ (Pejčić, 2005: 13). Brzina je u velikoj mjeri genetski uvjetovana i vježbe za njezin razvoj traže potrošak ogromne količine energije u vrlo kratkom vremenu. Brzina se dijeli na brzinsku izdržljivost, frekvenciju pokreta, brzinu reakcije i brzinu pojedinačnog pokreta. Limitirajući su faktori učinka snaga napregnute muskulature, koordinacija, brzina kontrakcije, viskozitet, antropometrijska obilježja i sposobnost reakcije na startu (Kosinac, 2011).

4.3.2.3. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost realizacije složenih motoričkih struktura u prostoru i vremenu. Predstavlja zajedničko djelovanje živčanog sustava i skeletnih mišića tijekom procesa kretanja. Mjerni su instrumenti za procjenu koordinacije okret s palicom, okretnost u zraku, kolutanje tijela u obliku jaja, poligon unazad i sl. (Kosinac, 2011).

4.3.2.4. Fleksibilnost

„Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom. Po nekim autorima fleksibilnost se očituje kao: eksterna (sposobnost zadržavanja položaja raspona u ekstenziji s maksimalno mogućom amplitudom), dinamička (sposobnost brzog ponavljanja pokreta fleksije sa što većom amplitudom), aktivna (sposobnost postizanja velikih amplituda pokreta u nekom zglobu aktivnošću mišićnih skupina koje prelaze preko tog zgloba), pasivna (sposobnost postizanja najveće amplitude pokreta koja se može postići pod utjecajem vanjskih sila).“ (Pejčić, 2005: 13). Pretjerano vježbanje fleksibilnosti može dovesti do ortopedskih problema u dječjem i mlađem uzrastu. Mjerni su instrumenti za procjenu fleksibilnosti pretkloni na klupici s opruženim nogama, pretklon u sijedu raznožno na podu, iskreti i špage (Kosinac, 2011).

4.3.2.5. Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost održavanja tijela u ravnotežnom položaju. Razlikujemo statičku ravnotežu, dinamičku ravnotežu i balansiranje predmetima. Ovisi o genetskom nasljeđu, razvijenosti neuroloških struktura te se samo djelomično na nju može utjecati vježbom (Starc i sur., 2004). Za održavanje ravnoteže bitna su tri sustava – vestibularni aparat unutarnjeg uha, vid i duboki senzibilitet. Testovi koji se primjenjuju za procjenu ravnoteže jesu balansiranje na jednoj ili obje noge na klupici za ravnotežu (otvorenim ili zatvorenim očima, balansiranje na jednoj nozi na podlozi, hodanje uzduž crte između stopala, hodanje po crti, gredi, povišenoj klupi i dr.) (Kosinac, 2011).

4.3.2.6. Preciznost

„Preciznost je sposobnost izvođenja točno usmjerenih i odmjerenih (doziranih) pokreta.“ (Starc i sur., 2004: 17). Očituje se, primjerice, u neposrednom usmjeravanju nekog predmeta ili dijela tijela u cilj, ili u bacanju predmeta, gađanju u cilj. Ona je osjetljiva sposobnost koja ovisi o perceptivnoj kontroli mišićne aktivnosti, procjeni vremena i udaljenosti (Starc i sur,. 2004). Remeteći čimbenici koji utječu na preciznost jesu doba dana, temperatura, umor, emocionalna stanja, bolest, klimatski faktori i dr. Kod djece preciznost treba razvijati kroz igru zasnovanu na slaganjima, premještanju, bacanju raznih predmeta u velike i statičke mete koje se organiziraju u prirodi s priručnim materijalom (Kosinac, 2011).

4.3.2.7. Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost izvođenja neke aktivnosti nesmanjenim intenzitetom. Na izdržljivost utječe stanje krvožilnog i respiratornog sustava, ovisi o motivaciji i na nju se u velikoj mjeri može utjecati tjelesnim vježbanjem (Starc i sur., 2004). Vježbe izdržljivosti razvijaju stalnu snagu za dugotrajnu djelatnost, a primjeri su takvih vježbi istrajno plivanje, veslanje, tenis, istrajno hodanje i trčanje, skijanje i dr. Testovi za procjenu izdržljivosti za djecu manje uzrasne dobi jesu trčanja na 1,3 i 5 min ili istrajno plivanje na 3,5 ili 10 min (Kosinac, 2011).



Slika 5. Test za procjenu ravnoteže

Izvor: http://m.aerzteblatt.de/news/52005.htm (13. 5. 2018.)

4.3.3. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti

Plesni sadržaji mogu se uključiti u svaki nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture u svrhu poboljšanja cjelokupne motorike i koordinacije pokreta, jačanja muskulature tijela, podizanja razine motivacije za rad i učenja novih sadržaja te razvoja ritma, osjećaja za glazbu i plesno stvaralaštvo (Trajkovski i sur., 2015). Djeca u mlađoj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, hrabri su i odvažni, spremni su na nove motoričke izazove, vole igru i nadmetanje te imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja (Šumanović i sur., 2005). Ono potiče razvoj i funkciju refleksa odgovornih za uspravan stav i pravilno držanje tijela, razvoj pojedinih psihomotoričkih sposobnosti (koordinacija, brzina, frekvencija pokreta, izdržljivost i nešto manje, eksplozivna snaga i fleksibilnost), utječe na razvoj motoričkih programa i dr. (Kosinac, 1999).

Plesne aktivnosti usporedno s utjecajem na motoričke sposobnosti utječu i na zapažanje, percipiranje, predočavanje, maštanje, pamćenje i dr. Prethodno ukazuje na to da je motorički razvoj u velikoj korelaciji s intelektualnim razvojem djeteta, stoga slabo razvijene motoričke sposobnosti povlače za sobom sporost, nespretnost i nesigurnost (Škrbina, 2013).

„Predškolsko razdoblje djeteta idealno je za transformaciju antropoloških obilježja i usvajanje bazičnih motoričkih struktura. Korištenjem plesnih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi, osim utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti, utjecat će se i na razvoj kreativnosti, ritmičnosti, harmoničnosti i ljepote pokreta u djece.“ (Vlašić i sur., 2016: 760).

4.4. Kognitivne sposobnosti

„Kognitivne sposobnosti su sposobnosti prijema, prijenosa i prerade informacija što se realiziraju u kontaktu osobe s okolinom“ (Pejčić, 2005: 14). Predstavljaju misaone aktivnosti koje se iznimno važne za niz čovjekovih aktivnosti i zanimanja. Smatra se da postoji opća kognitivna sposobnost (G-faktor) koja je odgovorna za različite kognitivne procese. Različite koncepcije o prirodi kognitivnog funkcioniranja mogu se podijeliti na dvije osnovne skupine – funkcionalne i strukturalne teorije.

Strukturalne teorije ističu određene tipove mišljenja i njihove rezultate. Teorija nastoji ustvrditi strukturu kognitivnih sposobnosti faktorskim pristupom, na osnovi toga došlo se do spoznaja da opću inteligenciju čine tri uža primarna kognitivna faktora koji se definiraju kao:

- **faktor perciptivnog rezoniranja** odgovoran je za pamćenje podataka i brzo opažanje odnosa u prostoru
- **faktor simboličkog rezoniranja** odgovoran je za sposobnost apstrakcije, generalizacije i operiranja simbolima
- **faktor edukcije** odgovoran je za uspostavljanje zakonitosti na temelju utvrđenih bitnih obilježja i pojava

Funkcionalna teorija ističe procese koji se odvijaju tijekom sudjelovanja pojedinca u intelektualnoj aktivnosti. Obuhvaća tri osnovne funkcionalne jedinice:

- **perciptivni procesor** prima, dekodira i strukturira ulazne informacija te je odgovoran za vezu pojedinca s okolinom
- **paralelni procesor** obrađuje pristigle informacije i obrađuje ih
- **perijalni procesor** obrađuje informacije u vremenski organiziranim serijama

Prema Tschamler (2011) osjetila i pokret postaju pomoćne funkcije, koje imaju funkciju mosta za mišljenje i refleksiju. Većina autora smatra da se opća inteligencija može razvijati iako je koeficijent njezine urođenosti dosta visok. Složenije kretne strukture, neuobičajeni, precizniji i finiji pokreti u početnim fazama učenja i uvježbavanja iziskuju veće sudjelovanje kognitivnih sposobnosti. Iz toga se zaključuje da što je motorička aktivnost kompleksnija, to je i kognitivno opterećenje sudionika u aktivnosti veće (Pejčić, 2005). Ples je specifičan oblik estetskog gibanja koji kao prvobitan izraz neverbalne komunikacije postaje dostupan svakom djetetu i doprinosi njegovu kognitivnom razvoju (Škrbina, 2013).

4.5. Konativne osobine

„Konativne osobine odgovorne su za modalitete ljudskog ponašanja i važne su za razumijevanje i predviđanje ponašanja čovjeka u različitim situacijama.“ (Pejčić, 2005: 15). Modaliteti ljudskog ponašanja dijele se na normalne konativne osobine i patološke konativne osobine. Normalne osobine one su osobine čija prisutnost ili odsutnost nema utjecaja na poremećaj adaptacije čovjeka. U mlađem uzrasnom dobu normalne konativne osobine mogu se razvijati. Patološke konativne osobine jesu osobine ličnosti, a očituju se u povećanom intenzitetu koji smanjuje stupanj adaptacije. Što je patološki konativni faktor veći to je sposobnost adaptacije pojedinca manja. Pretpostavlja se da patološke konativne karakteristike imaju fiziološku osnovu i izazivaju poremećaje u integraciji ličnosti (Pejčić, 2005).

Sastavnim djelom konativnog prostora smatraju se motivi, a u tom se prostoru odvijaju svi normalni i patološki procesi strukture ličnosti. Motivi su zaslužni za pokretanje čovjeka na aktivnost i utječu na smjer aktivnosti. Oni se u osnovi dijele na biotičke motive i socijalne motive. U biotičke motive spadaju specifične organske potrebe koje čovjeku osiguravaju opstanak, nespecifične organske potrebe koje omogućavaju opstanak ljudske vrste i opće organske potrebe. Socijalni motivi ogledaju se u potrebama za afirmacijom, dominacijom i grupnom identifikacijom. Bitno je naglasiti da su biotički motivi najčešće jači od socijalnih motiva. Kod predškolske djece ples znatno utječe na razvoj konativnih osobina ličnosti. (Pejčić, 2005).

4.6. Sociološke značajke

„Pod sociološkim karakteristikama podrazumijevaju se značajke nekih društvenih skupina ili društvenih institucija kojima pripada ili s kojima je povezan pojedinac. Različite

potrebe pojedinaca unutar jedne grupe utječu na zakonitosti njihova djelovanja što znači da su i ciljevi različiti.“ (Pejčić, 2005:16).

5. OSNOVNI ELEMENTI PLESA

Da bismo što bolje mogli iskoristiti kretanja koja služe kao osnova u ples, potrebno je poznavati njihova temeljna svojstva, kao i psihomotorička obilježja djece. Osnovni su plesni elementi uspravni stav, hodanje, trčanje, poskoci i skokovi (Kosinac, 1999).

Uspravan stav posljedica je biološkog razvoja čovjeka i veoma je važan čimbenik u radu, vježbanju i plesu. Plesom se potiču posturalni refleksi koji utječu na formiranje navike pravilnog i zdravog držanja (Kosinac, 1999).

Hodanje je osnovni oblik kretanja i osnova za druge oblike kretanja (trčanje, poskoci, skokovi). U plesu je hodanje stilizirano i pruža mogućnost različitog dinamičkog izražavanja (lako, s naglaskom i sl). Hodanjem se mogu iskazati razni oblici ritma i tempa (polagano, srednjom brzinom, vrlo brzo, ujednačeno i sl.). U smislu korištenja prostora mogu se rabiti pravci, lukovi i kružni oblici. Međutim, autor naglašava da dijete može hodati pravilno po crti tek poslije pete godine života, a na prstima i petama poslije treće godine (Kosinac, 1999).

Kao što je rečeno, trčanje je modificirani oblik kretanja. Trčanjem se težina tijela prenosi mnogo življe. Ono je dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim pokretima tijela. Njegova je osnovna zadaća u plesu da djeluje kao lijepo, potpuno usklađeno kretanje s dugim i elastičnim koracima koji čine dojam lakoće i savršene harmoničnosti (Kosinac, 1999).

Poskoci su znatno lakši od skokova, premda aktiviraju čitav organizam. Osnovno je obilježje poskoka kretanje od stopala prema težištu, pri čemu se tijelo odvaja od tla. Poskoci se izvode u mjestu, pomicanjem u prostoru, pojedinačno, u parovima i u grupama (Kosinac, 1999).

Skokovi su veoma dinamična i intenzivna kretanja. Mogu se izvoditi jednom ili objema nogama. Sadrže odraz, let iznad tla i doskok, pri čemu je naglasak stavljen na ravnotežu, koordinaciju te motoričke sposobnosti pojedinca (Kosinac, 1999). Stajanje i poskakivanje na jednoj nozi zahtijevaju dobro funkcioniranje posturalnog refleksnog mehanizma, osobito reakcije centra za ravnotežu. „Budući da se posturalni refleksi i reakcije ravnoteže u djece

uspostavljaju relativno rano, to se drži da su plesovi i plesno-ritmičke strukture odlično sredstvo za njihov razvoj.“ (Kosinac,1999: 86).

6. KREATIVNOST I RAZVOJ DJEČJEG STVARALAŠTVA

Kreativni ples smatra se jednim od najučinkovitijih pedagoških pristupa za zadovoljenje urođene sklonosti kretanju, a, također, i iskustvenom učvršćivanju koncepta ritma. Štoviše, kreativne plesne aktivnosti podučavaju, uz autonomiju slobodnog izražavanja, razvijanje inteligencije bez napora i svijesti u uvjetima pravilnog timskog rada. Schreiber (2016) ističe da djecu treba učiniti sudionicima u otkrivanju svijeta i uputiti ih stazama kojima su se kretali istraživači znanosti, istraživači života, stvaratelji umjetnosti. Programi pokreta i plesa daju djeci priliku da iskuse i iskoriste kreativna i složena motorička iskustva, bez obzira na njihove sposobnosti. Kretanje je osnovni oblik iskustva i komunikacije. Kad pokret postane ples, to olakšava stjecanje senzornih, motoričkih, kognitivnih, socijalnih i emocionalnih vještina, bilo kao individualna vještina ili kao koherentno integrirano razvojno iskustvo. Pokret kroz ples pomaže djeci da uče o svojem tijelu i kako se njime izražava. Tijelo postaje komunikacijsko sredstvo malog djeteta koje izražava osjećaje i komunicira sa svojom okolinom. Dijete uči surađivati, preuzimati odgovornost, preuzimati uloge i uči poštivati pravila (Lykesas, Tsapakidou, Tsompanaki, 2014).

Diamondstein (1971) definira kreativan ples kao interpretaciju dječjih ideja, osjećaja i senzornih dojmova izraženih simbolički u formama pokreta jedinstvenom uporabom tijela. Od ostalih plesova razlikuje se zbog improvizacije i spontanosti. U kreativnom plesu nema točnog i pogrešnog, već plesači stvaraju vlastite pokrete, bez unaprijed zadane plesne strukture. „U kreativnom plesu dijete je jedini izvor vrednovanja, pri čemu ništa nije *dobro – ispravno* niti *loše – neispravno*.“ (Zagorac, Malada, Čavala, 2020: 273).

Laban je izrazio stav da djetetov napor da instinktivno izvodi plesne pokrete dovodi do protoka pokreta i izražajnosti. Stoga spontani, kreativni izražajni pokreti ugrađeni u kurikulum mogu biti učinkovito sredstvo za obuku. Uloga je odgojno-obrazovne ustanove da njeguje i obogaćuje spontani pokret i daje djetetu svijest o načelima koja usmjeravaju pokret. U tu svrhu razvoj umjetničkih sklonosti djeteta ne bi trebao biti usmjeren k savršenstvu izvedenog

pokreta, već k samom kreativnom pokretu i blagotvornom učinku koji on ima na djetetovu osobnost. Djeci, također, pruža mogućnost da iskažu svoju inicijativu, kreativnost i avanturističko raspoloženje. Stoga dobro osmišljen program pridonosi ne samo razvoju motoričkih sposobnosti, već i ukupnom razvoju djeteta. Kreativni pokret doprinosi razvoju motoričkih i izražajnih vještina djece šireći njihovu kreativnu genijalnost.

Kreativni ples jedina je aktivnost u kojoj se fizičko kretanje koristi kao funkcionalni i osobni izraz koji zahvaća um, tijelo i dušu (Lykesas, Tsapakidou, Tsompanaki, 2014).

6.1. DOBROBITI KREATIVNOG PLESA

„Cilj kreativnog plesa jest simultano stimulirati razvoj kognitivnih, emocionalnih i kinestetičkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi. Istražujući vlastitu maštu i kreativnost, dijete ima priliku improvizirati, pronalaziti kreativna rješenja.“ (Zagorac i sur., 2020: 273). Djecu treba poticati na slobodno izražavanje tijelom tako da svako dijete na svoj način prikaže let leptira, a ne da ih uvježbavamo da se izražavaju na isti način. Kod jezika tijela, kao i kod ostalih umjetnosti, vrijedi pravilo: što se više dijete oslanja na vlastitu kreativnost, to su njegove izražajne mogućnosti veće (Slunjski, 2014).

Iz kreativnog plesa mogu proizaći razne dobrobiti za dijete i pozitivan utjecaj na cjelokupni djetetov razvoj. Kreativni pokreti jačaju razvoj kretanja, jednog od prvih načina djetetova komuniciranja s okolinom. Utječu na lokomotorne vještine (puzanje, hodanje, skakanje, poskakivanje), nelokomotorne vježbe (istezanje, savijanje, drmanje, uvijanje) i vještine stabilnosti i ravnoteže. Kreativnim pokretom dolazi do razvoja senzorne svijesti. Tijekom pokreta uključuju se sva djetetova osjetila – vizualno osjetilo (odgovara na slike koje dijete vidi i stvara), kinestetički osjećaj (omogućuje osjet oblika i akcije koje tijelo proizvodi), osjetilo sluha (stimulira se reakcijom na zvukove i glazbu) i taktilna iskustva. Kroz kreativan ples potiču se vještine uspješne za sudjelovanje u životu, kao što su tolerancija, izražavanje osjećaja, prihvaćanje, suradnja s drugima i sl. Kroz ovakvu vrstu pokreta razvija se i tjelesna osviještenost koja je izrazito bitna za razvoj svijesti o osjećajima. Ono, također, utječe na razvoj motornih vještina i fokusira se na svijest o tijelu, sposobnosti, ritmičke vještine, snagu, fleksibilnost, koordinaciju i izdržljivost. Tijekom aktivnosti kreativnog plesa djeca borave u prostoru s drugim osobama. U tim situacijama djeca se uče poštivati osobni i zajednički prostor, prepoznati i poštivati razlike među ljudima, poštivati tijela različitih oblika i veličina te poštivati razlike među vršnjacima. Kroz ovakve aktivnosti djeca uče i razvijaju se, a time njihovo

samopouzdanje raste. Razvoj samopouzdanja smatra se najvećom dobrobiti kreativnog plesa u radu s djecom (Zagorac i sur., prema Sušanj, 2014).

6.2. PRIMJENA KREATIVNOG PLESA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

„Kreativni pokret može nastati u bilo kojoj situaciji u kojoj se djeca osjećaju slobodno i žele pokrenuti svoje tijelo. Osjećajući ritam, puls, ideju ili emociju dječja tijela postaju instrumenti njihovog izražavanja i unutarnjeg stanja. Takav način kreativnog izražavanja za djecu predstavlja ispunjajuće i radosno iskustvo, a uz to im pruža i mnoge dobrobiti za njihov razvoj, kao što su osjetilna svijest, socijalni razvoj, svijest o vlastitom tijelu, koncentracija i osobni razvoj, te ih objašnjava.“ (Pavković prema Mayesky, 2019: 12).

Primjena kreativnog plesa u predškolskim ustanovama tek je u začetcima, ali njegova primjena zbog prethodno navedenih pozitivnih utjecaja ne bi trebala biti upitna. Potrebno je da odgajatelj ima strast prema plesu te da ispita način na koji će motivirati djecu. To je bitno zato što su u vrtićima uključena djeca s različitim sposobnostima, potrebama i osobnostima. U kreativnom plesu dijete je jedini izvor vrednovanja. „Učestalom primjenom kreativnog plesa, oni koji rade s djecom naučit će kako stimulirati želje i sposobnosti da se izraze njihovim pokretom. Naučit će kako potaknuti dječju maštu i kreativnost u izražavanju emocija, raspoloženja i ideja.“ (Zagorac i sur., 2014: 274). U kreativnom plesu plesač koristi tijelo kao instrument za kreiranje formi pokreta manipuliranjem i izmjenjivanjem elemenata sile, vremena i prostora. Koordinacijom u plesu tijelo služi kao instrument ekspresije. Kad se djeca fokusiraju na instrument, to znači da obraćaju pozornost na vlastito tijelo, na sebe. Kad se fokusiraju na oblikovanje materijala, to znači da su fokusirani na kvalitetu i formu pokreta. Poticaj na kreativnu djelatnost daje odgajatelj. On može plesati zajedno s djecom ili im davati poticaje i promatrati ih (Zagorac i sur., 2020).

7. TERAPIJA PLESOM I POKRETOM

Ples predstavlja jedan od najstarijih medija ljudske komunikacije s prirodnim, nadnaravnim i transcendentnim aspektima svekolike egzistencije (Hećimović i sur., 2014). „Od davnine su ljudi zapažali da ples može imati dva suprotna učinka: on može uzbuditi i potaći emocije, a može ih i smiriti.“ (Maletić, 1983: 21). Uzbuđenje i poticanje emocija najbolje je

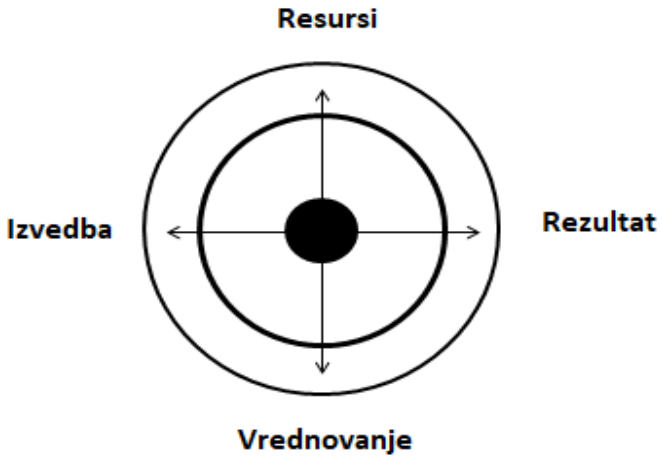
vidljivo kod narodnih i društvenih plesova, dok se smirenje postiže mirnim pokretima u monotonom ritmu uz pratnju blage, jednostavne glazbe. Takvu moć plesa koristile su vlasti starih kultura kako bi upravljale raspoloženjem naroda. Suvremena psihoterapija također je otkrila ta svojstva plesa (Maletić, 1983). Iz navedenog se zaključuje da je terapija plesom i pokretom stara koliko i ljudska kultura, ali se unatoč tome tek u 20. stoljeću razvio umjetnički ples sa svojim religioznim i zdravstvenim značenjem i smislom (Škrbina, 2013).

„Američko udruženje plesnih terapeuta – ADTA (2012.) – terapiju plesom definira kao primjenu pokreta i plesa u kreativnom procesu s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca.“ (Škrbina, 2013: 190). Kroz različita tumačenja o plesnoj umjetnosti i simbolici pokreta tijela u plesnom izražavanju otkrivena je i mogućnost razvijanja dijagnostičkih i terapijskih pristupa u različitim područjima. Glavni cilj terapije plesom i pokretom jest proces osvješćivanja, reintegracije i unapređivanja triju elemenata kod pojedinca – predodžbe o sebi, vještine neverbalne komunikacije te raspona i kvalitete emocionalnih doživljaja. Terapija pokreta i plesa razvila je tehnike promatranja za analizu napetosti tijela i tako se pokušava dovesti tijelo u suodnos s prostorom. Kombinacijom raznih tehnika terapeut se prilagođava pojedincu, tako stvara prostor empatije i povjerenja, što omogućava razumijevanje i komunikaciju. Sposobnost djeteta da kreira simbole, aktivira maštu i igru riječima, slikama, pokretima pomaže boljoj komunikaciji s okolinom. To je iznimno bitno zato što je osnova terapije pokretom i plesom maštanje. U sklopu terapije plesom spominje se i koncept simbolizacije plesom koja predstavlja vrstu plesa kojom se estetskim oblikovanjem i simboličkim pokretima prenose poruke, a teži se integraciji misli, osjećaja i akcije. U terapiji plesom i pokretom dijete ne mora poznavati plesne vještine ili biti fizički trenirano jer je fokus na terapijskom procesu (Škrbina, 2013).

S vremenom kroz proces pojedinac uči izražavati osobni stav, uči prenijeti ono što misli i osjeća, osvještava vlastito tijelo, korelaciju pokreta s emocijama i učvršćivanje odnosa s okolinom. Škrbina (2013) smatra da je proces neke kreativne radnje važniji od cilja. Autor je razvio svoj RRPI ciklusni model u kojem analizira pristup kreativnom procesu uz sudjelovanje pojedinca. Taj model počeo se primjenjivati radi boljeg razumijevanja procesa u plesu općenito i u terapeutskom kontekstu.

„Model je podijeljen na četiri dijela, kako slijedi:

- Resursi; ljudski i materijalni resursi kojima se obogaćuje plesni proces; definiranje predmeta rada; procjena motivacije; definiranje ciljeva na kojima će se raditi; definiranje očekivanja pojedinca od aktivnosti
- Rezultat; sastaviti osnovni plan, grafičku prezentaciju procesa koja vodi izvedbi
- Vrednovanje; *procjena i akcija,* aktivna evaluacija i analiza odluke donesene kroz proces rada
- Izvedba: realizacija i rezultat ideja.“ (Škrbina, 2013).



Slika 6. RRPI ciklusni model (Halpri,1969).

Kroz svaki terapeutski plesni model učenici prolaze četiri temeljne faze učenja – zagrijavanje, osvješćivanje vlastite tjelesnosti, komunikacija u grupi i plesovi. Pozitivne promjene koje su moguće kroz aktivno sudjelovanje u terapiji plesom i pokretom jesu:

- bolji kontakt s tijelom, bolji kontakt s emocijama
- integracija i protočnost u istraživanju emocija – mišljenja – ponašanja
- unapređivanje sposobnosti određivanja optimalne granice
- osvještavanje stvarnih unutrašnjih potreba te odbacivanje potreba koje su nametnute izvana
- omogućavanje kvalitetnijeg kontakta s okolinom,
- bolje upoznavanje sebe i svojih suprotnosti i integracija tih suprotnosti na tjelesnoj, kognitivnoj i emotivnoj razini.

Utvrđivanje razvojnih problema ili eventualnih ograničenih sposobnosti pojedinca preduvjet su za uključivanje djeteta u plesne aktivnosti, odnosno u terapiju plesom. Da bi se provela terapija potrebno je poštivati metodička načela, postaviti specifični cilj, prilagoditi plesne građe dobnim i psihološkim značajkama pojedinca (Škrbina, 2013).

Kod osoba s motoričkim smetnjama ples djeluje na smanjenje straha, izolacije, zabrinutosti, povećanje samopouzdanja, imaginacije i kreativnosti zato što predstavlja sredstvo izražavanja, opuštanja i stvaranja. Kod pojedinaca s hiperkinetičkim poremećajima ples i pokret usmjeravaju i kontroliraju motoričku aktivnost. Pojedinci s poteškoćama iz autističnog spektra neverbalnim načinom komunikacije kroz ples ponekad uspostavljaju komunikaciju s okolinom. Slabovidnim ili slijepim osobama plesna terapija omogućuje gibanje s više samopouzdanja i slobode, osvajanje prostora i okoline te prepoznavanje zvukova i ritma.

Terapija plesom omogućava otkrivanje sebe, osigurava zadovoljstvo sobom i samozastupanje, reducira impulzivnost, razvija osjetljivost za druge, prilagodljivost, sudjelovanje, grupno rješavanje problema, poštivanje pravila, zadržavanje pažnje, empatiju, inicijativu, sudjelovanje u aktivnostima, poboljšanje u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju (Škrbina, 2013).

Ovim pristupom djeci pruža se mogućnost suradnje i usklađivanja s drugom djecom i time se ujedno djeluje na smanjivanje negativnih oblika ponašanja (Plazibat, 2009). Aktivnosti, poput plesa, koje se primjenjuju u radu s osobama s teškoćama u funkciji medicinske su i psihosocijalne rehabilitacije jer imaju utjecaj na opće psihofizičko zdravlje (Borovnjak, 2014). Uza sve navedeno bitno je naglasiti da ples djeci daje osjećaj važnosti i posebnosti te ih ispunjava i čini sretnima (Popović i Mahić, 2013).



Slika 7. Terapija plesom i pokretom

Izvor: http://www.utahdanceartists.com/classes_by_genre/special_needs_dance.html (15. 2. 2018.)

8. GLAZBA

Glazba je jedna od najstarijih civilizacijskih umjetničkih formi i predstavlja temeljnu formu ekspresije ljudske kulture (Dobrota, 2012). Dijete ima sposobnost da već u prvim danima života intenzivno reagira na različite vrste slušnih i umjetničkih podražaja. Brojne studije pokazuju da glazbeni razvoj počinje prije rođenja, u prenatalnom periodu (Vidulin, 2016). Kod fetusa stimulira osjećaj ugode i opuštenosti. Glazba poboljšava kvalitetu ljudskog života. Služi kao sredstvo izražavanja širokog raspona osjećaja koje ljudi ponekad teško iskazuju riječima, kao što su osjećaj pripadnosti, ljubavi, tuge i sl. Glazba je moćno sredstvo koje održava stabilnost društva kroz narodnu glazbu i pjesme koje govore o mitovima i legendama. Koristi se u društvenim institucijama i religioznim obredima poput vjenčanja, rođendana, pogreba, sportskih natjecanja vojnih događaja i sl. (Dobrota i Čurković, 2006).

„Oduvijek je glazba predstavljala sastavni dio odgoja i obrazovanja te se njena prisutnost u odgojno-obrazovnom sustavu shvaćala kao sama sebi razumljiva stvar. Zaista se može reći da je glazbeni odgoj jednako star kao i sama glazba. Čim je glazba postala sastavnim dijelom čovjekova života, postala je i predmetom odgoja, stoga predstavlja jednu vrstu odgojno-obrazovne konstante kroz cijelu povijest školstva.“ (Dobrota i Čurković, 2006: 105). Poželjno je da se s razvojem glazbenih sposobnosti započne već u obiteljskom domu. Iz razloga što to u praksi najčešće nije tako, velika su očekivanja od predškolskih ustanova da započnu sustavan glazbeni odgoj i obrazovanje djece. Kako bi došlo do njihova razvoja, važno je da aktivnosti

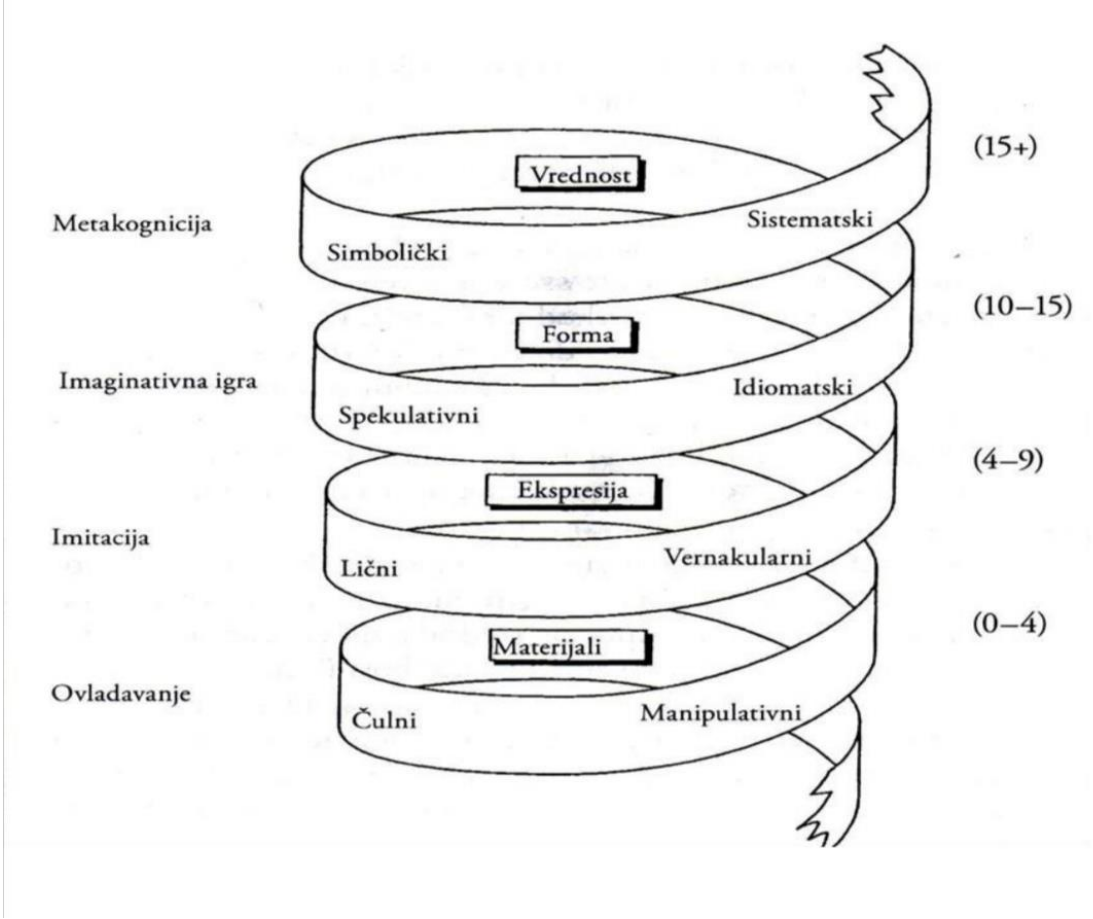
budu primjerene razvojnoj dobi djece i da se djeca navikavaju na glazbu različitim glazbenim i izvanglazbenim podražajima.

U procesu odgoja djeteta i unapređenja njegovih glazbenih potencijala valja obratiti pozornost na njegovu muzikalnost, na postojeće glazbene sposobnosti i na glazbenu inteligenciju. Sva tri prethodno navedena čimbenika usko su povezana. „Muzikalnost obuhvaća širok spektar glazbenih sposobnosti, vještina, znanja, iskustava, senzibilnosti, pri čemu se odnos nabrojenih i drugih aspekata bitno razlikuje od pojedinca do pojedinca. Muzikalnost djeteta razmatra se kao sposobnost reagiranja na glazbu, pokazivanja osjetljivosti na estetiku i osjećajnu vrijednost glazbe te na njezina ekspresivna svojstva.“ (Vidulin, 2016: 223). Muzikalnost uključuje i sposobnost doživljavanja, pamćenja, razumijevanja, reprodukcije i vrednovanja glazbe te sposobnost organizacije u glazbi.

Glazbena sposobnost odnosi se na mogućnost uspješnog djelovanja i savladavanja konkretnog glazbenog zadatka. Rezultat je nasljednog čimbenika i onog dotad naučenog neformalnim i formalnim putem. Razvoj glazbenih sposobnosti jedna je od primarnih zadaća odgoja i obrazovanja te djecu treba pratiti, poticati i usmjeravati poštujući prirodne zakonitosti njihova individualnog razvoja. Neki autori na glazbene sposobnosti gledaju kao na sposobnost uspostavljanja veza između sastavnica zvučne cjeline koja se opaža. Glazbena inteligencija predstavlja složenu cjelinu kognitivnih operacija koje omogućavaju pojedincu da opazi, osmisli, organizira i preoblikuje glazbene obrasce u manje ili veće cjeline. Glazbeni razvoj djeteta ovisi o njegovu nasljeđu, osobnosti, obiteljskom okružju, ali i o interesu, motivaciji, želji, formalnom i neformalnom obrazovanju i sl. Budući da su glazbene sposobnosti, između ostalog, rezultat poticanja kojima izlažemo djecu, važno ih je postaviti u kontekstu formalnog obrazovanja i sustavno utjecati na razvoj dječjih glazbenih sposobnosti (Vidulin, 2016).

Većina autora smatra da se u periodu od oko treće godine života javljaju razlike u dječjim glazbenim reakcijama. U periodu od treće do šeste godine života postoji veća mogućnost dječjeg glazbenog razvoja, stoga će, ovisno o stupnju razvoja djece i kvaliteti dotadašnjeg glazbenog odgoja, biti moguće u tom periodu postići konkretnije rezultate (Vidulin, 2016). „Kako bi se razlikovale dječje razvojne faze i sugeriralo što djeca vezano za glazbene aktivnosti mogu postići, Swanwick i Tillman razradili su četverostupanjsku spiralu glazbenog razvoja: do četvrte godine djetetova života, od pete do devete godine, od desete do petnaeste te nakon petnaeste godine djetetova života. Prve dvije razine odlikuje faza ovladavanja i imitacije. Prva se razina temelji na auditivnoj percepciji i istraživanju zvuka s

naglaskom na glasnoću i boju, nakon čega slijedi manipulativno korištenje ritamskih glazbala fokusiranoga na ponavljanja ritamskih obrazaca. Druga razina započinje osobnim glazbenim izražavanjem djece, posebno pjevanjem, a izražajnost pjevanja postiže se promjenom tempa i dinamike.“ (Vidulin, 2016: 224).



Slika 8. Spiralni model glazbenog razvoja (Swanwick i Tillman, 1986)

Izvor: Sloboda i woody (2012). Psihologija za muzičare.

Za djecu predškolske dobi karakteristično je da postoji tjelesna povezanost između glazbe i pokreta, pa se uz pjevanje uvode i jednostavne kretnje koje olakšavaju pamćenje pjesme. Uz aktivnosti pjevanja, djeca sviraju na ritamskim udaraljkama, igraju glazbene igre i na taj način sve aktivnije slušaju glazbena djela. U glazbenom odgoju povezivanje glazbe s drugim područjima najčešće je motivirajući čimbenik u službi proširivanja djetetova glazbenog iskustva. U predškolskoj dobi glazbene su aktivnosti povezanije s drugim aktivnostima i područjima mnogo više nego u bilo kojem periodu kasnije. Stoga je glazba izvor ne samo

glazbenih predodžbi i refleksija već i sredstvo razvoja stvaralačkog identiteta u kojem dijete dobiva mogućnost spoznajnog, socijalnog i emotivnog razvoja (Vidulin, 2016).

8.1. Osnovni elementi teorije glazbe

Naš je svijet okružen zvucima, bilo da je to šuštanje lišća, cvrkutanje ptica ili šumovi voda, zvukovi su svugdje oko nas. Slušajući, očarani zvukovima koje proizvodi moćna priroda, bilo da je to očaravajuća pjesma ptica ili zastrašujući grom, pokušavajući ih oponašati udarajući po raznim predmetima, čovjek je stvorio glazbu za sebe. Za prirodu je to već bilo normalno. Međutim, kako se znanost razvijala, tako je nastala i potreba objašnjavanja glazbe, stvaranja pravila po kojima se izvodi i načina zapisivanja. Teorija glazbe sustav je znanja, pravila i normi. Ona nastaje raščlambom glazbenih djela (Rakočević, 2018).

Glazba je složena umjetnost i znanja o glazbi razvrstavaju se u posebna područja. Pojedini se sadržaji iz tih područja metodički obrađuju i iznose kroz teorijske nastavne predmete u sustavu glazbenog obrazovanja. Da bi glazbeno djelo bilo razumljivo čitateljima koji nisu bliski teoriji glazbe, potrebno je upoznati se s osnovnim elementima teorije glazbe (Petrović, 2009).

8.1.1. Zvuk

Zvuk je sve ono što razabiremo uhom, a nastaje nepravilnim titranjem nekog tijela. Zvuk može biti određen i neodređen. U određene zvukove spada zvuk instrumenta, zvuk zvona, a u neodređene šum, topot, zveket, buka (Šamanić, 2000). Osnovna su obilježja zvuka visina, jakost, trajanje i boja. Istoznačna su s osnovnim obilježjima tona, samo ih je teže precizno odrediti nego za ton (Hrvatska enciklopedija, 2016).

8.1.2. Ton

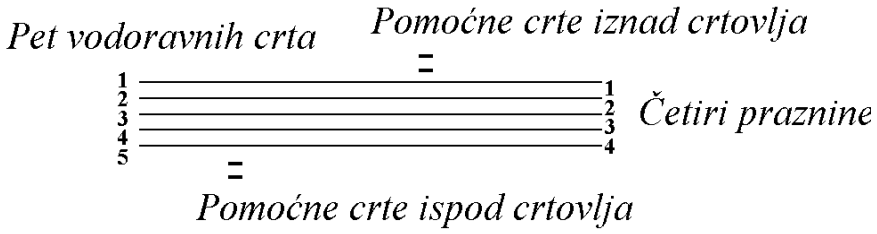
„Ton je izražajno sredstvo glazbene umjetnosti koji nastaje pravilnim titranjem nekog elastičnog tijela (žice, jezička, stupca zraka). Osobine tona jesu trajanje, visina, jačina i boja.“ (Šamanić, 2000: 4). Niz tonova različite visine i trajanja koji čine zaokružen tonski oblik i u glazbeno-sadržajnom smislu tvore smislenu cjelinu nazivaju se melodija (Petrović, 2009). Ton se može odsvirati na nekom glazbalu ili otpjevati glasom. Ta dva glazbala izvest će isti ton, ali će se čuti razlika u tonskoj boji. Boja tona ovisi o frekvencijama koje titraju zajedno s osnovnim tonom. Visina tona posebnost je na kojoj se temelji raskoš glazbe. Mijenjanjem visine mijenja se i boja tona.

Razlikuju se tri skupine tonova:

- duboki – tenor i bas
- srednji – bariton i *mezzosopran*
- visoki – tenor i sopran (Brajičić, 2018).

8.1.3. Notno pismo

Note su grafički simboli tonova s kojima se predočuje visina tona i svojim oblikom prikazuju odnose međusobnih trajanja. Svaki ton može se zabilježiti notama (Srhoj i Miletić, 2000). „Notno crtovlje služi za bilježenje nota i glazbenih znakova. Sastoji se od pet crta i četiri praznine (koje brojimo odozdo prema gore). Iznad i ispod crtovlja prema potrebi koriste se i pomoćne crte. Okomita crta kojom spajamo dva ili više crtovlja radi međusobne ovisnosti notnog materijala zove se akolada.“ (Šamanić, 2000: 4).



Slika 9. Notno crtovlje

Izvor:
https://www.google.com/search?q=notno+crtovlje&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjHlJz7JDrAhWBxosKHe1pD4YQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1536&bih=706#imgrc=vOF5nGxL8t9a6M (7. 8. 2020)

8.2. Utjecaj glazbe na razvoj djeteta predškolske dobi

Umjetnička područja, kao i područja glazbe, stvaraju posebno ozračje u predškolskoj ustanovi. Kroz njih se razvija kreativno mišljenje. Ono podrazumijeva fleksibilnost mišljenja, inventivnost, sklonost istraživanju, sposobnost da se postavljeni problem riješi na nov i originalan način, a bit ovakvog mišljenja jest istraživački pristup. Umjetnička područja u odgoju pripremaju mladež za kreativan pristup budućim poslovima te općim životnim problemima

(Miočić, 2012). Glazba je postala sastavni dio svakodnevice. Kvalitetno glazbeno obrazovanje trebalo bi biti dostupno svima zbog dobrobiti za pojedinca i njegovo funkcioniranje u društvu (Nikolić, 2017). Kultura i glazba osiguravaju osobno i društveno vrijedan te koristan način življenja u vidu učenja, usavršavanja, razvijanja osobnosti i razvoja kreativnosti (Miočić, 2012).

Glazbeni odgoj važan je dio sveukupnog estetskog i umjetničkog odgoja zato što utječe na cjelokupni afektivni, socijalni, kognitivni i psihomotorički razvoj djeteta. Glazbene sposobnosti koje se u stimulativnom ozračju razvijaju izuzetno su složen fenomen te obuhvaćaju niz sposobnosti poput shvaćanja i pamćenja melodije, percepcije ritma, shvaćanja tonaliteta, utvrđivanja intervala, uočavanja estetskog značenja glazbe i apsolutnog sluha (Miočić, 2012). „Glazba obogaćuje i oplemenjuje život u predškolskoj ustanovi, što predstavlja dio njezina kulturnog identiteta. Glazbenim aktivnostima postiže se neprocjenjivo ozračje u dječjem vrtiću, a ujedno se pozitivno utječe na cjelovit razvoj svakog djeteta.“ (Habuš Rončević, 2014: 185).

Stalna prisutnost glazbe u djetetovu okruženju razvija različite djetetove sposobnosti i kompetencije, odnosno pridonosi dječjem cjelovitom razvoju. (Kolić, 2019). Neuroznanstvena istraživanja pokazala su da su djeca predškolske dobi u ključnom stadiju općeg razvoja. Neuralne sinapse mozga u tom razdoblju ubrzano rastu i mijenjaju se. Istraživanja pokazuju veći utjecaj umjetničkog obrazovanja na razvoj mozga ako su mu djeca izložena u ranijoj dobi. Kod djeteta koje je uključeno u glazbeno obrazovanje pojavljuje se porast sinapsi u različitim područjima mozga (Nikolić, 2017).

8.2.1. Utjecaj glazbe na socijalni i emocionalni razvoj

„Glazba je važna komponenta u životu mladih ljudi. Pomoću glazbe mladi izražavaju ono što jesu, ono što bi željeli biti i način na koji žele da ih drugi doživljavaju.“ (Reić Ercegovac i Dobrota, 2011).

Istraživanja utjecaja glazbenog obrazovanja na socijalni i emocionalni razvoj privukla su minimalnu akademsku pozornost. Istraživanja koja su provedena pokazala su pozitivan utjecaj glazbe na socijalni razvoj. Pokazalo se da su djeca koja su imala glazbeni program (pjevanje, plesanje, sviranje ritamskim udaraljkama) u većoj mjeri spremna na suradnju, rješavanje problema, više su se međusobno pomagala nakon stvaranja glazbe, pokazala su bolje rezultate na testovima empatije nego djeca bez glazbenog programa. Istraživanje djece rane školske dobi iz Ujedinjenog Kraljevstva koja su bila uključena u program pjevanja pokazalo je

da što su djeca bolje pjevala, to su njihova samosvjesnost i osjećaj socijalne uključenosti bili veći. Također, uočeno je povećanje svjesnosti o drugima, bolje socijalne vještine, veće samopouzdanje, olakšani grupni rad i učenje (Nikolić, 2018).

Grupno muziciranje može pridonijeti razvoju discipline, timskog rada, osjećaja postignuća, samopouzdanja, osjećaja pripadanja, odgovornosti, samoizražavanja te povećanju samopoštovanja, socijalnog razvoja i uživanja. Većina istraživanja koja nisu potvrdila utjecaj glazbene obuke socijalne i emocionalne dobrobiti za djecu podrazumijevala su individualnu glazbenu nastavu, dok postoje dokazi da relativno intenzivne grupne glazbene aktivnosti mogu potaknuti socijalni razvoj. „Način na koji sudjelovanje u grupnom muziciranju doprinosi socijalnom razvoju može se objasniti interakcijom u glazbenoj skupini koja ima tendenciju zasnivanja socijalnih odnosa. Grupno muziciranje svrstava i udružuje pojedince u stanje zajedništva te usmjerava pozornost djece jednih na druge, što povratno djeluje na njegovanje razvoja socijalnih vještina, kao što su empatija i poštovanje, te promovira pozitivno socijalno ponašanje. Glazbena obuka kod djece može imati učinak na poboljšanje slike o sebi, samosvjesnost, samokontrolu i razvijanje pozitivnih stavova o sebi uključujući osjećaje samopouzdanja i motivacije.“ (Nikolić, 2018: 149).

Uočeno je povećanje samopoštovanja kod onih koji su sudjelovali u glazbenom programu, što predstavlja značajnu dobrobit za njihov osobni razvoj. Nedavno su provedena nova istraživanja o specifičnim dobrobitima pjevanja za zdravlje kod odraslih, ali iste dobrobiti mogu se odnositi i na djecu.

Glazba, odnosno pjevanje, utječe na psihofizičku relaksaciju i popuštanje psihofizičke napetosti; emocionalno oslobađanje i redukciju osjećaja stresa; osjećaj sreće, pozitivno raspoloženje, osjećaje radosti i ushićenja; osjećaj veće osobne, emocionalne i psihofizičke dobrobiti; povećanje uzbuđenja i energije; stimulaciju kognitivnih kapaciteta – pozornosti, koncentracije, pamćenja i učenja; povećanje osjećaja samopouzdanja i samopoštovanja; osjećaj terapeutskog djelovanja kod dugotrajnih psiholoških i socijalnih problema; uvježbavanje psihofizičkih sustava uključenih u psihofizički napor, pogotovo pluća; discipliniranje koštano-mišićnoga sustava usvajanjem dobre posture; uključenost u aktivnost koja je vrednovana kao važna, smislena i vrijedna te osjećaje svrhovitosti i motivacije. Pozitivni učinci glazbe na osobni i socijalni razvoj usmjereni su na osobe koje su sudjelovale u aktivnom muziciranju, ali ne i na one koje to nisu doživjele kao ugodno i obogaćujuće iskustvo (Hallam, 2010).

8.2.2. Utjecaj glazbe na psihomotorni razvoj

Dosadašnje istraživanje ove tematike ograničeno je malim brojem studija i malim brojem ispitanika u uzorku. Većina spoznaja odnosi se na psihomotorni razvoj u ranom djetinjstvu i kod predškolske djece. Vrlo se malo zna o utjecaju glazbenog obrazovanja na psihomotorni razvoj djece rane školske dobi prema višim uzrastima. Malobrojna istraživanja ispitivala su način na koji glazbeni stimulansi i učenje glazbe utječu na psihomotorni razvoj djece. Zaključili su da su djeca koja su pohađala glazbene aktivnosti s lakoćom demonstrirala pokret, da imaju bolju motoričku koordinaciju te bolju vokalizaciju tonalnih i ritamskih obrazaca u odnosu na onu koja nisu bila obuhvaćena glazbenim programom (Nikolić, 2018).

Kod one djece koja su imala integrirane tjelesne i glazbene aktivnosti zamjetna su poboljšanja u motoričkim i jezičnim aspektima te u perceptivno-motoričkim izvođenjima. Istraživanje koje je provedeno s djecom rane školske dobi koja su pohađala poseban glazbeni program pokazalo je pozitivan utjecaj na razvoj motoričkih vještina. Točnost izvođenja pokreta i izdržljivost kod djece povezani su s ritamskom sinkroniziranošću, a bacanje, hvatanje, skakanje i poskoci poboljšani su kad su djeca sudjelovala u programu koji uključuje ritam. „Učenje sviranja instrumenta podrazumijeva usavršavanje fine motoričke vještine i utoliko neupitno poboljšava psihomotorne vještine kod djece.“ (Nikolić, 2018: 151).

8.2.3. Utjecaj glazbe na razvoj govora

„Jezik je prirodni komunikacijski sustav. Govor je jezik u akciji, optimalna zvučna komunikacija. Prve tri godine života najintenzivnije su za jezično-govorni razvoj djeteta.“ (Šego, 2009: 119). U govornom jeziku osjeća se nedjeljiva povezanost između glazbenih i jezičnih elemenata. Svojstva govornog jezika puna su tonova, intenziteta i pokreta. Tu dolazi do raskida okvira riječi i granica između glazbe i govora. Nestaju granice u jezičnom izrazu između zvuka i pokreta izgovorene riječi, između zvuka i pokreta vrednota govornog jezika, i između zvuka i pokreta u glazbi (Šmit, 2001).

Uloga glazbe za razvoj govora u životu svakog djeteta vrlo je bitna. Glazba je jedan od načina komunikacije kojim ljudi mogu izražavati svoje osjećaje i misli za koje smatraju da ih je teško izreći i izraziti riječima. Razna istraživanja dokazala su usku povezanost glazbenih i jezičnih elemenata. Petar Guberina navodi primjere razvoja nekih afričkih jezika unatrag tri stotine godina. Analize su pokazale da se istovremeno s konsonantima i vokalima razvijala i artikulacija temeljena na varijacijama tonaliteta, timbra i mjere. U kineskom jeziku ne daje samo ton značenje riječima, već se tonom ostvaruju različite funkcije riječi s istim glasovnim

elementima. Američki skladatelj, dirigent i glazbeni pedagog Leonard Bernstein proučavao je utjecaj narodne pjesme na umjetničku glazbu. Zaključio je da narodne pjesme odražavaju naglaske, ritam i brzinu govora određenog naroda. Dakle, lingvistički i glazbeni izričaji razvijali su se istovremeno kroz stoljeća i u neprekidnoj su vezi utjecali jedni na druge u savršenoj harmoniji zvuka (Šmit, 2001).

Za razvoj pravilnog govora djeteta bitne su dvije osnovne strukturalne sastavnice govora – ritam i intonacija. One pružaju čovjeku neizmjerno bogatstvo varijacija njegova vlastitog govornog izraza koji se izgrađivao zajedno s općim razvojem čovjeka i neprestano je u mijeni i pokretu. Kompozitor i pedagog Hans von Bulow zaključio je da su ritam i pjevanje bili prvi oblici izražavanja, mnogo primitivniji i stariji od govora. Stoga su ritam i pjevanje čovjeku emocionalno bliži od govora svojim automatskim i afektivnim izražajnim oblicima. „U razvoju govora dijete opaža isti proces. Ritam i pjevni glas vrlo su bliski i potrebni za dobar i pravilan razvoj govora djeteta – oni su njegov prvi zvučni doživljaj. (Majka uspavljuje svoje dijete pjevajući mu uspavanku).

Dakle, od samog rođenja djeca doživljavaju i upijaju ritam na različite načine:

1) slušajući uspavanke
2) igrajući se prstima
3) prvim koracima
4) prvim riječima
5) uključivanjem u ritam života
6) stvaranjem svoje osobne ritmičke ekspresije:
    a) igrama ritmova (pokretne igre)
    b) brojalicama (vezane uz pokret).“ (Šmit, 2001: 17).

Dijete je od rane dobi okruženo ritmom kroz uspavanke, igre riječima, pokretne igre i brojalice. Brojalice valja uključivati u svakodnevni rad s djecom iz razloga što su one jedan od važnih načina utjecanja na razvoj govora kod djeteta. Brojalice se prožimaju kroz igru u kojoj djeca ne uče samo poštivanje pravila, nego uče i gramatička pravila. Upravo zato brojalice djecu uvode u jezičnu igru, a da djeca toga nisu ni svjesna (Šmit, 2001).

9. VAŽNOST GLAZBE U PLESU

„Dok se pokreti još nisu preobrazili u ples, a zvuci u glazbu, oni su bili udružena sredstva izražavanja.“ (Maletić, 1986). Ta dva medija bila su udružena i kao sredstva ljudske komunikacije. Zbog toga i dolazimo do pretpostavke da su i u prvim svjesnim izrazima ljudskog stvaralaštva ples i glazba bili čvrsto povezani. Primjeri potvrđuju da je ritam međusobni stimulans plesa i glazbe te da on zna biti kohezija koja ova dva fenomena drži na okupu. Kod primitivnih naroda ples je proizlazio izravno iz fizioloških ritmova ljudskog tijela, kao i sama glazba za koju se pretpostavlja da se razvila iz ritmova prirode i njihovih oblikovanja. Zbog svega navedenog to bi se moglo smatrati zajedničkim izvorom glazbe i plesa (Maletić, 1986).

„Ples i pokret su (…) djetetu vrlo prirodno sredstvo komunikacije. Njima dijete osvješćuje svoje tijelo, razvija vještine, osjećaje i sposobnosti, a uz glazbu razvija cijelo svoje biće.“ (Balić-Šimrak i sur., 2014: 5). Plesni pedagog značajan za vrijedne inovacije na temu pokreta i glazbenog odgoja jest Émile Jacques-Dalcroze. „Dalcroze je ukazao na to da pokret pomaže razvijanju osjećaja za ritam te da pomoću pokreta djeca lakše i brže usvajaju glazbene pojmove.“ (Vidulin-Obradović, 2010: 35). Čimbenik kojim se pokret kinestetički doživljava i manifestira jest ritam kojim se uz metar osvještavanju glazbene sastavnice. U skladu s tjelesnim mogućnostima učenika i u skladu s dobi glazba i pokret trebaju postati skladna estetska forma, jedinstvena i sadržajna (Vidulin-Obradović, 2010).

Djeca najčešće plešu dok slušaju glazbu zato što pri slušanju glazbe osjet prodire u druga osjetilna područja kao nijedan drugi. Pokret je prirodna reakcija na glazbu, što je vidljivo kod djece od njihove najranije dobi (Gospodnetić, 2010). Djeca pjesme usvajaju s lakoćom te na osnovu melodije, ritma i teksta proizvode razne pokrete (Vidulin-Obradović, 2010). Glazba uz koju djeca plešu trebala bi se izvoditi uživo zato što uz živu izvedbu aktivno slušaju i ne rade buku. Bitno je naglasiti da vrtić nije slušaonica i da djeca uz slušanje glazbe najčešće plešu i igraju se. Takvo slušanje naziva se aktivno jer uključuje pokret uz glazbu. Primarni faktor u izboru glazbe za djecu njezina je kvaliteta i trajanje. Skladba ne smije biti preduga da bi se djeca mogla koncentrirati i slušati aktivno (Gospodnetić, 2010).

9.1. Plesne strukture

Ples je prirodan oblik izražavanja čovjeka u svakoj životnoj dobi, a posebice u dječjoj (Vlašić i sur., 2016). Osnova plesnih struktura prirodni su oblici kretanja. „Oblikovanje osobnosti djeteta u svim razvojnim uzrastima nezamislivo je bez mogućeg korisnog utjecaja

glazbe i pokreta.“ (Kosinac, 1999).

Obrazovni su ciljevi plesnih struktura razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njezinim dijelovima:

- lijepom držanju tijela
- orijentaciji u prostoru
- izražajnosti i emocionalnosti u pokretu
- glazbenoj izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju
- osjećaju odnosa tona i pokreta
- slobodnoj kreativnosti pokreta i glazbe (Šumanović i sur., 2005).

„Dijete koracima izražava vrijednost nota po trajanju, a pokretima ruku izražava naglašene i nenaglašene dijelove takta. Važno je obratiti pozornost na povezivanje i usavršavanje pokreta i ciljano odabrane glazbe, čime se potiče dječje kreativno plesno izražavanje.“ (Škrbina, 2013: 185). Bitno je paziti da glazba uz koju će dijete izvoditi improvizacije pokretom bude njemu bliska, poznata i kratkog trajanja. Pokreti uz glazbu nadalje se povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara (Škrbina, 2013). U plesnim strukturama djeca mogu ples izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu ili uz ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljkama ili instrumentima. „Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, slobodnom kretnom ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskocima u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa.“ (Škrbina, 2013: 185). Plesne strukture moguće je provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada. Koriste se za tjelesno vježbanje djece koje započinje jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja s postepenim uvođenjem složenijih struktura uz ritam. Također se primjenjuje u malim stankama od intelektualnog rada kad je djeci potrebna fizička aktivnost za odmor.

Tad se preporuča korištenje jednostavnih i djeci poznatih struktura. Plesne strukture mogu se provoditi na raznim priredbama. S djecom se najčešće priprema prikladni društveni ili narodni ples ili ritmički sastav kao jedna od točaka u priredbi. Provode se u slobodnim aktivnostima u koje se uključuju djeca koja imaju sklonost i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem. To su narodni plesovi zavičaja, društveni plesovi ili ritmička gimnastika (Šumanović i sur., 2005).

Vježbanjem plesnih struktura uz glazbu u djece se razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta te pravilno držanje tijela (Pejčić, 2005). Također, plesovi i plesne strukture potiču razvoj posturalnih refleksa odgovornih za uspravan stav i pravilno držanje tijela, potiču na rad i funkciju pojedinih organa (srce, pluća, žlijezde s unutarnjim izlučivanjem, pokretački aparat i dr.), potiču razvoj psihomotoričkih sposobnosti i živčano-mišićne podražljivosti, pomažu razvoju sluha, utječu na ponašanje te daju djetetu mogućnost da slobodno izražava svoje misli i osjećaje (Kosinac, 1999).

9.2. Ples i glazba kroz igru

Igra je nespecijalizirana, neizdiferencirana, vrlo složena, nejednoznačna, multifunkcionalna aktivnost (Duran, 2001). „Igra nema ciljeve kojima služi, ona svoje ciljeve i svoj smisao ima u samoj sebi. Igra nije radi nekog budućeg blaženstva, ona je u sebi već *sreća*." (Duran, 2001: 16). One imaju veliki značaj u procesu odgoja i obrazovanja. Kroz igru se razvija i potiče prirodna radoznalost djeteta, razvijaju se sposobnosti zapažanja i izražavanja. Također se kroz nju djeci otvara prostor za samostalnu interpretaciju, kreativnost te iskušavanje vlastitih mogućnosti (Milinović, 2015). „U igri dijete postupno stječe kontrolu nad onim što je moglo izvesti jedino uz pomoć odraslog, ali u igri je spremno i divergentno iskušati različite nove mogućnosti." (Duran, 2001: 127). Pomaže im se prilagoditi na svijet i potiče razvijanje društveno-moralnih normi ponašanja.

Psiholozi Jean Piaget i Lav Vygotski postavili su najznačajnije teorije o igri. Prema Piagetu, igra za dijete predstavlja prilagodbu na svijet oko sebe i na vlastite mogućnosti. Dijete asimilira i akomodira događaje, ljude i stvari iz svoje okoline. Za Vygotskog igra je sredstvo koje djetetu služi da dođe na višu razinu svojeg razvoja. Oba autora smatraju da je igra za dijete značajna jer mu je ona instrument za samoučenje. Kroz igru treba provoditi učenje jer je ona najprirodnija stvar u djetetovu životu koja okupira njegovu pozornost i koncentraciju.

To se događa zato što kod djeteta potiče stvaranje pozitivnih emocija i dobre energije koje su preduvjet za bolje pamćenje sadržaja (Milinović, 2015). Djeca u ovom uzrastu znaju samo za zabavu i igru, nikakva prisila, traženje točnog izvođenja pokreta, prevelika opterećenja ne dolaze u obzir jer će djeca sama prekinuti rad i odustati od suradnje (Kovačević i Džajić, 2009). Ples, glazba i igra znaju se međusobno prožimati, proizaći jedno iz drugog ili se čak i stapati. Neki autori smatraju da je ples nastao iz nagona za igrom, stoga ples i glazbu vide kao najpotpuniji oblik igre i smatraju ga najprirodnijom umjetnošću (Maletić, 1986).

Glazbene igre s pjevanjem vrsta su pokretnih igara u kojima se s pjevanjem primjenjuje osnovni pokret – hod, trk, poskoci i kretanje ruku. Kako igra zahtjeva fizički napor, opseg melodije treba biti malen, a ritam jednostavan. Ponajprije je potrebno naučiti pjevati pjesmu, a potom uvoditi kretnje. Najzastupljenije su igre u krugu i izvode se u spojenom ili nespojenom krugu. Primjer su takvih igara *Mi smo djeca vesela, Teče, teče bistra voda* i *Savila se bijela loza vinova*. Djeca u ovoj vrsti igre skladnim pokretima zajednički oponašaju i stvaraju slike koje sadrži tekst pjesme. U pjesmi *Mi smo djeca vesela* djeca se drže za ruke i plešu u krug dok ono dijete koje je smješteno u sredini kruga izvodi pokret te ostalu djecu poziva da učine iste pokrete kako bi se zajedno igrali. Ovakvim igrama potiče se kreativnost djece i njihovo stvaralaštvo, samostalnost i sloboda izražavanja. Uz pjesmu *Savila se bijela loza vinova* djeca izvode neke od osnovnih plesnih elemenata folklora. U igri *Ježića* djeca se okupe oko jednog djeteta koji ima ulogu ježa te ga svojim ručicama bockaju po leđima i pjevaju pjesmu *Boc boc iglicama*. Nakon što otpjevaju pjesmu ježić ustane i u trku hvata drugo dijete koje će preuzeti glavnu ulogu ježa. U igri *Cice mice maramice* djeca sjede u krug dok oko njih kruži maca koja na kraju pjesme nekom od djece stavi maramicu iza leđa pa ju to dijete ima zadatak uhvatiti u trku (Milinović, 2015).

Igre u koloni izvode se tako da su djeca poredana u linije jedan iza drugog. Oblik ove igre nastao je iz sadržaja pjesama, npr. *Vlakić* i *Auto*. U ovoj igri jedno dijete ima glavnu ulogu koja se pri ponavljanju igre može mijenjati. Tako je primjerice u igri vlakića dijete koje sjedi u lokomotivi predvodnik kojeg ostala djeca slijede. Naglasak igre na ritmičkom je hodu te na osjećaju za promjenom tempa. Posebno je zanimljivo za djecu prije početka igre odrediti destinaciju na koju trebaju stići, a ovisno o broju djece mogu se formirati i dva vlakića. Cilj je ove igre da djeca kroz igru skladnim pokretima prate promjene u tempu.

Igre slobodnih oblika najsloženija su i najslobodnija skupina igara. Igre se izvode u slobodnim oblicima i ovise o sadržaju pjesme. U primjeru igre *Ribice* djeca pokretom prate određene zvukove i melodije klavira te tako oponašaju ribice, kornjače, rakove, ali i bježe od strašnog morskog psa kad se svi zajedno skupe i pritom razvijaju osjećaj zajedništva. Za ribice su karakteristični visoki tonovi i brze kretnje melodije koju djeca prate raznim brzim pokretima, tj. plivanjem. Kornjače se kreću u sporom tempu i u tonovima koji odgovaraju opsegu dječjeg glasa. Rakovi su bržeg tempa od kornjače i izvode se u laganom trku, uz djeci vrlo zabavne i simpatične pokrete štipkanjem ticalima. Ovakva igra primjenjiva je i na pjesmi *Hoki – poki* koja je djeci vrlo draga.

U igri *Ples s balonima* učenici u paru plešu uz poznatu pjesmu pridržavajući između sebe balon. Balon ne smije pasti na pod i djeca se ne smiju pomagati rukama. Par kojem padne balon na pod ispada, a igra se dok se ne dobije pobjednički par. *Ledena kraljica* igra je u kojoj se djeca slobodno kreću na ritam skladbe. Kad se iznenada zaustavi snimka, djeca moraju ostati u položaju u kojem su se našli. To se više puta ponavlja, a može se igrati i na ispadanje. *Ples u četvorci* igra je u kojoj djeca plešu uz pjesmu ili uz skladbu u grupama po četvero. Djeca čučnu kad se glazba iznenada prekine, a oni koji ostanu stajati ispadaju iz igre. Četvorka koja ostane posljednja odnosi pobjedu (Milinović, 2015).

10. ULOGA ODGAJATELJA

„Svijet oko sebe djeca percipiraju uronjena u široki spektar nijansi, oblika, boja, mirisa i okusa, kao i taktilnih i drugih senzornih podražaja i informacija. Iz tog razloga, svakodnevno doživljavanje svijeta za dijete je mnogo sadržajnije, cjelovitije i bogatije nego za odrasle, do razine da možemo reći kako oni zapravo ne žive u istom svijetu.“ (Marić i Nurkić, 2014: 105). Jednu od osnovnih funkcija odgajatelja predstavlja promatranje djece u njihovim svakodnevnim aktivnostima kako bi se proniknulo u svijet djetetova osjećanja (Marić i Nurkić, 2014). Učinkoviti praktičar treba znati identificirati djetetove individualne potrebe, poznavati putove i načine učenja, organizaciju procesa učenja, procjenu djetetova uspjeha, alternativne strategije učenja i njihove učinke na cjelokupni razvoj i odgoj djeteta (Slunjski, 2006). Dobro razumijevanje djeteta podloga je svih kvalitetnih intervencija odgajatelja. Svaki bi odgajatelj svoje profesionalne kompetencije trebao razvijati istraživanjem, provjeravanjem, procjenjivanjem i stalnim dograđivanjem vlastite prakse (Slunjski i sur., 2006). Na kompetentnost odgajatelja uvelike utječe spremnost na cjeloživotno istraživanje i učenje. Svaki pojedinac treba postati cjeloživotni učenik, a svaka organizacija treba postati organizacija koja uči. To se objašnjava čovjekovom kontinuiranom potrebom za učenjem koja nije odraz njegove nekompetentnosti, već dokaz njegove osviještenosti. Iz tog razloga u odgojno-obrazovnoj ustanovi potrebno je stvarati ozračje u kojem će svatko osjećati potrebu za kontinuiranim učenjem (Slunjski i sur., 2006).

Bogatstvo doživljaja dijete izražava na različite načine preko različitih medija, a medij je sve ono što djetetu omogućuje materijalizaciju njegove ideje na neki izvanjski poticaj. Odgajatelj zajedno s djecom istražuje potencijal određenog medija i raznolike mogućnosti

njegova korištenja. Da bi odgajatelj djetetu mogao ponuditi upravo onaj medij s kojim se može spontano izraziti, treba dobro poznavati ograničenja i mogućnosti tog medija. Ples kao medij svojim pozitivnim utjecajem na stanje duha i tijela potiče otkrivanje djetetovih doživljaja i misli. Ples može omogućiti zaigranu i oslobođenu atmosferu te povjerenje i suradnju među djecom, kao i s odgajateljem. Igre pokreta za osnovni cilj imaju razvoj pravilnog i ekonomičnog, koordiniranog i lijepog pokreta kojim se teži kreativnom estetskom izražavanju.

U tim igrama uspostavlja se odnos prema vlastitom tijelu, prema prostoru i prema drugim ljudima (Marić i Nurkić, 2014). Ples i pokret potiču djecu na stvaralaštvo, bude pozitivne emocije, razvijaju maštu i kreativnost te ovise o djetetovu raspoloženju i odgajateljevu pozitivnom pristupu prema plesu. U kreiranju ovakvih aktivnosti vrlo je važno istaknuti ulogu odgajatelja koji treba posjedovati vještinu motiviranja djece na slobodno izražavanje.

Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, nužno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu. Teza prema kojoj bi se trebao voditi svaki odgajatelj da bi mogao primjereno djelovati jest uistinu razumjeti dijete, znati ga slušati i promatrati te osigurati kvalitetno okružje (Marić i Nukić, 2014). „Za stvaranje novih promjena nije dovoljno voditi brigu samo o kvaliteti ustanove, već i o kvaliteti odgojno-obrazovnog procesa. Iz ovih spoznaja slijedi da se okruženje namijenjeno djeci ne može promatrati samo kao kontekst za učenje ili pasivan prostor za provedbu aktivnosti, već ono mora postati integrirani dio učenja koji potiče stvaralaštvo svakog pojedinog djeteta.“ (Marić i Nukić, 2014: 18).

11. ANALIZA GLAZBENO PLESNE AKTIVNOSTI *HOKI-POKI* PROVEDENE U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Glazbene igre s pjevanjem spadaju u skupinu pokretnih igara. Svrha je glazbenih igara razvijanje intonacijskih i ritamskih sposobnosti, tj. razvoj dječjeg sluha, glasa, pamćenja, motorike, osjećaja za grupno izvođenje te u konačnici razvijanje osjećaja za glazbu. Glazbene igre djeca rado izvode i stoga one imaju rekreativan učinak na njih (Katalozi znanja i umijeća u nastavi glazbe, 2004). Svaka igra te skupine ima ustaljena pravila koja se primjenjuju tijekom

pjevanja napjeva koji je djetetu vrlo pristupačan i jednostavan. Pjesma koja se izvodi uz igru mora imati sve značajke dobre pjesme, a izvodi se na način da djeca pjevaju pjesmu i pokretima oponašaju tekst (Šulentić Begić, 2014). „Svaka igra zahtijeva određene sposobnosti pokreta. U igrama s pjevanjem primjenjuju se uglavnom osnovni pokreti: hod, trk, poskoci i kretanje ruku." (Manasteriotti, V., 1978: 70). Opseg melodije treba biti malen, a ritam jednostavan (treba izbjegavati pjesme sa složenijim ritmom) zato što sama igra zahtjeva fizički napor kod djece (Šulentić Begić, 2014).

Blašković i Đaić (2018) provele su analizu glazbenih sastavnica igara s pjevanjem i došle do zaključka da igre s pjevanjem omogućuju učenje i razvijanje glazbenih sposobnosti u skladu s razvojem sukladno djetetovoj kronološkoj dobi. Zbog toga je igre s pjevanjem potrebno što češće prakticirati u glazbenim aktivnostima kako bi se zadovoljile dječje potrebe za igrom i veseljem, ali kako bi se istovremeno pogodovalo razvoju glazbenih sposobnosti djece ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Prema Manasteriottiu, glazbene igre s pjevanjem dijele se na:

- igre s pjevanjem u krugu; kolu
- igre u koloni
- igre slobodnih oblika
- igre mješovitih oblika (Šulentić Begić, 2014).

Hoki – poki spada u igre slobodnih oblika. One su najsloženija, ali i najslobodnija skupina igara s pjevanjem. Takve vrste igara izvode se u slobodnim oblicima koji ovise o sadržaju pjesme.

Hokey Cokey (Ujedinjeno Kraljevstvo i Karibi) ili *Hokey Pokey* (Sjedinjene Države, Kanada, Australija, Irska i Izrael) poznati je popularni ples koji se plesao uz logorsku vatru s karakterističnom pratećom melodijom i lirskom strukturom. Poznat je u zemljama koje govore engleski jezik. Potječe iz britanskog narodnog plesa, s raznim inačicama već od 1826. Pjesma i prateći ples dosegli su svoju popularnost kao pjesma glazbene dvorane i ples novosti sredinom četrdesetih godina prošlog stoljeća u Velikoj Britaniji. Postoje brojne inačice pjesme koje potječu iz 19. stoljeća. Jedna od ranijih varijanti s vrlo sličnim plesom koji poznajemo danas pronađena je u popularnim pjesmama Škota iz 1826. Roberta Chambersa.

Fal de ral la, fal de ral la:
Hinkumbooby, round about;

Right hands in, and left hands out,
Hinkumbooby, round about;
Fal de ral la, fal de ral la.

Postoje brojne inačice pjesme sa sličnim plesovima i stihovima koji potiču iz 19. stoljeća (Wikipedia). Hrvatska inačica pjesme *Hoki – poki* na YouTubeu ima 32 milijuna pregleda. Engleska inačica pjesme *Hokey Pokey* ima više dostupnih verzija na ovoj platformi, a najgledanija, odnosno najslušanija, ima 26 milijuna pregleda.

Hrvatska verzija pjesme *Hoki – poki* glasi ovako:

Ti stavi desnu ruku van 2x (izbaci desnu ruku)
Ti stavi desnu ruku naprijed (ispruži naprijed)
I protresi se ti sav (protresi se do čučnja)

Učini Hoki – poki (prekriži ruke na prsima)
I dodirni ti svoj nos (dodirni nos)
U tome je cijeli štos (skoči u zrak)

Ti stavi lijevu ruku van 2x (izbaci lijevu ruku)
Ti stavi lijevu ruku naprijed (ispruži naprijed)
I protresi se ti sav (protresi se)

Učini Hoki – poki (prekriži ruke na prsima)
I dodirni ti svoj nos (dodirni nos)
U tome je cijeli štos (skoči u zrak)

Ti stavi desnu nogu van 2x (raskorači desnu nogu)
Ti stavi desnu nogu naprijed (ispruži naprijed)
I protresi se ti sav (protresi se)

Učini Hoki – poki (prekriži ruke na prsima)
I dodirni ti svoj nos (dodirni nos)
U tome je cijeli štos (skoči u zrak)

Ti stavi lijevu nogu van 2x (raskorači lijevu nogu)
Ti stavi lijevu nogu naprijed (ispruži naprijed)
I protresi se ti sav (protresi se)

Učini Hoki – poki (prekriži ruke na prsima)
I dodirni ti svoj nos (dodirni nos)
U tome je cijeli štos (skoči u zrak)

Ti stavi svoju glavu van 2x (glava lijevo-desno)
Ti stavi svoju glavu naprijed (glava van)
I protresi se ti sav (protresi se)

Učini Hoki – poki (prekriži ruke na prsima)
I dodirni ti svoj nos (dodirni nos)
U tome je cijeli štos (skoči u zrak)

Ti stavi cijelog sebe van 2x (nagnuti se naprijed)
Ti stavi cijelog sebe naprijed (nagnuti se naprijed)
I protresi se ti sav (protresi se)

Učini Hoki – poki (prekriži ruke na prsima)
I dodirni ti svoj nos (dodirni nos)
U tome je cijeli štos (skoči u zrak)

Ovu glazbenu aktivnost autorica je provela s djecom starije jasličke dobi. Pri samom bi puštanju pjesme djeca, koja su najčešće bila u nekoj aktivnosti, zastala i preusmjerila svoju pažnju na zvuk. Nakon nekoliko trenutaka većina bi djece došla na onaj dio sobe gdje inače plešu i gdje se nalazi izvor zvuka. Na njihovu licu u tom trenutku može se uočiti sreća i ushićenost. Autorica naglašava pozitivnu atmosferu koja bi u tom trenutku ispunila sobu boravka, kao i pozitivna emocionalna stanja koja su se mogla primijetiti kod djece (vriskovi od sreće, pljesak, poskoci i sl.). Tu se uočava kreativan pokret koji odražava raspoloženje ili unutarnje stanje pojedinca koje obično kod djece ne podrazumijeva planiranje unaprijed. Djeca mogu zaboraviti na sebe i pustiti da glazbeni ritam pokreće njihovo tijelo. Ne postoji točan

obrazac pokreta koji treba vježbati. Kreativni pokret kretnja je koja odražava raspoloženje ili unutarnje stanje djeteta u kojemu su djeca slobodna izraziti svoje osobnosti u vlastitom stilu (Mayesky 2008).

Pjesma *Hoki – poki* popularna je kod djece rane i predškolske dobi te je svoj djeci bila poznata za razliku od njegova plesa koji nisu znali izvesti. Prvi put kad su čuli tu pjesmu u jaslicama slobodno su se gibali u ritmu glazbe. Budući da se djeca rane i predškolske dobi ponajprije otvaraju pokretu uz glazbu, ona u njoj pronalaze izvor svojih estetskih doživljaja kao poticaj za razvoj stvaralačkih snaga, odnosno mogućnost da doživljaj glazbe iskažu pokretom (Marić i Nurkić, 2014). Odgajateljica im je pokazala pokrete i neka su ih djeca već nakon dva tjedna počela samostalno izvoditi. Plesno su se izražavali sukladno razvojnoj fazi u kojoj se nalaze te stupnju razvoja motorike. Vedrina pjesme, zarazna melodija i ritam te jednostavan tekst očarao je djecu te su stalno tražili njezino ponavljanje.

Ples *Hoki – poki* izvrstan je način za poticanje djece na tjelesnu aktivnost. Integracijom glazbe u tjelesnu aktivnost zaokupljamo pažnju, razvijamo koordinaciju, stvaramo početna iskustva o tempu i dinamici i osjećaj za ritam. Glazbu je vrlo lako uklopiti u sadržaje tjelesne aktivnosti s djecom. U ovoj pjesmi sadržaj je oblikovan tako da riječima potiče na izvođenje odrađenih radnji (Milevoj, 2018). Kroz ovu pjesmu cijelo je tijelo uključeno u pokret. Potiče kod djeteta razvoj koordinacije lijeve i desne strane tijela, koordinaciju oko ruku, ravnotežu i fleksibilnost. Pozitivan utjecaj na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti i općenito motorički razvoj ples čini jednom od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom tijekom njihova rasta i razvoja. Pozitivan utjecaj očituje se i na funkcionalnim sposobnostima jer povećava maksimalni primitak kisika, omogućuje plućnu ventilaciju i krvnu cirkulaciju (Trajkovski, Bugarin, Kinkela, 2015).

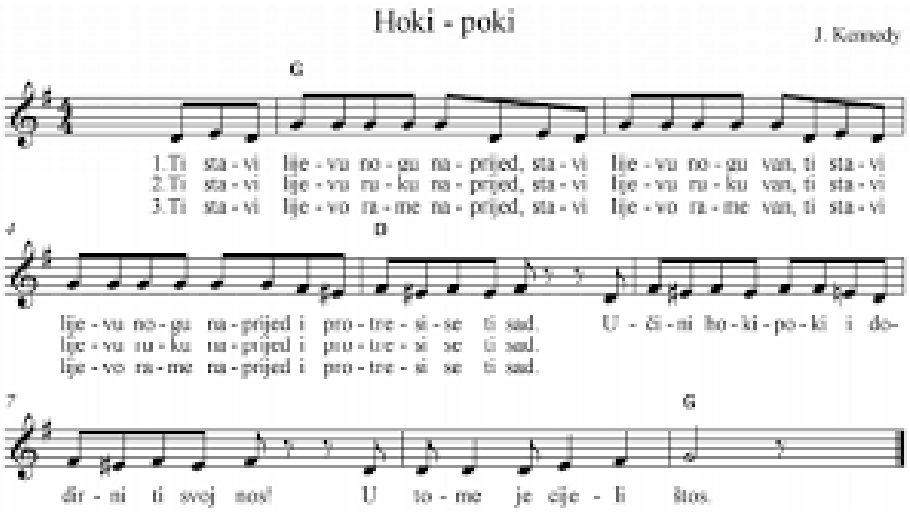
Plesna aktivnost ima vidljiv psihički utjecaj jer pridonosi dobrom raspoloženju, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, potiče emocije te pojačava intelektualne sposobnosti (Trajkovski i sur., 2015). Ples na pjesmu *Hoki – poki* pozitivno utječe i na razvoj emocionalnog života djeteta. Ono usto ima i veliku ulogu u razvoju moralnih kvaliteta te formiranja snažne volje i karaktera. Uloga je plesa poticati razvoj samopouzdanja, upornosti, odlučnosti, preciznosti, osjećaja dužnosti te poštenja. „Djetetovo prilagođavanje partneru u nekoj plesnoj aktivnosti ili manjoj skupini unutar plesne aktivnosti sastoji se od usmjeravanja pažnje na drugoga ili druge; prihvaćanja njegovih individualnih načina pokretanja; stjecanju sposobnosti primanja i davanja; preuzimanja vodstva; prihvaćanja tuđeg vodstva; pružanja pomoći drugima;

postizanja ravnoteže između osobne inicijative i osjećaja suradnje s drugima; usklađivanja osobne težnje za afirmacijom s osobnom težnjom drugog.“ (Škrbina, 2013: 190).

Pjesma *Hoki – poki* sadrži jednostavan tekst s uputama kako da se na vrlo jednostavan način djeca mogu izraziti pokretom koristeći se vlastitim tijelom (Ti stavi lijevu nogu van, ti stavi lijevu nogu naprijed, i protresi se ti sav). Manasteriotti (1988) ističe da pomoću teksta pjesme učenici ulaze u konkretnu situaciju igre, odnosno riječi im pomažu da shvate sadržaj igre. Naglašava važnost teksta pjesme kad izabiremo igru. Tekstovi pjesama za mlađu djecu trebaju biti jednostavniji jer oni poznaju manji broj riječi iako to ne treba umanjiti zahtjev za kvalitetom teksta. Tekst mora biti jasan, primjeren dobi, razumljiv i pružati situacije u igri koje učenici mogu shvatiti. Takav tekst poticat će i dječju maštu.

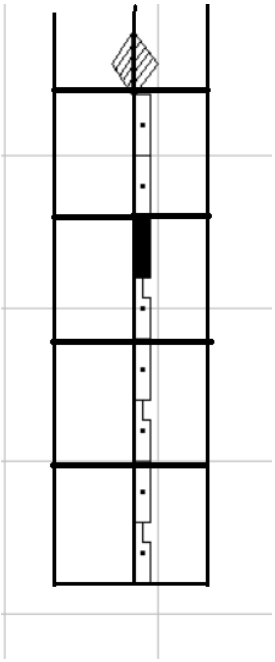
Autorica primjećuje kako pjesma *Hoki – poki* djeluje umirujuće na cijelu skupinu i odmah djeci podiže raspoloženje. U trenutku kad se pjesma pusti prestaje plač, nemir i galama. Znanstveno je dokazano da utječe na rad srca i ritam disanja te na taj način utječe na promjenu raspoloženja. Nekoliko je razloga zašto treba njegovati glazbu, a ono što većina autora ističe jesu psihičko, fizičko, estetsko i terapeutsko svojstvo glazbe. Utječe na rad srca i ritam disanja te na taj način utječe na promjenu raspoloženja (Mucić, 2013).

Ovakve vrste glazbeno-plesnih aktivnosti poput *Hoki – pokija* potiču i pospješuju kognitivan razvoj djeteta. „Dječji mozak mijenja se fizički, kemijski i strukturno prilikom stjecanja svakog novog znanja i vještine. Doživljaji su, pa tako i glazbeni, poput hrane za mozak. Djetetu trebamo pružiti bogatstvo ljubavi i poticajno ozračje kako bismo pospješili razvoj njegove inteligencije i individualnih prednosti. Djetetu treba osigurati mnoštvo pozitivnih socijalnih prilika, mogućnosti učenja, a tako i glazbenih poticaja jer glazba koja donosi osjećaj ugode pogoduje optimalnom funkcioniranju mozga. Glazba regulira stanje emocija, razmišljanja i učenja. Povoljan utjecaj na rani rast i razvoj djeteta ima ugodna, ritmična i ne preglasna glazba. Smatra se da vesela, durski intonirana glazba u pravilu ima povoljniji utjecaj od tužne i molski intonirane glazbe.“ (Vlainić i Jovančević, 2009: 26).



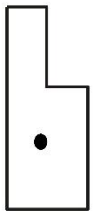
Slika 10. Hoki – poki

Preuzeto: https://www.google.com/search?q=hoki+poki+notni+zapis&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiIlvuv_6frAhVis4sKHUM8Cd4Q_AUoAXoECAwQAw&biw=1536&bih=706#imgrc=BUaYctFu1iebfM (17. 8. 2020.)

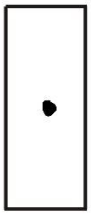


Slika 11. Kinetogram

Na slici se nalazi pisani zapis pokreta pjesme *Hoki – Poki* koji je Rudolf Von Laban osmislio i koji se danas koristi kao način zapisivanja pokreta. Kinetogram je sastavljen od tri okomite linije od kojih središnja linija dijeli kinetogram na lijevu i desnu stranu. Prilikom zapisivanja koraka i pokreta uvijek promatramo izvođače s leđa.



Desnom nogom korak naprijed

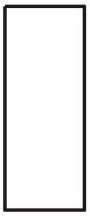


Desnom nogom korak do lijeve noge



Desnom nogom korak do lijeve

Visina koraka – nisko



Na mjestu



Lijevom nogom korak bočno u lijevu stranu

Visina pokreta – visoko



Desnom nogom korak bočno u desnu stranu

Visina pokreta – visoko

12. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Autorica Griner (2018) u svojem radu *Usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi* istraživala je utjecaj programa plesne radionice na usvajanje znanja iz različitih plesnih struktura. Istraživanje je provedeno na uzorku od 11 djevojčica u dobi od četiri do osam godina koje su pohađale plesne radionice za djecu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta. Program je trajao tri mjeseca, a djeca su na radionici učila osnove standardnih i latinoameričkih plesova. Analizom prikupljenih podataka ustanovljena je statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog provjeravanja. Nakon pohađanja plesne radionice djeca su pokazala iznimno veliku razinu usvojenosti provjeravanih društvenih plesova.

U radu *Primjena plesnih struktura i njihov utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi* autorica Velčić (2018) istraživala je mogu li sadržaji iz područja plesnih

struktura kretanja i u kojoj mjeri unaprijediti funkcionalne sposobnosti djece predškolske dobi u razdoblju od tri mjeseca. U istraživanju je sudjelovalo dvanaest djece u dobi od četiri do pet godina. Djeca su ispitana četirima funkcionalnim varijablama – testom Poligon 3 minute, pulsom u mirovanju, pulsom u aktivnosti i pulsom nakon oporavka. Rezultati su pokazali da na kraju eksperimentalnog tromjesečnog programa nije došlo do statistički značajnih promjena. Promjena koja se dogodila jest ta da su djeca iz eksperimentalne skupine nakon tromjesečnog programa poboljšala rezultate u testu Poligon 3 minute.

Mihaljević i sur. (2007) u radu *Motoričke sposobnosti u trbušnom plesu kod učenica osnovne škole* istraživali su uvjetovanost motoričkih sposobnosti i uspjeha u trbušnom plesu. Istraživanje je provedeno na uzorku od 96 učenica petog i šestog razreda osnovne škole. „U prvom su mjerenju najbolji prediktori uspjeha u trbušnom plesu četvrti faktor odgovoran za regulaciju mišićnog tonusa te drugi faktor koji integrira snagu nogu, koordiniranost frekvencije pokreta ruku i nogu i agilnost. Ovdje testovi pretklon raskoračno (fleksibilnost) i dizanje trupa (repetitivna snaga trbušnih mišića) najviše razlikuju uspješne od manje uspješnih učenica u trbušnom plesu. U drugom mjerenju najbolji prediktor uspjeha u trbušnom plesu je treći faktor nazvan koordinacija u ritmu (koju prati regulacija mišićnog tonusa), te drugi faktor kojeg definira repetitivna snaga nogu i trupa. Ovdje testovi koordinacije u ritmu, testovi fleksibilnosti, testovi repetitivne snage nogu i trupa te test aerobne izdržljivosti, najbolje razlikuju uspješne od manje uspješnih učenica u trbušnom plesu.“ (Mihaljević i sur., 20: 822).

Srhoj i sur. (2008) u radu *Utjecaj motoričkih sposobnosti na učinkovitost izvođenja orijentalnog plesa kod 15-godišnjih učenica* istraživali su povezanost između nekih bazičnih motoričkih sposobnosti s uspješnošću u realizaciji elementa orijentalnog plesa – val. Istraživanje je provedeno na uzorku od 80 učenica prvog razreda Zdravstvene škole u Splitu. Procjena motoričkih sposobnosti učinjena je na temelju 12 mjernih instrumenata koji su pokrivali koordinaciju tijela, agilnost, ravnotežu, frekvenciju pokreta, koordinaciju u ritmu, eksplozivnu snagu i fleksibilnost, dok je za procjenu specifičnih motoričkih znanja iz orijentalnog plesa primijenjena varijabla VALR – valovi rukama. Statistički značajan utjecaj na kriterij pokazao je test neritmičko bubnjanje. Podatci upućuju na zaključak da će učenice koje imaju bolju koordinaciju u ritmu i sposobnost neritmičkog bubnjanja biti uspješnije u izvođenju elementa val rukama kao dijela orijentalnog plesa. Pokazalo se da dobiveni rezultati ovog istraživanja mogu poslužiti kao smjernica kod dispozicionog ocjenjivanja sadržaja plesa u nastavnom procesu te u trenažnom procesu kao pomoć trenerima pri planiranju i programiranju trenažnog procesa.

Mihaljević i sur. (2017) u svojem su radu *Primjena ekspertnog sustava za otkrivanje talenata u plesu* za cilj istraživanja imali utvrditi prognostičku valjanost ekspertnog sustava za otkrivanje talenata u sportu – TALENT u prepoznavanju osoba koje se bave plesnim aktivnostima. Uzorak ispitanika čine 93 učenice srednje škole prosječne starosti 17,5 godina. Prvi subuzorak sadržavao je 74 učenice koje se nisu nikad bavile sportskim aktivnostima, a drugi 19 ispitanica, učenice koje su se organizirano, u okviru sportskih klubova, bavile plesom u trajanju od najmanje tri godine. Istraživanje je pokazalo da postoji statistički značajna povezanost između izbora plesa u tri prvorangirana gledajući to sa strane sustava i stvarnog bavljenja, odnosno nebavljenja plesom što se tiče ispitanika. Na osnovi rezultata može se zaključiti da sustav sa zadovoljavajućom pouzdanošću prepoznaje osobe koje se bave plesnim aktivnostima te se može svrhovito koristiti u procesima odabira sportaša za odgovarajuće sportove. Autori ističu da će se dobiveni rezultati koristiti za daljnje usavršavanje ekspertnog sustava u cilju njegove što pouzdanije primjene u procesima selekcije i detektiranja talenata u sportu.

U istraživanju koje su provele Marić i Nurkić (2014) *Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta na poticaj instrumentalne glazbe* temeljni je cilj istraživanja bio dobiti uvid u dječji doživljaj instrumentalne glazbe pokretima, govorom i glazbenim igrama, kao i odgovoriti na pitanje koja je i kolika uloga glazbenog odgoja u tjelesnom, emocionalnom, socijalnom, intelektualnom i duhovnom razvoju svakog djeteta, njegova kinestetskog, kognitivnog, afektivnog i estetskog doživljaja pokreta i plesa. U istraživanju je sudjelovalo 14 djece iz predškolske supine koja je uključena u redovan program odgojno-obrazovne ustanove (šest dječaka i osam djevojčica) i djeca rane školske dobi koja su uključena u izvanškolski edukacijski program scenske igraonice. Istraživanje je pokazalo da slušanje instrumentalne glazbe različitih glazbenih stilova potiče djecu na stvaralaštvo kroz pokret i budi u njima pozitivne emocije, razvija njihovu maštu i kreativnost koja ovisi o njihovu raspoloženju i odgajateljevu pozitivnom pristupu prema glazbi. Također je potvrdilo pretpostavku da se dječji pokreti razlikuju s obzirom na različite glazbene stilove u instrumentalnoj glazbi te da polaznici izvanškolskog edukacijskog programa prilikom glazbene improvizacije pokazuju snažniji glazbeni doživljaj temeljem kojeg svjesnije i *plesno* djeluju.

Istraživanjem koje su provele Lobo i Winsler (2006) ispitivalo se poboljšanje socijalnih vještina i ponašanja djece predškolskog uzrasta kroz kreativan program plesa. Studije su pokazale pozitivne rezultate nakon intervencijskih programa u ranom djetinjstvu.

13. ZAKLJUČAK

Kroz čitanje i istraživanje o plesu možemo zaključiti da je ples praizvor svih umjetnosti koji je urođen svakom ljudskom biću. U njemu je sadržana prošlost i budućnost. Ono svojim tijelom, pokretima i gestama izražava ideje, osjećaje, iskustva i doživljaje. Ples nam osigurava kontinuitet narodne i civilizacijske tradicije zato što djecu upoznaje s običajima kroz veselje i igru. Glavna je njegova značajka radost. Iz tog razloga omogućuje svakom djetetu da mu tjelesno vježbanje postane igra i zabava. Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za djecu predškolske dobi koja utječe na razvoj brojnih sposobnosti, ritam, pokret, ljepotu izvođenja pokreta, harmoničnost, razvoj koncentracije, opservacije, pamćenja, samodiscipline, usredotočenosti, međusobnog uvažavanja, suradnje pokretom te bazičnih motoričkih sposobnosti i cjelokupan antropološki status.

Kroz ples se djeca razvijaju kako tjelesno tako i duhovno. Komuniciraju i izražavaju osjećaje koji se riječima ne mogu izgovoriti. Iz tog razloga izrazito je bitno naglasiti terapijski učinak plesa. Plesna terapija ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje, uklanjanje negativnih emocija, povećanje samopoštovanja i jačanje društvenih vještina. Djeca se svakodnevno moraju kretati i kreativno izražavati pokretom. Ples je medij koji potiče djecu na stvaralaštvo, razvijanje mašte i kreativnost, ali ovisi o djetetovu raspoloženju i odgajateljevu pristupu prema plesu. Tako uočavamo izrazito bitnu ulogu odgajatelja. Svako se ljudsko biće, pa tako i dijete, spontano počne kretati kad čuje glazbu. Zbog djetetove razigranosti odgajateljev je zadatak potaknuti djetetovu prirodnu želju za plesom, tj. odgajatelj bi trebao posjedovati vještinu motiviranja djece na slobodno istraživanje.

Glazbene igre s pjevanjem izvrtan su način za poticanje djece na tjelesnu aktivnost i za poticanje cjelovitog razvoja. Iz tog razloga igre s pjevanjem potrebno je što češće prakticirati u glazbenim aktivnostima kako bi se zadovoljile dječje potrebe za igrom i veseljem, ali kako bi se istovremeno pogodovalo razvoju glazbenih sposobnosti djece ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. One imaju veliki značaj u procesu odgoja i obrazovanja. Kroz igru se razvija i potiče prirodna radoznalost djeteta, razvijaju se sposobnosti zapažanja i izražavanja. Također se kroz nju djeci otvara prostor za samostalnu interpretaciju, kreativnost te iskušavanje vlastitih mogućnosti.

U današnje vrijeme sve se više govori o utjecaju plesa na cjeloviti razvoj djeteta. Pojavljuju se brojna istraživanja koja to potvrđuju. Ples ima veliki utjecaj na realizaciju antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, potiče izgradnju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, omogućava estetsko izražavanje te potiče stvaranje i njegovanje prijateljskih odnosa među djecom. Istraživanja su pokazala da je rano i predškolsko doba razdoblje intenzivnog motoričkog razvoja i da su plesni poticaji poželjni i važni. Dobrobiti plesnim aktivnostima ostvaruju se kvalitetnim programom, prilagođenim dječjoj dobi i interesima te redovitim vježbanjem.

Koliko je snažan utjecaj plesa na čovjeka, najbolje se vidi u trenutno prisutnoj pandemiji korona virusa. U neizvjesnim, nesigurnim životnim okolnostima uzrokovanim pandemijom pojavila se potreba ljudi za integracijom svih umjetničkih područja. Ona predstavljaju svojevrstan bijeg od stvarnosti, bijeg od *novog normalnog*, straha i panike koji vladaju među ljudima i djecom. Različite vrste plesova, a posebice plesovi namijenjeni djeci u ovom razdoblju internetskim stranicama prodiru u sve sfere društva i na ljude djeluju kao protuotrov te daju dašak optimizma u ovoj napetoj društvenoj situaciji.

SAŽETAK

Ples je aktivnost koja je pogodna za sve dobne skupine. Najprirodnije je sredstvo izraza zbog slobodnog i nesputanog ritmičkog kretanja. Djeca kroz ples osvješćuju osjećaj poštovanja prema osobnom tradicijskom nasljeđu i tako formiraju svoju osobnost. Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za djecu predškolske dobi koja utječe na razvoj brojnih sposobnosti, ritam, pokret, ljepotu izvođenja pokreta, harmoničnost, razvoj koncentracije, pamćenja, samodiscipline, usredotočenosti, međusobnog uvažavanja, suradnje i antropološkog statusa. Glazba i pokret kao prirodna sredstva komunikacije od iznimne su važnosti za cjelokupan razvoj djeteta. Spoj tih komponenti, glazbe i pokreta, djecu mogu oduševiti i potaknuti na spontane igre i sposobnost kreativnog samoizražavanja.

Ključne riječi: ples, pokret, antropološki status, predškolska djeca, glazba

SUMMARY

Dance represents an activity convenient for every age of life. It is the most natural way to express free and uncontrained body movements. Throughout dance children become aware of their traditional heritage and they form their personal singularity. Dance is one of the most appropriate activity for children in pre-school age because it contributes to the development of a number of their abilities, rythm, movements, beauty of their movements, its harmonization, development of concentration, memory, self-control, mutual respect, cooperation and antropological status. Music and movement are means of natural communication and as such are of utmost importance for the overall child development. Combining music and movement can exhilarate children and prompt spontaneous play, as well as enhance the capability of creative expression in children.

Key words: dance, movement, antropological status, pre-school children, music

LITERATURA

Časopisi:

1. Balić-Šimrak, A., Blažević, B., Vinožganić, D. i Štabek, Ž. (2014). Integrirani umjetnički kurikulum. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20 (76), 5–8., preuzeto 14. travnja 2018. s https://hrcak.srce.hr/159108
2. Blašković, J., Đaić, T. (2018). Analiza glazbenih sastavnica igara s pjevanjem. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 67 (1), 140–154., preuzeto 7. kolovoza 2020. s file:///C:/Users/analu/Downloads/majda.pdf
3. Borovnjak, I. (2014). Kineziološki sadržaji i aktivnosti za osobe s intelektualnim teškoćama (mentalnom retardacijom). *U:* Findak, V. (ur.), *Zbornik radova, 23*, 261–265, preuzeto 14. travanja 2018. s http://www.hrks.hr/skole/23_ljetna_skola/261-265-Borovnjak.pdf
4. Dobrota, S. (2012). Glazba između pedagogije, kulture i jezika. *Pedagogijska istraživanja*, *9* (1/2), 155–162., preuzeto 6. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=167713
5. Dobrota, S., Ćurković, G. (2006). Glazbene preferencije djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, *52* (15–16), 105–113., preuzeto 6. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/25036
6. Duncan, I. (1983). The Dancer of the Future. *What is dance*, 262–264., preuzeto 5. kolovoza 2020. s http://isadoraduncan.org/wp-content/uploads/2017/03/Prospectus.pdf
7. Habuš Rončević, S. (2014). Neke suvremene uloge odgojitelja u glazbenom odgoju djece rane i predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, *9* (1), 179–187., preuzeto 5. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak_jezik=202291&show=clanak
8. Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, *28*(3), 269–289., preuzeto 9. kolovoza 2020 s https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0255761410370658
9. Hećimović, I., Martinec, R., Runjić, T. (2014). Utjecaj terapije pokretom i plesom na sliku tijela adolescentica sa slabovidnošću. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, *50*(1), 13–25., preuzeto 15. travnja 2018. s https://hrcak.srce.hr/124766

10. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: *V. Findak (Ur.) Zbornik radova*, *18*, 149–153., preuzeto 15. travnja 2018. s http://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/149-153.pdf
11. Ivančan, I. (1964). Prilozi istraživanju socijalne uloge plesa u Hrvatskoj. *Narodna umjetnost: hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku*, *2* (1), 97–105., preuzeto 14. travnja 2018. s https://hrcak.srce.hr/34446
12. Katalozi znanja i umijeća u nastavi glazbe. (2004). Tonovi, 44, 3–108., preuzeto 7. kolovoza 2020. s file:///C:/Users/analu/Downloads/789801.Katalozi_znanja_i_umijea_u_nastavi_glazbe.pdf
13. Kolić, T. (2019). *Utjecaj glazbe na cjeloviti razvoj predškolskog djeteta* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Teacher Education.), preuzeto 5. kolovoza 2020. s https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufri%3A508
14. Košta, T., Desnica, R. (2013). Utjecaj važnijih europskih glazbenih pedagoga na razvoj nastave glazbe u Hrvatskoj i Sloveniji u drugoj polovici 20. stoljeća. *Magistra Iadertina*, *8* (1), 27–37., preuzeto 5. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/122638
15. Kovačević, A., Džajić, S. (2009). Prilog proučavanju strukture motoričkih vještina kod djece predškolskog uzrasta. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, preuzeto 11. travnja 2018. s https://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/161-165.pdf
16. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, preuzeto 11. travnja 2018. s http://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf
17. Lukšić, A. (2018). Ples-kineziološka aktivnost u ranom i predškolskom odgoju (University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split. Department of Pre-school Education.). https://repozitorij.ffst.unist.hr/en/islandora/object/ffst%3A1601
18. Lykesas, G., Tsapakidou, A., Tsompanaki, E. (2014). Creative dance as a means of growth and development of fundamental motor skills for children in first grades of primary schools in Greece. *Asian Journal of Humanities and Social Studies, 2* (01). preuzeto 7. kolovoza 2020. s https://www.ajouronline.com/index.php/AJHSS/article/view/982
19. 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., preuzeto 16. travnja 2018. s https://hrcak.srce.hr/159076

20. Mihaljević, D., Srhoj, L., & Katić, R. (2007). Motor abilities at belly dance in elementary female schoolers. *Collegium antropologicum*, *3 1*(3), 817–822., preuzeto 7. kolovoza 2020. s file:///C:/Users/analu/Downloads/817_822.pdf
21. Mihaljević, D., Rogulj, N., Čavala, M., Srhoj, L., & Foretić, N. Primjena ekspertnog sustava za otkrivanje talenata u plesu, preuzeto 7. kolovoza 2020. s https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45356027/59-Mihaljevic.pdf?1462392892=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPrimjena_ekspertnog_sustava_za_otkrivanj.pdf&Expires=1598799108&Signature=BL~LKO3SfzWLPWwFfcfiJWx6qn3QjS7XxwFaBZyIXd4wRivLRdQc1xa6RzV9v~U4oGxL8bgUbJXkK0HwwedTn20vgYYBqxOenBOXlncthO3fDHTywCHN9V0SsU5gcPLOBSn0NyEPIWaK5moGn0A8iP22ETD36UKglPbPcj4fmJBXPzK2Esy4cDAkjnc~q7YG4jb6LjNz7OADEexBpwhPjr8N6Unea150J7OzgicMbISJR3IfVowWkp6SSAA39dh2WIQisI3E4AMLqghzMo54WSYfgw8rHklK7G38qUaSiENas6NgHOZmLAbFLJ2oqIztWN1tv33xMwrgpihYKs4qhw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
22. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. 455–459., preuzeto 11. travnja 2018. s http://hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/73.pdf
23. Milevoj, D. (2018). Vrednovanje programa tjelesno aktivnih pauzi u mješovitoj jasličkoj skupini (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Teacher Education in Rijeka.), preuzeto 19. kolovoza 2020. s https://repository.ufri.uniri.hr/islandora/object/ufri%3A291/datastream/PDF/view
24. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem. *Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku,* preuzeto 11. travnja 2018. s http://www.uaos.unios.hr/artos/pdf/broj_3/majda.pdf
25. Miočić, M. (2012). Kultura predškolske ustanove u svjetlu glazbenih kompetencija odgojitelja. *Magistra iadertina, 7* (1), 73–87., preuzeto 7. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak_jezik=147092&show=clanak
26. Mucić, M. (2015). Zašto treba upoznati umjetničku glazbu?. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 61* (1), 183–188., preuzeto 9. kolovoza 2020. s file:///C:/Users/analu/Downloads/17_Mucic61_1.pdf

27. Nikolić, L. (2018). Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta. *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, *159* (1–2), 139–158., preuzeto 7. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/202779
28. Pavković, A. (2019). Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education. Chair of Arts.), preuzeto 7. kolovoza 2020 s https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg:1298
29. Plazibat, K. (2009). Integrirani obogaćeni program kao oblik sustavnog i redovitog tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi. *Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, preuzeto 11. travnja 2018. s https://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/323-329.pdf
30. Popović, K., Mahić, A. L. (2013). Integracija djece s teškoćama u razvoju u kraći program ritmike i plesa u dječjem vrtiću „Siget". *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, preuzeto 11. travnja 2018. s https://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/528-531-Popovic.pdf
31. Rakočević, S. (2018). *Verižni razlomci i teorija muzike*, preuzeto 7. kolovoza 2020. s http://elibrary.matf.bg.ac.rs/bitstream/handle/123456789/4717/masRakocevic_Snezana.pdf?sequence=1
32. Sibila, I. N. (2006). Ples je rasno pitanje/ Rudolf Laban i nacistički režim. *Kretanja: časopis za plesnu umjetnost kretanja*, 27, 21–35., preuzeto 5. kolovoza 2020 s file:///C:/Users/analu/Downloads/917773.Kretanja_27-7-7-2017_Uvod-Zebec_%20(2).pdf
33. Slunjski, E., Šagud, M., Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči. *Pedagogijska istraživanja*, *3* (1), 45–57., preuzeto 16. travnja 2018. s https://hrcak.srce.hr/139311
34. Srhoj, L., Mihaljević, D., & Naumovski, A. The impact of motor abilities on efficiency of oriental dance performance in fifteen-year-old students, preuzeto 7. kolovoza 2020. s https://pdfs.semanticscholar.org/1557/deff78098be2d1c50faf3234d151c9d94360.pdf
35. Šego, J. (2009). Utjecaj okoline na govorno-komunikacijsku kompetenciju djece; jezične igre kao poticaj dječjemu govornom razvoju. *Govor, 26* (2), 119–149., preuzeto, 5. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak_jezik=244957&show=clanak
36. Šulentić Begić, J. (2014). Glazbene igre u primarnom obrazovanju. *Umjetnik kao pedagog pred izazovima suvremenog odgoja i obrazovanja*, 157., preuzeto 9. kolovoza

2020. s https://bib.irb.hr/datoteka/726118.Glazbene_igre_u_primarnom_obrazovanju.pdf

37. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 51* (14), 40–45., preuzeto 10. travnja 2018. s https://hrcak.srce.hr/25067
38. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. *Zbornik radova. 24 ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, preuzeto 11. travnja s http://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/181-trajkovski.pdf
39. Velčić, I. (2018). *Primjena plesnih struktura i njihov utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Teacher Education in Rijeka.)., preuzeto 7. kolovoza 2020 s https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufri%3A293/datastream/PDF/view
40. Vidović Schreiber, T. T. (2016). Igra u poeziji Grigora Viteza i njena moguća pretvorba u dramsko-lutkarsku igra za djecu, u: Ivon, H. i Mendeš, B. (ur.). *Dijete, igra, stvaralaštvo. Zbornik radova znanstvene konferencije s međunarodnom suradnjom*, Split: Filozofski fakultet u Zagreb: Savez društava *Naša djeca* Hrvatske, str. 187–201.
41. Vidulin, S. (2016). Glazbeni odgoj djece u predškolskim ustanovama: mogućnosti i ograničenja. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, *62* (1), 221–233., preuzeto 6. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/165136
42. Vlainić, M., & Jovančević, M. (2009). U ritmu djetinjstva. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 15* (56), 25–27., preuzeto 9. kolovoza 2020 s file:///C:/Users/analu/Downloads/17_Mucic61_1.pdf
43. Vlahović, L., Babin, B., & Babin, J. (2016). Relationship between Morphological Characteristics and Motor Knowledge in Eleven-year-old Female Pupils. Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, 18(1), 137-156. preuzeto 5. kolovoza 2020. s https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=229226
44. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. *Na Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva.* Zelina: Hrvatski kineziološki savez. Str, 755–760, preuzeto 10. travnja 2018. s http://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/755-Vlasic.pdf

45. Zagorac, M. Malada, D., Čavala, M., (2020). Kreativni ples kao kineziološki operator u razvoju motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi. Preuzeto 6. kolovoza 2020. file:///C:/Users/analu/OneDrive/Desktop/diplomski/Zagorac_KPS2020%5B19694%5D.pdf

Knjige:

46. Bijelić, S. V. (2006). *Plesovi*. Banjaluka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
47. Božić, D., Ilić, O. i Mercandel, T. (2012). *Folklorni plesovi Istre, Strukture suvremenog i mažoret plesa.* Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
48. Bradley, K. K. (2018). *Rudolf Laban*. Routledge.
49. Brajičić, M. (2018). *Povezanost glazbe i plesa u ranom i predškolskom odgoju* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split. Department of Pre-school Education.), preuzeto 7. kolovoza 2020. s https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffst%3A1925
50. Dimondstein, G. (1971). *Children Dance in the Classroom.* New York: Macmillan.
51. Duran, M. (2001). *Dijete i igra.* Jastrebarsko: Naklada Slap.
52. Hrvatska enciklopedija, H. (2016).
53. Gospodnetić, H. (2010). Glas, glazbeni instrument i pokret u procesu edukacije odgojitelja. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju: monografija umjetničko-znanstvenih skupova 2007. – 2009.* Zagreb: Učiteljski fakultet.
54. Gospodnetić, H. (2010). Doživljaj glazbenih oblika i povijesno određenje glazbe u predškolskom odgoju. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju: monografija umjetničko-znanstvenih skupova 2007.-2009*. Zagreb: Učiteljski fakultet.
55. Griner, V. (2018). Usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Education.). preuzeto 7. kolovoza 2020. s file:///C:/Users/analu/Downloads/griner_vivienne_foozos_2018_diplo_sveuc%20(1).pdf
56. Ivon, H. (2012 ili 2011?). Pedagogija Marije Montessori s motrišta kontinuiteta u odgojno-obrazovnom sustavu. U: Hicela, I., Krolo, L., Branimir Mendeš, B. (ur.),

Pedagogija Marije Montessori − Poticaj za razvoj pedagoškog pluralizma. Znanstvena monografija. Split: Dječji vrtić Montessori dječja kuća i Udruga Montessori pedagogije.

57. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi: udžbenik za odgajatelje i učitelje.* Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu. Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
58. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko–motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine.* Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
59. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta.* Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
60. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu.* Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
61. Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija: Od Mezopotamije do Rima.* Zagreb: Matica hrvatska.
62. Manasteriotti, V. (1978). *Zbornik pjesama i igara za djecu, Priručnik muzičkog odgoja.* Zagreb: Školska knjiga.
63. Mayesky, M. (2008). *Creativities for Young Children. Clifton Park.* NV: Delmar.
64. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.* Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
65. Petrović, T. (2009). *Osnove teorije glazbe.* Zagreb: HDGT.
66. Slunjski, E. (2014). *Kako djetetu pomoći da (p)ostane kreativno i da se izražava jezikom umjetnosti*. Zagreb: Element.
67. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel International.
68. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgajatelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi.* Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
69. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji.* Zagreb: Veble commerce.
70. Šamanić, S. (2011). *Glazbeni ključ.* Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci. Dostupno na: https://bib.irb.hr/datoteka/611198.Lektorirani_Prirunik1.pdf.
71. Šmit, M. B. (2001). *Glazbom do govora*. Zagreb: Naklada Haid.
72. Vidulin-Orbanić, S. (2007). Mogućnosti i načini aktivnog muziciranja u osnovnoj općeobrazovnoj školi. U: Vrandečić, T., Didović, A. (ur.), *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju: monografija umjetničko-znanstvenih skupova 2007. – 2009.* (str. 31–45). Zagreb: Učiteljski fakultet.

POTVRDA O LEKTURI

Ime i prezime autora

ANA LUKŠIĆ

Naslov diplomskog rada

PLES – KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Diplomski rad lektoriran je prema pravilima hrvatskog standardnog jezika.

Marija Vuković, mag. educ. philol. croat. et ital.

Datum

8. rujna 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja, Ana Lukšić, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistre ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovog završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 9. rujna 2020.

Potpis

Ana Lukšić

Izjava o pohrani diplomskog rada u digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: ANA LUKŠIĆ

Naslov rada: PLES - KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada:

DODI MALADA, DR. SC

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

TEA-TEREZA VIDOVIĆ SCHREIBER, DR. SC

(ime i prezime. akad. stupanj i zvanje)

Članovi povjerenstva:

DODI MALADA, TEA-TEREZA VIDOVIĆ SCHREIBER, LIDIJA VLAHOVIĆ

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanog diplomskog rada i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br.123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/71, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

(a) rad u otvorenom pristupu

b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci

U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Mjesto, nadnevak: SPLIT, 9. RUJNA 2020

Potpis studentice: Ana Lukšić