

# Utjecaj urbanih plesova na razvoj koordinacije i snage kod djece predškolske dobi

---

Jurišić, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:806322>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-20**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**

**ANA JURIŠIĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**UTJECAJ URBANIH PLESOVA  
NA RAZVOJ KOORDINACIJE I  
SNAGE KOD DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Zagreb, srpanj, 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**  
**(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Ana Jurišić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Utjecaj urbanih plesova na razvoj koordinacije i snage kod djece predškolske dobi

MENTOR: doc.dr. sc. Marijana Hraski

**Zagreb, srpanj, 2022.**

|  |    |
|--|----|
| <b>Zahvala</b> .....                             | 1  |
| <b>SAŽETAK</b> .....                             | 2  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                            | 3  |
| <b>1.UVOD</b> .....                              | 4  |
| 1.1.Karakteristike djece predškolske dobi.....   | 6  |
| 1.2. Motoričke sposobnosti .....                 | 7  |
| 1.3. Snaga .....                                 | 9  |
| 1.4.Koordinacija .....                           | 11 |
| <b>2. PLES</b> .....                             | 13 |
| 2.1. Prednost primjene plesa .....               | 15 |
| 2.2. Plesna tradicija u hrvatskim vrtićima ..... | 16 |
| 2.3. Urbani ples .....                           | 17 |
| <b>3.DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b> .....           | 21 |
| <b>4.CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA</b> .....      | 23 |
| 4.1. Cilj istraživanja .....                     | 23 |
| 4.2. Hipoteza .....                              | 23 |
| <b>5.METODE RADA</b> .....                       | 23 |
| 5.1. Uzorak ispitanika.....                      | 23 |
| 5.2. Uzorak varijabli.....                       | 23 |
| 5.3. Protokol mjerenja.....                      | 25 |
| 5.4. Metode obrade podataka .....                | 26 |
| <b>6.REZULTATI</b> .....                         | 27 |
| <b>7.RASPRAVA</b> .....                          | 36 |
| <b>8.ZAKLJUČAK</b> .....                         | 38 |
| <b>9.LITERATURA</b> .....                        | 39 |
| <b>10.PRILOG</b> .....                           | 44 |
| <b>IZJAVA</b> .....                              | 45 |

## **Zahvala**

*Zahvaljujem svojoj dragoj mentorici doc.dr. sc. Marijana Hraski na savjetima i pomoći pri izradi ovog završnog rada.*

*Velika hvala roditeljima Juri i Mirjani, bratu Robertu, šogorici Danijeli, nećaku Janu i nećakinjama Mili i Juliji na bezuvjetnoj potpori i ljubavi.*

*Hvala klubu Atomic Dance Factory što mi je omogućio da provedem istraživanje i što imaju povjerenja u moj rad s djecom.*

*Hvala roditeljima polaznika i djeci što su pristali biti dio istraživanja.*

*Hvala mojim životnim prijateljima koji su uvijek tu uz mene i potiču me da budem bolja verzija sebe.*

*Hvala mojim dragim kolegama koji su studentske dane ispunili smijehom i lijepim uspomenama.*

*Hvala Saši koji me volio i potaknuo da otkrijem što me ispunjava.*

*Hvala svima koji su vjerovali u mene.*

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kakav utjecaj ima program urbanih plesova na razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. Ples je jezik koji pričaju svi, neovisno o materinskom jeziku i podrijetlu. Nije potrebno puno, a mogu se otkriti osjećaji, želje i prema čemu se teži. Zato je ples specifičan. Djeca su neopterećena brigama i ljudima, pa plesom reagiraju na svaki ritam. Odrastanjem strah preuzme život i stvaraju se blokade.

Veliki interes za urbanim plesom u Hrvatskoj je izazvao priznavanjem break dance kao nova disciplina na Olimpijskim igrama. Otvoreni su novi programi osposobljavanja na Hrvatskom institutu za kineziologiju u suradnji s Hrvatskim sportskim plesnim savezom. Urbani ples uključuje hip hop, break dance, house, vogue, waacking, popping, dancehall i locking. Kroz specifične pokrete svakog stila, praćena tipičnom glazbom istražuje se tijelo i mijenja se emocionalni i tjelesni razvoj. Upravo zato se na uzorku od 19 ispitanika želio ispitati napredak mjerenjem kondicije i snage trupa i nogu.

Razlike između inicijalnog i finalnog mjerenja su bile uočljive na razini cijele grupe, iako su kod neke djece bila manje značajna, a kod neke jako. Ovisno o predanosti, motivaciji, ali i zdravstvenim prilikama promijene su kod djece bile različite, ali uočljive. To je najbolji pokazatelj koliko motivacija utječe na sami napredak.

Potaknuti spoznajama iz ostalih istraživanja koja prate ples i utjecaj na motoričke sposobnosti potvrđuje se važnost plesa za djecu. Ovo istraživanje proširenje je vidika istraživanja iz 2020. godine gdje se gledao samo utjecaj hip hopa. Novi je korak prema spoznaji da postoji novo poglavlje u plesu koji je moderan, a itekako povoljno utječe na emocionalni, socijalni i motorički razvoj djece.

**Ključne riječi:** urbani ples, motoričke sposobnosti, koordinacija, snaga, djeca, ples, predškolska doba

## **ABSTRACT**

### **The impact of urban dance on the development of coordination and strength of preschool children**

The aim of this study was to determine how the urban dance curriculum affects the development of coordination and strength in children attending preschool. Dance is a language spoken by everyone, regardless of our mother tongue and where we come from. It doesn't take much to find out how we feel, what we want, and what we strive for. That is why dancing is specific. As children we are unencumbered by worries and people, so we dance to every beat. As we grow up, fear takes over our lives and we create blockages.

Recognizing break dance as a new discipline at the Olympic Games caused a great interest in urban dance in Croatia. New training programs have been opened at the Croatian Institute of Kinesiology in cooperation with the Croatian Sports Dance Association. Urban dance includes hip hop, break dance, house, vogue, waacking, popping, dancehall, and locking. The body is explored through the specific movements of each style, accompanied by typical music, the body is explored, and emotional and physical development is changed. That is why this research wanted to see how much progress was made, on a sample of 19 subjects through the tests for coordination, and strength of the torso and legs.

The differences between the initial and final measurements were noticeable at the level of the whole group, although in some children they were less significant, and in some were strongly significant. Depending on the commitment, motivation, but also health conditions, the changes in children were different but noticeable. It is the best indicator of how much motivation affects progress itself.

Encouraged by knowledge from other research that follows dance and the impact on motor skills it has confirmed the importance of dance for children. This research is an extension of the 2020 research perspective where only the impact of hip hop was looked at. It is a new step towards the realization that there is a new chapter in dance that is modern and has a very positive effect on the emotional, social, and motor development of children.

**Keywords:** Urban dance, coordination, strength, motor skills, children, preschool age, dance

## 1.UVOD

„Treba povezati glazbu i tijelo, ohrabriti dijete da pleše, plesati s njim zajedno. Bitno je postići slobodu i ležernost pokreta. Ono treba uživati u kretanju. Ujedno, to će pomoći u razvijanju prostorne sposobnosti i osjećaju kontrole tijela, ugone i zadovoljstva“ (Vučinić, 2011, str. 3). Svaki čovjek je poseban, jedinstven i baš takav savršen. Od malih nogu reagira se na svaki podražaj iz okoline. Glazba je ta koja pokreće i čim se čuju prvi taktovi jedan dio tijela počeo će plesati. Bez razmišljanja i kontrole, samo opušteno i sretno. Prisjećanjem na vlastito djetinjstvo, promatranjem djece, uočljive su razlike. Što se onda promijenilo? Strah od tuđih pogleda i razmišljanja, smatra se da sve što se opušteno radi je i krivo i ne dopušta se da srce vodi nego glava kontrolira svaki pokret. Utiša se mali plesač u nama.

Ples je univerzalni jezik. S malo toga možemo reći toliko puno. Nije bitno podrijetlo i kojim se jezikom govori, njega razumiju svi, spaja maštu, kreativnost i slobodu, ali s druge strane otvara natjecateljski duh. „Prema istraživanju Bannetta (1956) narodnim se plesovima utječe na socijalizaciju, a Mišigoj-Duraković (1999) tvrdi da se kroz grupne aktivnosti razvija socijalizacija, kao i timski i natjecateljski duh. O konativnim osobinama ličnosti Prskalo i Sporiš (2016) kažu da se unaprjeđuju pod utjecajem kinezioloških podražaja“ (Petešić, 2017, str 35). Ples je zato prisutan u predškolskim ustanovama, u obliku općih pripremnih vježbi ili kroz neke korake tradicionalnih i suvremenih pokreta. Međutim, zemlja smo koja i dalje veću pozornost stavlja na sport, pa je vrijeme provedeno u dvorani i aktivnostima manjim dijelom orijentiran na ples.

„Plesna aktivnost ima vidljiv psihički utjecaj jer pridonosi dobrom raspoloženju, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, potiče emocije te pojačava intelektualne sposobnosti. Uz to, ples pomaže pri razvijanju odgovornosti, samodiscipline, samopouzdanja i pruža mogućnost za razvoj moralnih kvaliteta i formiranje društvenih vrijednosti. Vrlo snažan segment plesne aktivnosti je i doprinos razvoju umjetničkog doživljaja i kreativnog stvaralaštva koji je neizostavan pri radu s djecom (Trajkovski i sur., 2015).“ U periodu dječjeg razvoja i rasta kad se svaki dio tijela prilagođava na nova iskustva i podražaje, ispituje svoje mogućnosti ključno je ponuditi djetetu što više različitih kretnji kako bi mogao steći motorička znanja.

„Izuzetno je važno da djeca od najranije dobi započnu s pravilnim tjelesnim vježbanjem što je nužan preduvjet skladnog rasta i razvoja te razvoja osnovnih motoričkih i vještina“ (Berlot, Car Mohač i Matrljan, 2015, str.170). Urbani ples uključuje različite vrste plesa: hip hop, break



dance, house, dancehall, popping, locking, vogue, waacking. Svaki plesni stil ima svoju tehniku, a pleše se na specifičnu glazbu koja je karakteristična i prepoznatljiva. Sami ples naglašava različite dijelove tijela i omogućuje individualno istraživanje kretanje vlastitog tijela. Svi urbani stilovi mogu se plesati kao individualni i nazivaju se „freestyle“ što karakterizira odgovor tijela na glazbu koju čuje. Isto ako, kao koreografija, u manjim ili većim grupama, gdje se pazi na precizno i ujednačeno djelovanje svih plesača na već unaprijed određenu glazbu.

U Hrvatskoj postoje mnogi plesni klubovi koji nude različitoj dobi učenje pojedinih plesnih stilova, ali u predškolskim ustanovama nema otvorenog programa za takvu vrstu plesa nego je naglasak na ritmici. U svakom vježbanju važno je vođenje koje mora biti profesionalno i promišljeno, rad s djecom iziskuje unaprjeđenje vlastitih mogućnosti i potencijala kako bi djecu vodili kroz pravilne pokrete. Sami voditelj pokreće motivaciju kod djece i zainteresiranost za otkrivanje novih stvari. „Plešemo dok se smijemo, plešemo dok plačemo, plešemo iz ludila, plešemo iz straha, plešemo za nadu, plešemo za vrisak. Mi smo plesači, mi kreiramo snove.”(Albert Einstein)

## **1.1. Karakteristike djece predškolske dobi**

„Predškolsko životno razdoblje je povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja“ (Pejčić i Malacko, 2005; Parizkova, 2008). Upravo to razdoblje ubrzanog razvoja djece je ključno za usmjeravanje djece. Svaki poticaj iz okoline doprinosi u stvaranju temelja koji djeca kasnije nose kroz život. Upravo zbog toga stavlja se jako veliki naglasak na koji način djeca usvajaju i kakvi modeli im pokazuju određene elemente. Svaki neprimjeren način može ostaviti posljedice koje dijete nosi dalje kroz život.

Dijete od rođenja, pa sve do polaska u vrtić prolazi kroz niz tjelesnih promjena. Težina i visina se mijenja zbog snažnog rasta. Kostí su mekane i elastične, ali skelet ide u smjeru okoštavanja. Dišni putevi su uski i djeca dišu plitko. Mišićni sustav je većinom građen od veće skupine mišića. Zbog manjeg tijela, a povećanog pumpanja krvi iz srca, djeca imaju veći otkucaj u odnosu na odrasle. I upravo do polaska u školu, vidimo veliko razvijanje tijela koji od krhkog postaje sve snažnije.

Od puzanja sve do stabilnijeg hodanja koje nastupa oko 4 godine kad je dijete usavršilo osnove gibanja i hodanja, razvija se povezivanje različitih dijelova tijela. Koordinacija koja se razvija, omogućuje im da postaju sve više sigurniji u izvođenju pokreta, a time ih dovodi do stabilnosti i razvoja ravnoteže. Stabilnim koračanjem, stajanjem na jednoj nozi, osnove trčanja i penjanja, omogućuje djeci da upoznaju svoje tijelo, ali da mogu usmjeriti, slijediti i izvršiti upute.

## 1.2. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti definiraju se kao aspekti motoričke aktivnosti što se pojavljuju u kretnim strukturama koje se mogu opisati jednakim parametarskim sustavom, izmjeriti istovjetnom skupinom mjera i u kojima se javljaju analogni, fiziološki, biološki i psihički procesi, odnosno mehanizmi (Prskalo i Sporiš, 2016). Motoričke sposobnosti sudjeluju u realizaciji svih vrsta gibanja u svim sportovima. Omogućuju snažno, brzo, dugotrajno, precizno i koordinirano izvođenje različitih motoričkih zadataka. U njihovoj osnovi leži učinkovitost organskih sustava čovjeka, osobito živčano mišićnog koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i strukturu regulacije kretanja. Pod motoričke sposobnosti podrazumijevamo: preciznost, snagu/jakost, agilnost, koordinaciju, brzinu, fleksibilnost, ravnotežu.

„Motoričke sposobnosti definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati. Motoričke sposobnosti nisu važne samo za sebe, već i za razvoj ostalih osobina i sposobnosti. Ako se motoričke sposobnosti ne razvijaju do razine koju je objektivno moguće postići s obzirom na genetsku limitiranost, velika je vjerojatnost da takav pojedinac neće biti u stanju djelotvorno i s lakoćom obavljati različite svakodnevne zadaće, niti će se poticati razvoj ostalih osobina i sposobnosti s kojima su motoričke sposobnosti povezane. Osim toga, navedene motoričke sposobnosti nemaju istovjetne koeficijente urođenosti, zbog čega su neke tijekom života manje, a neke više pod utjecajem procesa vježbanja. Znatno su više urođene brzina, koordinacija i eksplozivna snaga, nego repetitivna i statička snaga, pa i fleksibilnost“ (Findak, 2003 navedeno u Lončar, 2011).

U aktivnostima s djecom koriste se vježbe kojima mijenjamo, usvajamo, ali i poboljšavamo određena obilježja. Utječemo na: antropološke karakteristike (građu tijela), motoričko znanje (stupanj usvojenosti različitih motoričkih struktura), funkcionalne sposobnosti (odgovorne za transport i korištenje energije u ljudskom organizmu) te kognitivne sposobnost (prikupljanje, obrada, pamćenje i interpretacija informacija). Kroz aktivnosti potiče se upoznavanje samog sebe, izgradnja osobine ličnosti, tako da veliki utjecaj se osjeti na konativne sposobnosti. Sociološka obilježja kojim se izgrađuju socijalne vještine, primjenjuju se i ostvaruje se atmosferu timskog rada. Svaka aktivnost nudi rad i poboljšanje na određenoj motoričkoj sposobnostima, ovisno o cilju i zadaćama određenom na početku godine, a definirana planom i programom. Sve što nudimo

djeci ima veći cilj, a to je utjecanje na njega samoga prema boljem razvitku. Zato je i potrebno pratiti napredak, mijenjati proces kako bi se što više približili željenom cilju.

Motoričke sposobnosti procjenjuj se na temelju rezultata različitih testova. U svaki plan i program, ali i određivanje cilja uzima se u obzir stupanj urođenosti određenih motoričkih sposobnosti, odnosno kolika je mogućnost djelovanja na njihovo poboljšanje. Bez tog čimbenika ograničenja ne možemo smišljati daljnje djelovanje i rad. Prve tri godine djetetova života motorički razvoj je intenzivan jer on utječe na pokretanje pojedinih dijelova tijela, koji na kraju uteče na razvoj čitavog tijela. Svako usvajanje je prekretnica za dalje, stoga je iznimno važno da usvajanje bude pravilno. Svaki ispravak u praćenje je samo preventiva za kasnije, ali i olakšavajuća činjenica za lakši odgovor na postavljene motoričke zadatke.

### 1.3. Snaga

„Mišićna snaga je sposobnost svladavanja različitih unutarnjih i vanjskih otpora mišićnom aktivnošću.” (Matijević Mikelić, Morović, 2008.) Upravo pomoću snage tijelo može savladati sve što se pred njega postavlja kao neki zadatak. Temeljni dio snage su mišićne kontrakcije. Različiti efekti, daju različite rezultate.

Snaga se dijeli na:

- Eksplozivnu snagu koju definiramo kao sposobnost da veliku količinu energije dajemo nekom predmetu ili vlastitom tijelu. Ovaj tip snage ima koeficijent urođenosti  $H^2=80$  što znači da je mogućnost utjecaja na ovu vrste snage. Predškolsko razdoblje, od 5 do 7 godina je pogodno razdoblje za najveći utjecaj, a maksimum je u dobi između 20. I 22. godine,
- Repetitivnu snagu koju definiramo kao mogućnost da pojedinu vježbu možemo ponoviti određeni broj puta. Zbog koeficijenta urođenosti,  $H^2=0,50$ , pravilnom vježbom i dobrom metodom rada može se utjecati na razvoj ovog tipa snage. Dijeli se na apsolutnu repetitivnu snagu u kojoj je uključen vanjski otpor koji se savladava kroz određeni broj ponavljanja. I relativnu repetitivnu snagu u kojoj vježbe uključuju savladavanje otpora vlastite težine.
- Statičku snagu koju definiramo kao sposobnost da tijelo zadržimo u zadanom položaju određeno vrijeme. Koeficijent urođenosti iznosi  $H^2=0,50$  što zahtjeva pravilno vođenje i metode jer nudi mogućnost razvoja.

„U predškolskoj dobi trening mora zadovoljiti djetetovu potrebu za aktivnostima koje pružaju odgovarajući podražaj za razvoj snage, a to su hodanje, trčanje, bacanje i razne igre.” (Matijević Mikelić, Morović, 2008.)

Neke vježbe koje možemo napraviti s djecom za razvoj snage:

- Poskakivanje na mjestu
- Sunožni poskoci naprijed, natrag i u stranu
- Guranje i vučenje lakših predmete
- Dizanje obim rukama vrećice od 1 kg iznad glave
- Guranje nogama po švedskoj klupi ležeći na leđima
- Hodanje u čučnju

„Trening snage je siguran za djecu, pozitivno utječe na njihov rast i razvoj, a količina androgenih hormona nije uvjet da bi napredovali u snazi. Neizostavan i bitan rezultat vježbanja bilo kojih vježbi, pa tako i vježbi snage jest razvijanje motoričkih vještina uopće, a u konačnici pravilan psihomotorni razvoj djeteta uopće.” (Matijević Mikelić, Morović, 2008.)

## 1.4. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost da se ispune zadaće kretanja koje zahtijevaju suradnju više dijelova tijela bez mentalnih tenzija ili pogrešaka i s minimalnim trudom. (Drabik, 1996). Neki ju i nazivaju „motoričkom inteligencijom“ zbog toga što koordinaciju možemo gledati koliko je moje tijelo inteligentno da izvede nove zadatke u što kraćem vremenskom roku. Pod nju ubrajamo: usklađenost različitih dijelova tijela, spretnost, povezanost ruku i nogu za izvođenje zadanih, ali i slobodnih kretnji. Koordinacija se razvija od rođenja, samo se mijenja način izvođenja pokreta, od grubih i s malo kontrole, do lakših, povezanih i preciznijih.

Milanović (2009) govori i o postojanju nekoliko akcijskih faktora koordinacije:

1. brzinska koordinacija (sposobnost brzog i točnog izvođenja složenih motoričkih zadataka),
2. ritmička koordinacija (sposobnost izvođenja jednostavnijih i složenijih struktura kretanja u zadanom ili proizvoljnom ritmu),
3. koordinacija učenja motoričkih zadataka (sposobnost brzog usvajanja složenih motoričkih zadataka),
4. pravodobnost ili timing (sposobnost procjene prostorno-vremenskih odnosa nekog kretanja i pravodobna izvedba složenih motoričkih zadataka),
5. prostorno-vremenska orijentacija (sposobnost što točnijeg razlikovanja prostorne udaljenosti i procjene i izvedbe zadanog tempa).

Koeficijent urođenosti  $H^2=80$  povezan je s općom inteligencijom stoga se upravo potiče da od najranije dobi djeca prolaze kroz različite vježbe, zadatke i igre gdje razvijaju koordinaciju kako bi im pomogla i u ostalim segmentima njihovog životnog djelovanja.

„Njezin razvoj temelji se na pet fundamentalnih principa (Drabik, 1996.) kojih se treba pridržavati:

1. Koordinacija se poboljšava učenjem novih struktura gibanja;
2. Koordinacija se razvija prvo učenjem prostornih značajki gibanja, zatim vremenskih značajki (u zadanoj brzini, zadanom ritmu), pa nakon toga primjenom zadataka u situacijskim (varijabilnim uvjetima vježbanja);
3. Motorički zadaci za razvoj koordinacije postupno trebaju biti sve zahtjevniji;
4. Motoričke zadatke treba mijenjati kada se uvidi da su naučeni na razini automatizacije gibanja;

5. Automatizirani motorički zadaci mogu nadalje mijenjati koordinaciju uz uvjet da se provode u varijabilnim uvjetima povećanjem brzine izvođenja, dodavanjem dodanih pokreta, mijenjanjem početnih i/ili završnih položaja izvođenja, mijenjanjem smjerova kretanja, mijenjanje opterećenja, otežavanjem senzorne kontrole i sl. “ (Neljak, 2013)

U radu s djecom važno je ispravljati i pratiti na koji se način izvode određeni pokret dok još nisu postali dio automatizma. Zato se djetetu daju postupne vježbe od lakših prema težim, od jednostavnijih prema složenijim.

Neke vježbe koje možemo napraviti s djecom za razvoj koordinacije:

- Dječji plesovi - hodanjem , trčanjem ,skakanjem poskocima , pokretom izražavati ritam izgovorene riječi, slušne glazbe
- Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama do visine od 1 m.
- Penjanje i silaženje uz pomoć ruku i nogu na penjalice visine 0.5 m
- Puzanje četveronoške (po rukama i koljenima)
- Cikličko trčanje u trajanju od 30 s.
- Snalaziti se u prostoru pomoću zvučnih i vidnih signala trčanjem, skakanjem, gađanjem
- Hodati obilaženjem i prelaženjem vodoravnih i okomitih prepreka
- Kolutanje naprijed, natrag iz sijeda držeći se za koljena



## 2. PLES

„Trenutak kad prestanemo plesati i pjevati, prestanemo uživati u pričama i pronalaziti utjehu u tišini, bit će trenutak kad ćemo izgubiti dušu. Plesanje, pjevanje, pričanje priča i tišina naša su četiri univerzalna melema” ovo su rečenice Gabrielle Roth, začetnice plesa “5 ritmova”. Uz pjesmu se započinje i završava život, a ritam i ples su dio nas. Svaki zvuk koji nas okružuje potiče kod nas različite reakcije. U ranom djetinjstvu svako dijete s prvim taktovima pjesme reagira oduševljenjem i stvara bilo kakav pokret gdje će popratiti zvuk koji čuje. Tijekom godina nastupaju druge emocije i strahovi koje preuzmu naš prirodni nagon i nestane „plesać“ u nama. Svaka vještina zahtjeva vježbu, a o osobi ovisi koliko je vježbe potrebno. Neki s urođenim talentom će puno brže doći do željenog cilja, dok će drugi uložiti puno truda, znoja i rada kako bi vidjeli napredak. Ples je univerzalni jezik koji svi govore i svi ga razumiju. Gibanje tijela kroz prostor gdje se pojedinac izražava na svoj jedinstven način. Ples nema granica, ne razdvaja kulturu, nacionalnost i vjeru, to je umjesnost sama po sebi. Koliko je i umjetnost toliko je fizički zahtjevna disciplina gdje pojedinac pokazuje svoje sposobnosti (Jurišić, 2020.).

Ples je oblik i verbalnog i neverbalnog izlaganja i kroz povijest je ima različito značenje. Prva svjedočanstva nalaze se u špiljama koje otkrivaju da se ples koristio kao ritual molbe prema bogovima za bolji urod, povećanje plemena, dovoljno kišnih razdoblja, hrane itd. Kasnije je ples postao dio ceremonije gdje su se koristili određeni koraci i posebna odjeća u čast slavljenja. Pogotovo se ovakav oblik vidi u plesnoj kulturi Egipta, Grčke i Rimskog carstva. U starom vijeku na području Mezopotamije prvi put se javlja zanimanje plesača gdje se plesalo u čast Božici Ishtar (zaštitnica grada). U Kini su se vodili filozofijom da je ples važan u životu ljudi s toga su razvili nekoliko vrsta plesa: u kostimima, lavlji ples, zmajev ples. Indija je ples smatrala svetom umjetnosti jer su one uključivale geste koje pričaju o božanstvima i herojima. Razvojem civilizacije dolazi do podjele na klase i time je za najbogatiji sloj ples predstavljao umjetnost, dok je za siromašni sloj to bio oblik zabave. U novom vijeku dolazi do velikog procvata glazbe i plesa i tu se definiraju plesne tehnike koje su i dan danas poznate. Definiranjem pozicije stopala i za vrijeme vladavine Luja XVI. dolazi do razvoja baleta. Početkom 20.stoljeća ples se razvija kroz različite balove pa postaje stvar ugleda i prestiža. Dolazi do razvoja sportskog plesa ali i umjetničkih plesnih stilova. Potkraj 20. stoljeća dolazi do pojave urbanih plesnih stilova.

„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“ (Horvatin-Fučkar i sur. 2004).

## 2.1. Prednost primjene plesa

Djetinjstvo se promijenilo. Djeca imaju previše poticaja u svojoj okolini i gubi se moć igre, nestaje kreativnosti i kreću se prema sjedilačkom načinu života. Upravo ti poticaji ih previše zasite i što dovodi do brzog gubljenja interesa, ništa ne predstavlja dovoljno veliki izazov i sve je kratkog trajanja. Čovjek ima prirodni nagon za kretanje. Svaki mišić i postura odgovara upravo aktivnom načinu života. Mozak treba „stimulacije“ kako bi se razvio za što bolje funkcioniranje. Podražaji su važni za različite sinapse u mozgu, a istraživanje koje uključuje različite dijelove tijela pomaže u tome. Sve je više vizualne stimulacije kroz ekrane, a premalo je iskustva i kretanja. Time se potiskuje djetetov prirodni način izražavanja, a to je upravo kroz aktivnosti koji uključuju usavršavanje različitih vještina i sposobnosti. Iskustvo je ključno za pobuđivanje svih osjetila, upoznavanje tijela, ali i osjećaja. „Prema zborniku 4. znanstveno-stručne konferencije o motoričkim znanjima djece, statistike pokazuju da smo nacija koja se nedovoljno kreće i premalo vremena provodi u prirodi, kod djece imamo drugačiju krivulju kretanja u kojoj je vidljivo da se djeca nikad više nisu bavila i uključivala u organizirane sportske aktivnosti. Zbog takvih pokazatelja vidimo koliko su djeca željna biti u skupnim aktivnostima.“ (Jurišić, 2020.)

Svaka aktivnost, pa tako i svaki sport ima svoje zadaće i ciljeve kojim se razvija određene motoričke sposobnost. Sport je najčešće usmjeren na usavršavanja znanja i izostaju emocije. Ples je katalizator emocija i upravo se kroz njega mogu izraziti trenutni osjećaji. Upoznaje se vlastiti lik i postojanje jer kroz učenje osnovnih pokreta i figura, izražava se sve na sebi svojstven način. Svaki pokret specifičan je i individualan tako da što god se napravi, nije krivo. Dijete može biti svoje, tako stvara pozitivnu sliku o sebi i raste mu samopouzdanje. Upravo ples sadrži ono što je djeci najpotrebnije, a to je potreba za igrom, pokretom i reagiranjem na ritam.

Jedan od velikih plesnih trenera, Ruud Vermey, rekao je da se ples treba doživljavati trojako: kroz sport, umjetnost i zabavu. Kod sporta je izražena želja za pobjedom, važno je postizanje rezultata. Umjetnost se temelji na stvaranju nečeg novoga, drugačijeg, ali s ciljem da se sve to pokaže. Zabava je taj dio uživanja, koja se pokazuje kroz ljepotu izvlačenja pokreta, različitih figura, ali i načinu prikazivanja svojih emocija. (Jurišić, 2020.)

## **2.2. Plesna tradicija u hrvatskim vrtićima**

Hrvatska tradicija vezana je uz narodni ples. Od malih nogu se uči više folklornim oblicima plesa jer je ipak to dio naše kulture, pogotovo u manjim sredinama. Budući da je to dio tradicije, poznati su koraci i određeno je što je primjereno za djecu različite dobi. Koriste se i osnovni koraci pojedinih standardnih plesova. Kroz sve to, djeca povezuju povijest, uče pjesme, rad u kolu ili paru, ali i usvaja motoričke sposobnosti kao i pravilno držanje tijela.

Sve više vrtića nudi ritmiku kao oblike dodatnih aktivnosti. Ritmika je spoj jazzdance-a, baleta i suvremenog plesa. Djecu se vodi kroz pokrete ne koristeći stručne nazive, nego nešto što upućuje na pokret, a njima je lako pamtljivo. Najčešći oblik rada je povezivanje kroz različite priče s kojima se stvara koreografija s elementima improvizacije. Kreativnost, mijenjanje dinamike i tempa, sastavni su elementi s kojima se raspolaže. S druge strane, osim razvijanja motoričkih sposobnosti, razvijaju se konativne osobine i socijalne vještine.

Ples kao svakodnevno dodirna točka u vrtiću koristi se kao dio opće pripravnih vježbi (OPV) u procesu vježbanja u dvorani. Kroz slušanje glazbe, praćenjem ritma priprema se lokomotornog, respiratornog i kardiovaskularnog sustava za ostale dijelove sata. Isto tako, kao glavni dio sata u A ili B dijela koriste se elementi plesa poput figura i nekih osnovnih koraka koji se provlače kroz različite igre i aktivnosti. Stječe se teorijska znanja, Usvajaju se i usavršavaju motoričke sposobnosti kako bi što bolje mogli odgovoriti na zadane motoričke zadaće.

### **2.3. Urbani ples**

Urbani ples je stil plesa, zajednice i životnog stila koji se veže za koreografske izvedbe i različite oblike plesnog izvođenja jednog plesača ili grupe plesača. Urbani plesni stil se razvio kasnije, a svoje korijene vuče iz hip hop kulture, odnosno „street“ kulture. Osamdesetih i devedesetih godina na gradskim ulicama i u različitim klubovima razvio se novi kulturni pokret diljem New Yorka. Svoje nezadovoljstvo, želju za promjenom, ali i sami sebe izražavali su kroz plesne pokrete različitih stilova. Tako su jedni od drugih učili, ali i grupirali se. Street kultura ne prati samo ples nego i glazbu koja se mijenjala i otvorila novi pravac, a to je rap. Način pjevanja u kojoj imamo narativni tekst na ritam. Promijenio se način oblačenja jer je i odjeća bila način izražavanja. Grafiti su postali obilježja poruke na ulicama, a DJ ili disk-džokej je postalo novo popularno zanimanje. Tijekom vremena su se razvili mnogi plesni pravci koji su imali svoje specifičnosti, a time i broj ljudi koji su prihvatili to kao način izražavanja. Glazbeno i plesno stvaranje, ali i razvoj tehnologije omogućili su brzom širenju tih stilova tako da je sve bilo dostupno bez odlaska u meke plesnih kultura.

Grupa prijatelja predvođena Arenlom Calvariom iskoristili su svoje rutine kako bi imali zajednički nastup na kulturnoj večeri Filipina. Svjesni da nemaju nigdje mogućnost takvog rada osim na ovakvom događaju, 1992. godine formira grupu Kaba Modern. Nakon toga, 1994. i 1995. otvaraju se mnogi plesni klubovi diljem svijeta koji su okupljali grupe plesača koji su stvarali i nastupali kao grupa. Stvaralaštvo je pokrenulo želju za natjecanjem, tako je osnovano prvo urbano plesno natjecanje „VIBE Dance competition“. Los Angeles bio je središte koje je pokrenulo razvoja plesa. Nike je s druge strane sponzorirao Angie Bunch da otvori 1993. godine svoju plesnu zajednicu koju je nazvala Culture Shock San Diego. Time se plesna scena brzo razvijala, ali dobila i na svojoj ozbiljnosti jer su se otvorili prema tržištu gdje je potražnja za kvalitetnim grupama, ali i plesačima bila veća.

***Urbani ples uključuje nekoliko stilova:***

#### **Hip hop**

Hrvatski sportski plesni savez definira hip hop kao urbani plesni stil koji se pleše na hip hop glazbu, odnosno sve njegove podžanrove (primjerice: trap glazbu i instrumentalne hip hop ritmove) te R'n'B-a, no može se plesati i na druge glazbene žanrove. U osnovi je slobodan pokreta gdje se prati ritam glazbe, a u suštini su tri osnovna „groove.a“ (reagiranje tijela na glazbu): bounce,

rocking i groove/roll. „Kako bi plesačima dali opipljivu teoriju, Link, Buddha Stretch i Caleaf, napravili su malu školu, odnosno rječnik osnovnih koraka u hip hop plesu. To je osnova po kojoj svi hip hop plesači rade, a onda iz toga stvaraju svoj stil.“ (Jurišić, 2020.)

### **Break dance**

Break dance ili kako neki zovu breaking ili b-boying urbani je plesni stil koji se sastoji od 4 osnovnih elemenata: toprock, footwork, powermoves i freet. Toprock je rad nogu u stojećem položaju koji najčešće služi kao uvodni dio, a ruke idu kroz različite geste koje prate ritam glazbe. Footwork su pokreti koji su vezani za pod gdje je oslonac na rukama, a nogama se izvode različite varijacije. Powermoves su akrobacijski elementi u kojem je kontinuirana rotacija cijelog tijela, a oslonac je na jednom dijelu. Freez je zaustavljanje tijela u određenoj pozi na nekoliko sekundi. Važan je element spajanja pokreta i glazbe na kreativan način tako da se jako gleda tehnika, kreativnosti i muzikalnost u samoj izvedbi. Na Međunarodnom olimpijskom odboru održanog 7. prosinca 2020. odlučeno je da break dance postaje nova olimpijska disciplina koja će se prvi put izvoditi na Olimpijskim igrama 2024. godine u Parizu.

### **House**

House ples je nastao kao kombinacija različitih plesnih stilova: breakinga, capoire, afričkih plesova, stepa, hip hopa i latinoameričkih plesova. Unutar ovog plesnog sila postoje još tri pod stila: jacking, footwork i lofting. Jacking predstavlja brze pokret ili valove tijelom najčešće naprijed i nazad, ponekad i u stranu. Footwork uključuje elemente nogama. Lofting uključuje fluidne i povezane pokrete koje se izvode na podu.

### **Waacking**

Hrvatski sportski savez Waacking definira kao brzi pokreti rukama, poziranje, gracioznost i senzualnost. U izvedbi je naglasak na muzikalnosti, odnosno interpretaciji glazbe i ritma snažnim pokretima ruku u različitim smjerovima, rotacijama i rollovima koji se izmjenjuju s čvrstim, elegantnim i gracioznim poziranjem.

## **Vogue**

Vogue je dobio naziv upravo po istoimenom časopisu koji je služio kao inspiracija plesačima. Uzimajući poze modela spajali su ih u povezane pokrete. Sami stil prepoznala je Madonna koja je popularizirala stil u istoimenoj pjesmi. U Vogueu razlikujemo Old way koji je oblikovan simetrijom, ravnim linijama, nadahnut vojničkim pozama, borilačkim vještinama iz egipatskim skulpturama. New way ima više fleksibilne pokrete i brži su kružni pokreti oko glave, ali opet sa dosta kontrole. Vogue femme može biti lagan i mekan, elegantan, ali i dramatičan gdje je kombinacija različitih akrobacija koji su oštri i brzi. Natjecanja u ovom stilu poznati su kao balovi koji organiziraju majke/očevi kuće koji okupljaju sve osobe LGBT zajednice koje su bile izbačene iz svog doma, a trebali su se zaštititi od ulične politike. Balovi imaju temu koja se mora poštovati, a ocjenjuju se posebni elementi: catwalk, duckwalk, hands performance, floorwork i dips/spins.

## **Locking**

Stil koji se pleše na funk glazbu, a kombiniraju se pokreti ruku i nogu. Specifičnost ovog stila je da na glavni ritam tijelo ide prema gore, a zglobovi i dlan često idu u kružne pokrete te je izraženo gibanje kukova. Ovaj stil se smatra zabavnim stilom u kojem je izražena muzikalnost, ali brzina i kontrola pokreta. Neki od najspecifičnijih elemenata su: lock, point, wrist roll, Muscle man i Scooby Doo.

## **Dancehall**

Plesni stil podrijetlom s Jamajke, a inspiraciju vuče iz afričke kulture. Jako veliki naglasak je na kukovima i prsima i dosta pokreta su kružni. Razlikuju se posebno muški i ženski pokreti i svaki element ima svoju priču i naziv. Sve što se radi jako je povezano s kulturom i mora se poštovati u izvođenju.

## **Popping**

Popping je plesna tehnika koja se temelji na brznoj kontrakciji i opuštanju mišića. Najčešće se naglašavaju ruke, prsa, noge i vrat. Na točne zvukove u glazbi radi se kontrakcija i time se naglašava pjesma. Jako je važna snaga i kontrola pokreta iako nema toliko velikih pokreta, ovaj stil je dosta efektan i bitan.

Svaki plesni stil se sastoji od osnovnih koraka koji se razvijao ovisno o kulturi i glazbi koja je bila specifična za tada trenutačno razdoblje. Stilovi su se većinom prenosili preko videozapisa objavljeni na različitim društvenim mrežama, pomoću različitih radionica gdje je osoba pokazivala svoje znanje. Veliku popularnost stekla je u određenim emisijama koje su se prikazivale na televiziji i tako je ples postao dostupan široj publici. Tako se dogodilo u Hrvatskoj gdje je urbani ples postao popularan s prvom emisijom Supertalenta kad je plesna grupa Atomic Dance Factory nastupala sa svojom koreografijom „Piano player“. Počeli su se otvarati mnogi plesni klubovi diljem zemlje, no unatoč tome nisu se otvarale plesne škole ili edukacije kako bi se dobili certifikati. Nakon što je break kao plesni stil uvršten kao sport na Olimpijskim igrama, počela se mijenjati kultura. Ples ulazi u Hrvatski plesni savez i Hrvatski institut za kineziologiju otvara program za osposobljavanje voditelja urbanih plesova. Proces je tek u početku, ali se jako radi na tome da i urbanih ples dobije mjesto koje zaslužuje.



### 3.DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Pavlović (2011) spominje u svom radu kako je proveden mali broj istraživanja, što itekako pogoduje tome što je to nova grana psihologije. Ples kao fizička aktivnost nema samo povoljan utjecaj na tijelo nego i na cijelo psihofizičko stanje. Usko je povezan s raspoloženjem i emocijama. Za ples nisu potrebni skupi materijali, to je sredstvo dostupno svima, a djeluje povoljno za cijelo ljudsko funkcioniranje.

U svom diplomskom radu Arandelović (2016) stavlja naglasak na povoljan utjecaj ples u radu s djecom s intelektualnim poteškoćama. Povezala je kako koja vrsta terapije utječe na motoričke aktivnosti, emocionalno status, ali interpersonalni i intrapersonalni razvoj. Međutim, ovo je tek početak razvoja takve vrste terapije i trebalo bi još dosta istraživanja koja bi pomogla u što preciznijem određivanju smjera kretanja. Time bi program dobio kvalitetu, ali i mogućnost preciznijeg određivanja terapije koja će se primjenjivati ovisno o grupi s kojom se radi.

U istraživanju Vlašić, Čačković i Oreb (2016) stavljaju naglasak na plesne strukture koje se mogu lako oponašati. Od jednostavnijih prema kompleksnijih, od istih prema različitim. Djeci se ostavlja dovoljno prostora da se kreativno izraze, ali naglasak je ipak na razvijanju motoričkih sposobnosti, ali i muzikalnosti.

„Plesne strukture u predškolskom odgoju“ autorice Marijane Lovrenović(2016) govori o upotrebi glazbe još u prenatalnoj dobi i pozitivnog učinka na djecu. Stavlja naglasak na uporabi plesa kao dio aktivnog rada u kojem se zna princip kako pravilno raditi s djetetom jer upravo takav način rada pozitivno utječe na razvoj ne samo ritma, nego fine i grube motorike.

Petešić(2017) u svom radu rad „Utjecaj plesa na antropološki sustav djece“ ističe kako sami ples ima povoljan utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti poput ravnoteže, koordinacije i gibljivosti. Ples može biti timski sport, tako da ima pozitivan učinak na razvoj socijalnih vještina. Razvijaju se i kognitivne sposobnosti gdje se povezuju informacije u cjelinu, pamćenje, ali i mašta.

Jurišić(2020) u svom završnom radu spominje Hip hop kao novi oblik plesnog izražavanja koji je više poznat djeci. Iako su tradicionalni stilovi zauzeli veći dio u našem odgoju i obrazovanju, nova vrsta plesa otvara samo širi pogled i perspektivu na različitost i jedinstvenost. U svom istraživanju kroz različita mjerenja vidljivi su pomaci od inicijalnog do finalnog stanja, ali i pozitivan učinak za samopouzdanje i osjećaja vrijednosti.

Dosadašnja istraživanja uključuju bilo koju vrstu plesa jer svaka ostvaruje pozitivan učinak na djecu. Razvijaju se motoričke sposobnosti, ali i sami kognitivni i socijalni razvoj. Djeca postaju kreativnija, nude im se različite mogućnosti gdje mogu naglasiti svoju individualnost. S druge strane, utječe na funkcioniranje cijelog organizma jer povezuje različite segmente.

## 4.CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

### 4.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kakav utjecaj ima program urbanih plesova na razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. U svrhu ispunjavanja cilja pratila se promjena u snazi i koordinaciji nakon šest mjeseca provođenja treninga 2 puta tjedno.

### 4.2. Hipoteza

H1: postoji statistički značajna razlika u rezultatima između inicijalnog i finalnog mjerenja motoričkih sposobnosti snage i koordinacije kod djece predškolske dobi koja pohađaju program urbanih plesova u plesnom klubu Atomic Dance Factory.

## 5.METODE RADA

### 5.1. Uzorak ispitanika

U istraživanju sudjelovalo je 19 djece. Djeca su dio grupe koja pohađaju ples dva puta tjedno po 45 minuta u plesnom klubu Atomic dance factory u Gajnicama (Zagreb). Od ispitanika imamo 4 dječaka i 15 djevojčica. Djeca koja su sudjelovala u istraživanju zadovoljila su kriterij da pripadaju dobnoj skupini od četiri do sedam godina.

### 5.2. Uzorak varijabli

*Tablica 1. Opis uzorka mjerenih varijabli*

| NAZIV TESTA       | KRATICE      | MOTORIČKA SPOSOBNOST    | MJERNA JEDINICA  |
|-------------------|--------------|-------------------------|------------------|
| Čučnjevi u 15 sec | <b>MSČ15</b> | Repetitivna snaga nogu  | Broj ponavljanja |
| Podizanje trupa   | <b>MSPT</b>  | Repetitivna snaga trupa | Broj ponavljanja |

|                   |             |                            |         |
|-------------------|-------------|----------------------------|---------|
| Krug četveronoške | <b>MKKČ</b> | Koordinacija               | Sekunde |
| Koraci u stranu   | <b>MKUS</b> | Koordinacija<br>(agilnost) | Sekunde |

S obzirom na vrstu plesa i način rada s djecom izabrana su četiri testa. Testovi su prilagođeni dobnom uzrastu djeca, a pažnja je usmjerena na repetitivna snagu trupa i nogu te koordinaciju. Prije samog provođenja testa, djeci je od strane ispitivača opisano i demonstrirano što se u pojedinom testu od njih očekuje. Djeca su imala probni pokušaj kako bi što bolje razumjela traženi zadatak i kako bi testovi prikazivali što ispravnije rezultate njihovih mogućnosti i sposobnosti. Testovi su provedeni u razmaku od šest mjeseci.

### **Test čučnjevi u 15 sekundi**

Za izvođenje ovog testa potrebno je označiti mjesto gdje dijete obavlja zadatak pomoću obruča ili trake. Dijete stane položaj raskoračnog stava, a stopala su postavljena u širini ramena, ruke u predručenju. Dijete na početni znak mora što više ponavljanja napraviti da se spusti u duboki čučanj i vrati u uspravan stav bez micanja ruku iz predručenja. Mjerenje traje 15 sekundi i ponavlja se tri puta. Zapisuju se rezultati svih triju mjerenje, a u tablicu ćemo istaknuti srednju vrijednost. Važno je obratiti pažnju na pravilno izvođenje vježbe gdje rukama ne dodiruje pod i na to da dijete dođe u duboki čučanj i vrati se u početni položaj.

### **Podizanje trupa**

Za izvođenje ovog testa dijete leži i noge savije u koljenu, stopala čvrsto na pod, tako da ima kut od 90 stupnjeva. Ruke prekriži ispred tijela tako da mu dlanovi dodiruju ramena. Na dogovoreni znak dijete podiže što brže svoj trup tako da laktovima dodiruje koljena i zatim se spušta u ležeći položaj. Mjerenje se ponavlja samo jednom i mjeri se broj ponavljanja unutar 30 sekundi. Važno je obratiti pažnju da dijete dotakne laktovima koljena i da ne dotakne lopaticama strunjaču. Da mu se dlanovi ne odvoje od ramena i da se dijete ni u jednom trenutku ne pomaže rukama.

## **Krug četveronoške**

Za izvođenje testa potrebna su četiri čunja koje postavljamo jedan nasuprot drugoga po kružnici promjera 2 m. Kod prvog čunja zalijepimo traku koja označuje početni položaj. Dijete stavlja dlanove netom ispred startne linije, a noge su iza blago pogrčene. Na dogovoreni znak, dijete što brže obilazi čunjeve postavljene u krug i vrijeme se zaustavlja tek kad nogama prođe startnu liniju. Zadatak se ponavlja tri puta i zapisuju se rezultati svih triju mjerenja, a u tablici je unesena srednja vrijednost. Obratiti pažnju da se ni u jednom trenutku dijete ne podigne iz upora na rukama, da ne povlači samo ruke po podu, a težište je na nogama ili da pri završetku ne pređe startnu liniju samo s rukama, nego i s nogama.

## **Koraci u stranu**

Za izvođenje ovog testa potrebno je trakama označiti prvu liniju i na udaljenosti od 4 metra, drugu liniju. Dijete stoji bočno na smjer kretanja tako da su obadvije noge unutar linije, a jedna noga nalazi se paralelno uz prvu liniju. Na dogovoreni znak, bočnim korakom dokorakom dijete vanjskom nogom prelazi drugu liniju i na isti način se vraća natrag na prvu liniju. Dužinu od 4 metra dijete prolazi 4 puta zaredom i tek onda se zapisuje rezultat mjerenja. Mjerenje se provodi tri puta, a u tablici je istaknuta srednja vrijednost. Važno je obratiti pažnju da prilikom bočnog kretanja dijete ne križa noge i da obavezno s vanjskom nogom pređe obilježene linije.

## **5.3. Protokol mjerenja**

Istraživanje je započelo prikupljanjem suglasnosti roditelja da dopuštaju da djeca sudjeluju u istraživanju. Nakon prikupljene suglasnosti, početkom prosinca 2021.godine napravljeno je inicijalno mjerenje. Treninzi su se nastavili odvijati narednih šest mjeseci, dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta, utorkom i četvrtkom. Djeca su na svakom treningu prošli zagrijavanje i osnovne elemente urbanih plesova koje su u skladu s njihovom dobi i mogućnostima. Svaki tjedan su radili nove elemente, ali su i ponavljali sve što su do sada naučili. Treninzi su se odvijali u dvorani, a svako dijete dolazilo je redovito osim u slučaju bolesti i putovanja. Početkom lipnja 2022.godine provedeno je finalno mjerenje. Vezano za samo mjerenje, od potrebnih pomagala koristili su se ljepljive vrpce, papir, štoperica, čunjevi. Napravila su se četiri mjerenja koja su opisana i djeca su se mjerila u popodnevnim satima.

#### **5.4. Metode obrade podataka**

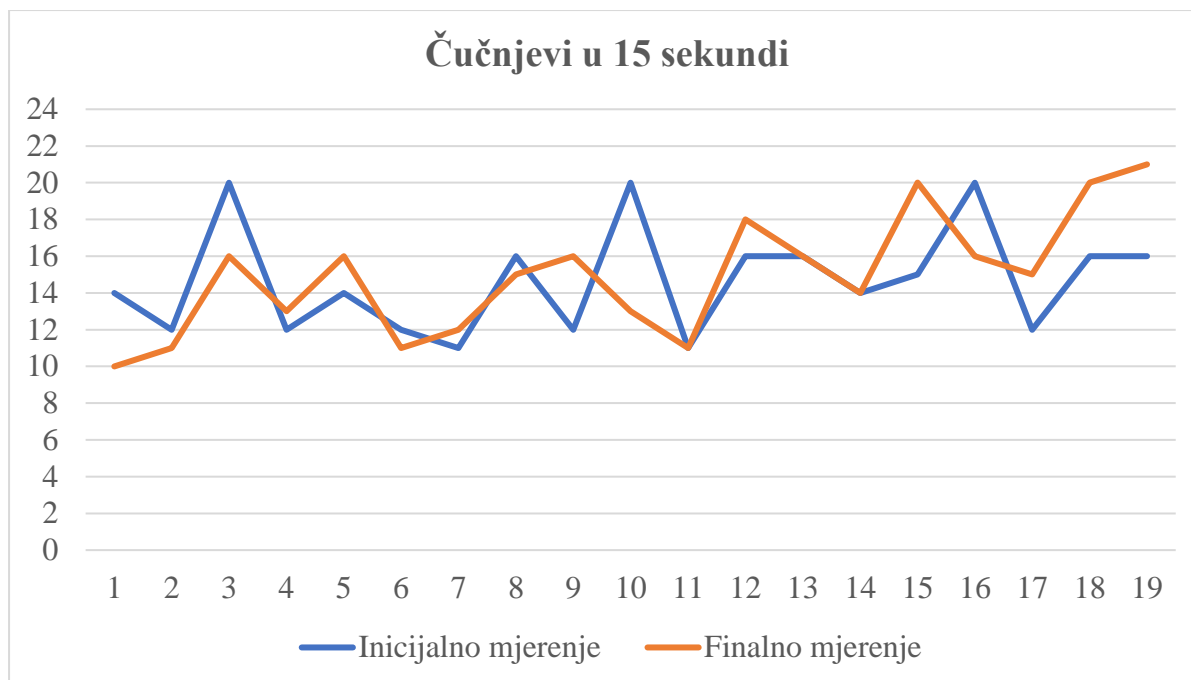
Dobiveni podaci obrađeni su programom Excel i Statistica 13. Izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina (AS), minimalna vrijednost (Min), maksimalna vrijednost (Max) i standardna devijacija (SD). Uz pomoć t-testa analize za zavisne uzorke izračunata je razlika između aritmetičke sredine inicijalnog i finalnog mjerenja djece na razini značajnosti  $p \leq 0,05$ .

## 6.REZULTATI

Na osnovu prikupljenih podataka u inicijalnom i finalnom mjerenju dobiveni su sljedeći rezultati prikazani u tablicama i pomoću grafa zbog boljeg prikaza pomaka unutar pojedinog testa.

*Tablica 2. Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja čučnjeva u 15 sec*

| <b>Dijete</b> | <b>Inicijalno mjerenje MSC15</b> | <b>Finalno mjerenje MSC15</b> |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>1</b>      | 14                               | 10                            |
| <b>2</b>      | 12                               | 11                            |
| <b>3</b>      | 20                               | 16                            |
| <b>4</b>      | 12                               | 13                            |
| <b>5</b>      | 14                               | 16                            |
| <b>6</b>      | 12                               | 11                            |
| <b>7</b>      | 11                               | 12                            |
| <b>8</b>      | 16                               | 15                            |
| <b>9</b>      | 12                               | 16                            |
| <b>10</b>     | 20                               | 13                            |
| <b>11</b>     | 11                               | 11                            |
| <b>12</b>     | 16                               | 18                            |
| <b>13</b>     | 16                               | 16                            |
| <b>14</b>     | 14                               | 14                            |
| <b>15</b>     | 15                               | 20                            |
| <b>16</b>     | 20                               | 16                            |
| <b>17</b>     | 12                               | 15                            |
| <b>18</b>     | 16                               | 20                            |
| <b>19</b>     | 16                               | 21                            |



**Graf 1.** Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja čučnjeva u 15 sec

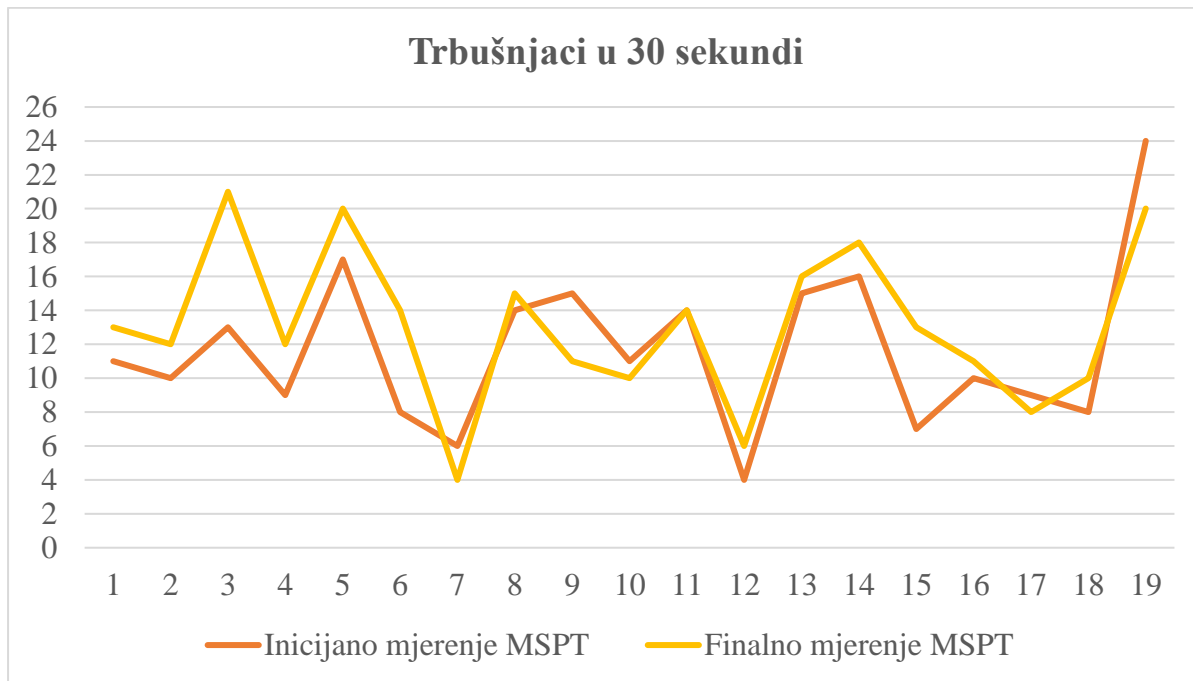
Tablica 2 prikazuje rezultate inicijalnog i finalnog mjerenja testa čučnjeva u 15 sekundi. Rezultati pokazuju kod kojeg djeteta je došlo do napretka, a kod kojeg su rezultati bili niži. U grafičkom prikazu (graf 1) pregled je pomaka ili pada svakog pojedinog djeteta. Može se konstatirati da je između inicijalnog i finalnog mjerenja došlo do poboljšanja kod 47% djece, 16% djece imali su podjednaki rezultat, a 37% djece pokazivao je lošije rezultate. Najveći pomak bio je napravljenih 5 čučnjeva više u finalnom mjerenju od inicijalnog i to je ustanovljeno kod dvoje djece.

**Tablica 3.** Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja podizanja trupa

| Dijete | Inicijalno mjerenje MSPT | Finalno mjerenje MSPT |
|--------|--------------------------|-----------------------|
| 1      | 11                       | 13                    |
| 2      | 10                       | 12                    |
| 3      | 13                       | 21                    |
| 4      | 9                        | 12                    |
| 5      | 17                       | 20                    |
| 6      | 8                        | 14                    |



|           |    |    |
|-----------|----|----|
| <b>7</b>  | 6  | 4  |
| <b>8</b>  | 14 | 15 |
| <b>9</b>  | 15 | 11 |
| <b>10</b> | 11 | 10 |
| <b>11</b> | 14 | 14 |
| <b>12</b> | 4  | 6  |
| <b>13</b> | 15 | 16 |
| <b>14</b> | 16 | 18 |
| <b>15</b> | 7  | 13 |
| <b>16</b> | 10 | 11 |
| <b>17</b> | 9  | 8  |
| <b>18</b> | 8  | 10 |
| <b>19</b> | 24 | 20 |



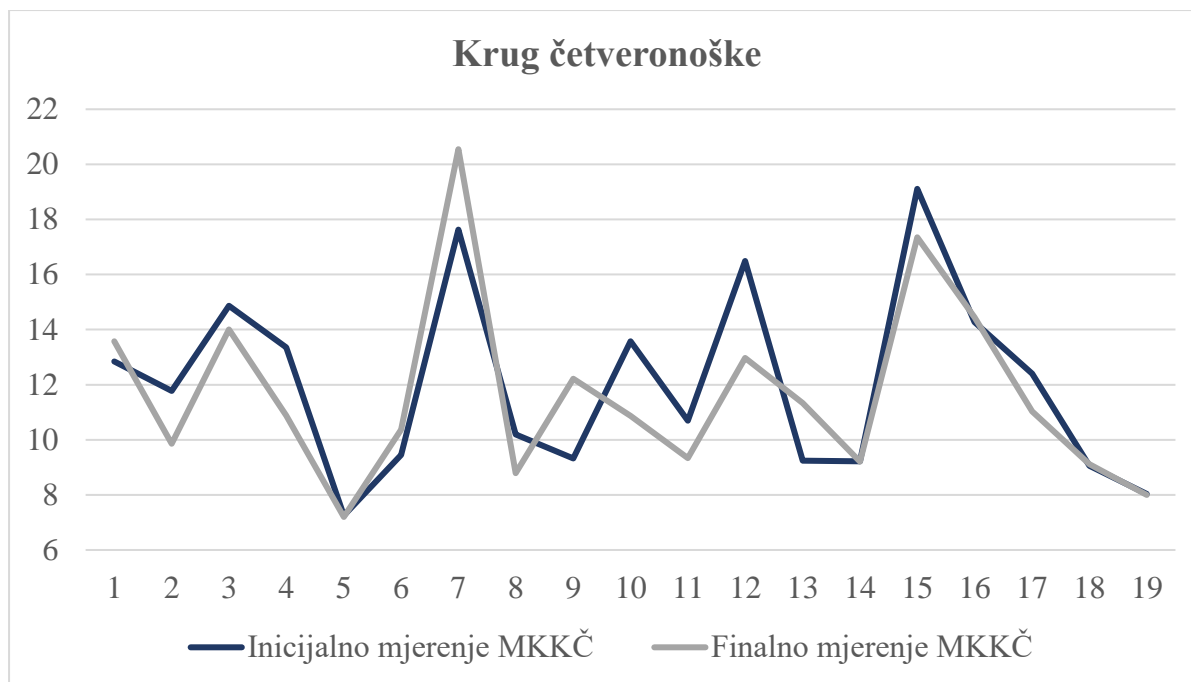
**Graf 2.** Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja podizanja trupa

Tablica 3 prikazuje rezultate inicijalnog i finalnog mjerenja testa podizanje trupa u 30 sekundi kod svakog pojedinog djeteta. Graf 2 donosi jasan pregled kako je pojedino dijete

napredovalo unutar zadanog razdoblja, odnosno kolika su bila odstupanja. Iz grafa je vidljivo da je većina ispitanika imala bolje rezultate finalnog mjerenja od inicijalnog, odnosno 68% njih. Najveći pomak napravljen je kod jednog djeteta koji je u finalnom mjerenju imao čak 8 ponavljanja više napravljenih u odnosu na inicijalno mjerenje. Većina je imala pomak za 1 do 2 puta više napravljenih ponavljanja. Samo kod jednog ispitanika rezultati su ostali isti u oba dva mjerenja. Samo 27% ispitanika pokazivalo je lošije rezultate na finalnom mjerenju u odnosu na inicijalno mjerenje. Većina ispitanika imala je pad od 1 do 2 puta ponavljanja, samo je jedno dijete pokazivalo rezultat za 4 ponavljanja manje.

**Tablica 4.** Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja krug četveronoške

| <b>Dijete</b> | <b>Inicijalno mjerenje MKKČ</b> | <b>Finalno mjerenje MKKČ</b> |
|---------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>1</b>      | 12,84                           | 13,57                        |
| <b>2</b>      | 11,78                           | 9,86                         |
| <b>3</b>      | 14,87                           | 14                           |
| <b>4</b>      | 13,36                           | 10,88                        |
| <b>5</b>      | 7,25                            | 7,2                          |
| <b>6</b>      | 9,45                            | 10,37                        |
| <b>7</b>      | 17,63                           | 20,55                        |
| <b>8</b>      | 10,2                            | 8,79                         |
| <b>9</b>      | 9,32                            | 12,22                        |
| <b>10</b>     | 13,57                           | 10,87                        |
| <b>11</b>     | 10,69                           | 9,33                         |
| <b>12</b>     | 16,49                           | 12,97                        |
| <b>13</b>     | 9,24                            | 11,33                        |
| <b>14</b>     | 9,22                            | 9,21                         |
| <b>15</b>     | 19,11                           | 17,35                        |
| <b>16</b>     | 14,27                           | 14,45                        |
| <b>17</b>     | 12,4                            | 11,03                        |
| <b>18</b>     | 9,06                            | 9,12                         |
| <b>19</b>     | 8,04                            | 8                            |



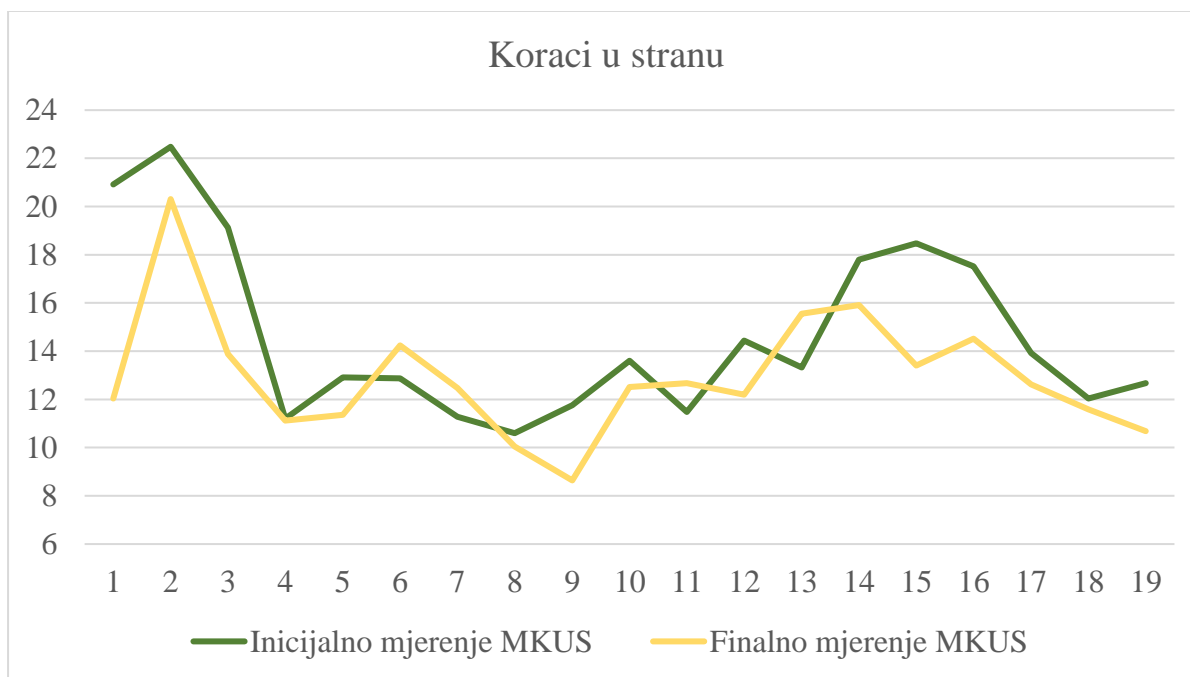
**Graf 3.** Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja krug četveronoške

Tablica 4 jasno pokazuje koji su pomaci između inicijalnog i finalnog mjerenja u testu krug četveronoške. Graf 3 prikazuje kakvi su rezultati bili kod svakog pojedinog djeteta. Budući da je cilj bio da izmjereno vrijeme bude što kraće, kod 63% ispitanika taj cilj je i ostvaren. Neki ispitanici su imali značajan pomak od nekoliko sekundi, dok je kod drugih bio pomak od svega nekoliko desetinki. 37% ispitanika trebalo je više vremena za obavljanje zadatka. Kod jednog ispitanika iz grafičkog prikaza vidljiv je značajan porast vremena kod finalnog mjerenja u usporedbi s inicijalnim mjerenjem.

**Tablica 5.** Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja koraci u stranu

| Dijete | Inicijalno mjerenje MKUS | Finalno mjerenje MKUS |
|--------|--------------------------|-----------------------|
| 1      | 20,92                    | 12,04                 |
| 2      | 22,48                    | 20,31                 |
| 3      | 19,12                    | 13,88                 |
| 4      | 11,2                     | 11,12                 |
| 5      | 12,92                    | 11,36                 |
| 6      | 12,88                    | 14,24                 |
| 7      | 11,28                    | 12,48                 |

|           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| <b>8</b>  | 10,6  | 10,05 |
| <b>9</b>  | 11,76 | 8,64  |
| <b>10</b> | 13,6  | 12,52 |
| <b>11</b> | 11,48 | 12,68 |
| <b>12</b> | 14,44 | 12,2  |
| <b>13</b> | 13,32 | 15,56 |
| <b>14</b> | 17,8  | 15,92 |
| <b>15</b> | 18,48 | 13,4  |
| <b>16</b> | 17,52 | 14,52 |
| <b>17</b> | 13,92 | 12,62 |
| <b>18</b> | 12,04 | 11,58 |
| <b>19</b> | 12,68 | 10,68 |



**Graf 4.** Grafički prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja koraci u stranu

Tablica 5 prikazuje rezultate mjerenja vezano uz test koraci u stranu. Prikaz inicijalnog i finalnog mjerenja iskazan su kao aritmetička sredina tri ponavljanja za svako dijete, a korištena mjerenja jedinica su sekunde. Grafički prikaz (graf 4.) jasno prikazuje da su prva tri ispitanika

imala puno bolje vrijeme i brže izvršila zadatak. Veliki pomak u usporedbi inicijalnog i finalnog mjerenja vidljiv je kod 14, 15 i 16 ispitanika. Može se konstatirati da između inicijalnog i finalnog mjerenja došlo je do poboljšanja kod 79% ispitanika. Time je ovaj test imamo najveći pomak od svih provedenih testova u ovom istraživanju. 21% ispitanika trebalo je više vremena za izvršavanje zadanog zadatka. Kod 13 ispitanika vidljivo je jedino veći razmak između finalnog i inicijalnog mjerenja.

**Tablica 7.** Deskriptivna statistika motoričkih sposobnosti djece i rezultati t-test analize

|               | <i>MIN</i> | <i>MAX</i> | <i>AS</i> | <i>SD</i> | <i>t-test</i> |
|---------------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|
| <b>MSČ15I</b> | 11         | 20         | 14,68     | 2,88      | 0,40          |
| <b>MSČ15F</b> | 10         | 21         | 14,95     | 3,17      |               |
| <b>MSPTI</b>  | 4          | 24         | 11,63     | 4,56      | 0,18          |
| <b>MSPTF</b>  | 4          | 21         | 13,05     | 4,50      |               |
| <b>MKKČI</b>  | 7,25       | 19,11      | 12,04     | 3,26      | 0,35          |
| <b>MKKČF</b>  | 7,20       | 22,55      | 11,64     | 3,21      |               |
| <b>MKUSI</b>  | 10,60      | 22,48      | 14,65     | 3,49      | 0,05          |
| <b>MKUSF</b>  | 8,64       | 20,31      | 12,94     | 2,48      |               |

*Legenda: Čučnjevi (MSČ15I – inicijalno, MSČ15F - finalno), Podizanje trupa (MSPTI – inicijalno, MSPTF – finalno), Krug četveronoške (MKKČI – inicijalno, MKKČF – finalno), Koraci u stranu (MKUSI-inicijalno, MKUSF-finalno), Minimalna vrijednost (MIN), Maksimalna vrijednost (MAX), Aritmetička sredina (AS), Standardna devijacija (SD), rezultati t – testa*

Tablica 7 prikazuje razliku između inicijalnog i finalnog mjerenja svih provedenih testova kroz određene vrijednosti: maksimum, minimum, aritmetička sredina i standardna devijacija. U testovima snage povećane su maksimalne vrijednosti, a testovi koordinacije imaju smanjenu maksimalnu vrijednost što znači da su testovi brže i bolje izvršeni. Rezultati t-testa ne pokazuju statistički značajnu razliku između inicijalnog i finalnog mjerenja u tri testa (MSČ15, MSPT, MKKČ). Kod zadnjeg provedenog testa MKUS dobivena je statistički značajna razlika. Isto tako, deskriptivni pokazatelj upućuje na vidljivi napredak u izmjerenim testovima. U testu čučnjevi u 15 sekundi 47% ispitanika poboljšalo je svoje rezultate. Test pretklon trupa pokazuje veći broj ponavljanja kod 68% ispitanika. Krug četveronoške kod 63% ispitanika bio je izvršen brže u finalnom mjerenju. 78% ispitanika pokazalo je bolje rezultate u testu koraci u stranu. Vidljivo je da svugdje postoji pozitivan pomak i iako nije dobivena statistički značajna razlika, vidljiv je napredak, što znači da je program dobar za djecu. Pretpostavka je da zbog malog broja uzorka ispitanika ne postoji statistički značajna razlika u ostalim provedenim testovima.

Na osnovi dobivenih rezultata djelomično se prihvaća postavljena hipoteza jer postoji statistički značajna razlika u rezultatima između inicijalnog i finalnog mjerenja kod testa *Koraci u stranu* koji je test za mjerenje koordinacije (agilnosti) kod djece predškolske dobi.

## 7.RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kako program urbanog plesa utječe na motoričke sposobnosti snage i koordinacije kod djece predškolske dobi. Provedena su četiri inicijalna mjerenja- broj ponavljanja u čučnjevima u 15 sekundi, broj ponavljanja podizanja trupa u 30 sekundi, vremenski period kruga četveronoške i koraka u stranu. Poslije inicijalnog mjerenja u periodu od 6 mjeseci provedeni su treninzi dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta u kojem su se učile osnove. Treninzi su bili koncipirani da se koriste osnovni koraci svakog pojedinog urbanog plesnog stila. Koraci su se spajali u određene koreografije na zadane pjesme. Svaki trening imao je klasično zagrijavanje uz praćenje ritma. Postavljeni su različiti zadaci za vježbu muzikalnosti, koraka, kretanja kroz prostori upoznavanja vlastitog tijela. Svaki trening se pratilo djetetove sposobnosti, želje i mogućnosti i zato su ponekad treninzi bili fleksibilni i prilagodljivi. Finalno mjerenje provedeno je kroz iste testove. Rezultati svakog testa su drugačiji. Prikaz rezultata za svako pojedino dijete nije linearno. Kod određene djece imamo stagnaciju, kod nekih je vidljiv napredak, a kod nekih se vidi pad vrijednosti. Međutim, ako se gleda cijela grupa može se konstatirati da postoji vidljiv napredak što nam najbolje pokazuju deskriptivni pokazatelji analize rezultata.

Na početku pedagoške godine u Republici Hrvatskoj vladala je pandemija COVID-19. Iako je bilo dopušteno provođenje treninga unutar dvorane uz pridržavanja određenih mjera, strah je bio prisutan kod roditelja. Mnoga djeca nisu redovito dolazila na treninge i to je jedan od mogućih razloga zašto nije vidljiv statistički značajan napredak u svim testovima. Praćenjem svakog djeteta zasebno, ona djeca koja su redovito dolazila na treninge imaju povećanje vrijednosti finalnog mjerenja. Djeca koja su imala više izostanaka imali su vrijednosti finalnog testa slične ili nepovoljne od inicijalnog testa. Ostali razlozi koji mogu prethoditi nedovoljnom napretku su ostale bolesti kojom su djeca bila zaražena i time su bila spriječena u dolasku na trening. Unutarnja motivacija i zainteresiranost, genetičke predispozicije za napredak određenih sposobnosti i pogled roditelja na važnost bavljenja plesom.

U svom istraživanju Pavlović (2011) ističe važnost plesa kao pozitivan utjecaj na razvoj cjelokupnog ljudskog funkcioniranja. Ovim istraživanjem vidljivo je da postoje pomaci u određenim sposobnostima, a to je ključ razvijanja ljudskih potencijala. Ono što testovi ne pokazuju, a vidljivo je u neposrednom radu je volja i želja djece koja dolaze na trening bez opterećenja. Petešić (2017) u svom istraživanju ističe koordinaciju kao sposobnost na koju se može utjecati kod



djece. Provedeno istraživanje je pokazalo da se utječe i na agilnost kao vrstu koordinacije, ali isto tako da urbani ples utječe na razvoj snage kod djece predškolske dobi. Svojim istraživanjem Jurišić (2020) prva spominje neku komponentu urbanog plesa kod djece. Istraživanjem utjecaja hip hopa na motoričke sposobnosti nisu dobivene značajne statističke razlike. Provedeno istraživanje pokazalo je statističku značajnu razliku u jednom testu, a i deskriptivno gledajući vidljiv je napredak u svim testovima. Mali broj uzoraka i u jednom i u drugom istraživanju ističe se kao pretpostavka za takve rezultate. Međutim obadva istraživanja imaju napredak u svakom pojedinom testu i time potvrđuju da se mogu koristiti kao vrsta vježbe u radu s djecom.

## 8.ZAKLJUČAK

Pokret, kretanja i vježba najčešće su riječi koje se spominju kao ključ ljudskog funkcioniranja. Svaka tjelesna aktivnost pogodna je za razvoj ljudskog potencijala. I sve češće se u tu skupinu pridodaje ples kao spoj sve tri riječi. Mnoga istraživanja su navela kako je sami ples važan za cjelokupno funkcioniranja pogotovo kod djece. Najčešće su to suvremeni plesovi, narodna kola ili elementi latinoameričkih plesova koji se mogu prilagoditi u radu s djecom. Jedno istraživanje prvi put spominje novu vrstu plesnog istraživanja kao dobar spoj vježbe, ali i nečeg novog i zanimljivog. Ovim istraživanjem željelo se proširiti znanje o tome što još spada pod urbani plesni stil i kako utječe na sami razvoj djece.

Istraživanje je pratilo promjenu inicijalnog i finalnog mjerenja četiri testa (MČ15, MSPT, MKKČ, MKUS) unutar šest mjeseci. Primijenjeni su različiti plesni stilovi urbanog plesa, ali određeno je specifično praćenje samo snage i koordinacije. Zadnji proveden test Koraci u stranu pokazali su statističku značajnu razliku što znači da urbani ples povoljno utječe na razvoj koordinacije (agilnosti) kod djece predškolske dobi. U ostalim testovima postoji pozitivan pomak i iako nije dobivena statistički značajna razlika, vidljiv je napredak, što znači da je program dobar za djecu. Pretpostavka je da zbog malog broja uzorka ispitanika ne postoji statistički značajna razlika u ostalim provedenim testovima.

Mijenjaju se kultura i običaji. Djeca koriste nove oblike zabave i interakcije. Djeca su sve ranije okružena novijim medijima i imaju drugačije podražaje. Na različite načine se upoznaju s novijim sadržajem i time puno prije stvaraju svoje želje i stavove. Zato treba mijenjati pogled na okolinu, tako i na različite vrste plesa. Poštovati njihov doprinos za čovjeka i zajednicu. Učiti od malih nogu da je svaka vrsta plesa posebna i ako nekome ne odgovara određeni plesni stil da poštuje trud koji stoji iza toga. Ljepota plesnog svijeta je što ima pregršt izbora i svatko može naći nešto za sebe.

Ulaganje u metode rada s djecom jedinstveni je alat kojima svaki pojedinac samo profitira. Istraživanje je pokazalo da odabir novije aktivnosti može pozitivno utjecati na djecu, ali time se ne želji umanjiti tradicija nego samo proširiti pogleda na mogućnost odabira. Biti bez kontrole i analize vođen emocijama koje su potaknute glazbom, a pozitivno utječe na svaki aspekt tijela. Motoričke sposobnosti se razvijaju, kognitivne sposobnosti rastu, proširujemo znanje i

utemeljujemo socijalne vještine, a mijenjamo sebe i svoj odnos prema sebi samima. Obogaćivanje života, nadograđivanje iskustva i otvaranje novih puteva, a sve kroz jednu aktivnost: ples.

Urbani ples u Hrvatskoj tek je na početku svog razvoja sad kad je break dance izabran kao disciplina na Olimpijskim igrama. Početak je to promijene unutar plesnog saveza, ali i društva gdje se radi sve kako bi takvu scenu doveli na viši profesionalni nivo. Urbana glazba dio je svakodnevice, bogata različitim stilovima i prisutna svakome da razvije sebe bez osjećaja krivnje. Kruna svega je da se razviju djetetove zdrave navike i briga za zdravlje, kako fizičko tako i mentalno. Traženje odgovarajućeg plesnog stila, sustavom pokušaja i pogreški, savladavanjem uz napor i lakoću dijete se razvija u najboljem mogućem smjeru, svjestan svojih potencijala i mogućnosti.

## 9.LITERATURA

1. Arandžević, M. (2016). *Utjecaj terapije pokretom i plesom na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
2. Ajduković, M. i Kolesarić, V. (2003). *Etički kodeks istraživanja s djecom*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Vijeće za djecu Vlade Republike Hrvatske.
3. Bartholomew, J.B. i Miller B.M. (2002). Affective Responses to an Aerobic Dance Class: The Impact of Perceived Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 301-309.
4. Bastjančić I., Lorger M. i Topčić P. (2011). *Motoričke igre djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, ‘‘Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije’’, Poreč, (str. 406-411). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
5. Blažević I., Božić D. i Dragičević J. (2012). *Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme* U V. Findak, (Ur.) Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, ‘‘Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije’’, Poreč, (str. 122-127). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
6. Car Mohač, D. i Berlot S. (2013). *Inicijalno stanje subjekta kao preduvjet optimalnog programiranja*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 22. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, ‘‘Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije’’, Poreč, (str. 399-403). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
7. Dodig, M. (1998). *Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci
8. Drabik, J. (1996). *Children and Sports Training*. Island Point, VT: Stadion Publishing
9. Đurinović, M. (1995). Emile Jaques- Dalcroze: *Glazba i plesač*. Zagreb. Naklada MD.
10. Enciklopedija Britannica, <https://www.britannica.com/art/hip-hop> (06.06.2022.)

11. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
12. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
13. Heimer, S. i Milanović D. (1997). *Dijagnostika treniranosti sportaša : zbornik radova / Međunarodno savjetovanje dijagnostike treniranosti sportaša*. Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta,
14. Hraste, M., Đurović, N. i Matas, J. (2009). *Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Metodički organizacijski oblici rada u područjima, edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, (str. 149- 153).Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
15. Hraste, M., Granić, I. i Mandić Jelaska, P. (2016). *Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva", Poreč, (str. 204-208). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
16. Hrvatski sportski plesni savez, <https://hsps.hr/savez/dokumenti/> (06.06.2022.)
17. Horvatin-Fučkar, M., Tkalčić, S. i Jerković, S. (2004). *Razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kod predškolaca u plesnoj školi*. In R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc & A. Obid (Eds.), 3. International Symposium; "A child in motion" (pp 87-88). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središće.
18. Kosinac , Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
19. Ladešić, S. i Mrgan, J. (2007). *Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, (str. 306-309). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

20. Lončar, L. (2011). *Motoričke sposobnosti djece od 7 do 10 godina*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. Zagreb: Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije.
21. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
22. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb. Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske.
23. Matijević Mikelić, V., i Morović, S. (2008). Trening snage u djece. *Fizikalna i rehabilitacijska medicina*, 22(1-2), 33-38.
24. Mikulić, M. (2007). *Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob*. Diplomski rad. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
25. Mikulić, M., Prskalo, I. i Runjić K. (2007). *Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta*, U V. Findak, (Ur.) Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije ", Poreč, (str.455-459). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
26. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera. Kineziološki fakultet sveučilišta.
27. Mraković M. (1992). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
28. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal d.o.o.
29. Parizkova, J. (2008). Impact of education on food behaviour, body composition and physical fitness in children. *British Journal of Nutrition*, 99(Suppl), S26-32
30. Pavlović, D. (2011). *Afektivni procesi i ples*. Završni rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Osijek: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
31. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
32. Pejčić, A., i Malacko, J. (2005). The ontogenetic development of morphological characteristics and motor abilities of boys and girls in early elementary school. *Kinesiologia Slovenica*, 2, (42-55). Fakultet Sporta, Sveučilište u Ljubljani.

33. Pejčić, A. Trajkovski Višić, B. i Malacko J. (2009). Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na aerobnu izdržljivost dječaka i djevojčica predškolske dobi. U I. Jukić, D. Milanović, C. Gregov, S. Šalaj (Ur.) Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša", Zagreb, (str. 377-380). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
34. Petešić, I. (2017). *Utjecaj plesa na antropološki status djece*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
35. Privitellio, S. Caput-Jogunica, R. Gulan i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina*, 43, str. 204-209
36. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
37. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnove kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije
38. Srhoj J, LJ. i Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel Internacional.
39. Stezzy blog, <https://www.steezy.co/posts/the-story-behind-urban-dance-and-why-were-leaving-the-term-behind> (06.06.2022.)
40. Šumanović, M., Filipović, V. i Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlade školske dobi*. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. LI (14/12). str. 40-45.
41. Trajkovski, B., Bugarin, M. i Kinkela D. (2016). *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi*, U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva", Poreč, (str.181-185). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
42. Vlašić, J., Čačković, L. i Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, "Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva", Poreč, (str. 755-760). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
43. Vučinić, Ž.(2001). *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto marketing

## 10.PRILOG

### PRISTANAK RODITELJA NA SUDJELOVANJE DJETETA U ISTRAŽIVANJU U SKLOPU DIPLOMSKOG RADA

Ja, \_\_\_\_\_, potvrđujem da sam

*(ime i prezime roditelja)*

upoznat s ciljevima istraživanja u sklopu diplomskog rada, te prihvaćam da moje dijete:

\_\_\_\_\_, sudjeluje u

*(ime i prezime djeteta)*

Istraživanjima koja podrazumijevaju: testiranje motoričkih sposobnosti te prikupljanje ostalih podataka koji će se koristiti isključivo u znanstvene svrhe uz potpuno osiguranje anonimnosti ispitanika. Ova istraživanja provodit će se tijekom redovitog odgojno – obrazovnog procesa u skladu s predviđenom satnicom.

Mjesto: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



**IZJAVA**  
**o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da sam ja, Ana Jurišić, samostalno provela aktivnost istraživanja literature, mjerenje kroz testove i napisala završni rad na temu: „Utjecaj urbanih plesova na razvoj koordinacije i snage kod djece predškolske dobi“.

U Zagrebu, 22.06.2022.