Utjecaj plesa na antropološki status djece

Petešić, Iva

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:233922

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

IVA PETEŠIĆ

UTJECAJ PLESA NA ANTROPOLOŠKI STATUS DJECE

Završni rad

Pula, rujan, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

IVA PETEŠIĆ

UTJECAJ PLESA NA ANTROPOLOŠKI STATUS DJECE

Završni rad

JMBAG: 0081107007, izvanredni student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolskog odgoja

Predmet: Kineziologija
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: izv.prof.dr.sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2017.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani _____, kandidat za prvostupnika _____ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, _____ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

_____

_____

_____ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.
Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. Uvod 6
2. Pokret i ritam 7
3. Antropološka obilježja 9
   3.1 Motoričke sposobnosti 9
      3.1.1 Razvoj motorike 16
      3.1.2 Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti 17
   3.2 Funkcionalne sposobnosti i njihov razvoj 18
   3.3 Utjecaj plesa na kognitivne sposobnosti 19
   3.4 Morfološke karakteristike 20
      3.4.1 Kosti i mišići u djece predškolske dobi 20
      3.4.2 Utjecaj plesa na morfološke karakteristike 21
   3.5 Utjecaj plesa na konativne osobine ličnosti 22
   3.6 Utjecaj plesa na socijalni status 22
4. Karakteristike sata plesa u predškolskoj dobi 25
   4.1 Plesni elementi u radu s predškolskom djecom 26
   4.2 Metodičke smjernice na satu plesa u predškolskoj dobi 27
   4.3 Osnovni plesni elementi i psihomotorička obilježja djece 28
   4.4 Specifičnosti rada s djecom predškolske dobi 30
   4.5 Primjer sata plesa za uzrast od 4 do 7 godina 31
5. Zaključak 35
6. Literatura 36

1. UVOD

Ples je prirodan odgovor tijela na glazbu. Djeca već u najranijoj dobi, počinju reagirati na glazbu pljeskanjem, ljuljanjem, poskakivanjem i slično. Kako djeca uglavnom vole ples, on nam može poslužiti kao dobar poticaj za motivaciju djece za bavljenje fizičkom aktivnošću.

Djeci svakako treba omogućiti svakodnevno vježbanje, bilo na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, a ples je idealna motivacija jer djeca pozitivno reagiraju na glazbu i samim time vježbanje im postaje igra i zabava. Ples je jedan od kreativnih načina izražavanja emocija, raspoloženja, misli, stavova, najčešće uz pomoć glazbe. Ono je izvrstan način razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, ali i razvoja kreativnosti, socijalizacije jer je djeci kretanje uz glazbu spontana aktivnost. Plesom se pozitivno utječe i na razvoj osjećaja za ritam i glazbu općenito te na razvoj estetike, odnosno osjećaja za sklad i ljepotu pokreta. Prirodnim oblicima kretanja, na kojima baziramo ples, možemo pozitivno utjecati na veliki spektar sposobnosti dječjeg organizma. Kako bi bolje razumjeli funkcioniranje dječjeg organizma potrebno je znati koje je najpovoljnje razdoblje za djelovanje na određenom području. Kada se i kojom dinamikom razvija koštano- mišićni sustav? Kada djeca počinju kontrolirati pokrete?

Ovim radom žele se istražiti odgovori na pitanja koja se nameću kada se promišlja o učincima koje ples donosi. Kakav je utjecaj plesa na motoričke i funkcionalne sposobnosti? Kako utječe na socijalizaciju, na stav o sebi, na raspoloženje? Koje su morfološke promjene kod djece te potiče li kognitivne procese i u kojem smjeru? Koje su adekvatne metode u radu s predškolskom djecom?

Stoga je cilj ovog rada utvrditi utjecaj plesa na razvoj motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti, socijalnog statusa, konativnih osobina ličnosti te na morfološke karakteristike odnosno na sva antropološka obilježja kod djece.

2. POKRET I RITAM

Pokreti u ranom predškolskom periodu su nekoordinirani i služe ispravnom izvršavanju osnovnih pokreta. „Pokret je psihička akcija koja se sastoji od senzornih živčanih podražaja“, „unutarnje akcije središnjeg živčanog sustava i vanjske kretnje“. (Kosinac, 2011:95). Te vanjske kretnje dijete, za razliku od odraslog čovjeka, ne može voljno zaustaviti te je upravo to razlog izrazitom zanimanju za promatranje kretanja kod djece. Prema Wallonu (1995) dječji pokreti su jedina aktivnost u kojoj ono izražava svoj psihički život prije pojave prvih riječi i razvoja govora. Pokret se povezuje i s pojmom vremena jer pokret ima određeno trajanje, odnosno, početak, tijek i kraj (Kosinac, 2011).

Djeca mlađe predškolske dobi (od tri do četiri godine) uglavnom su savladali osnovne oblike kretanja kao što su hodanje, trčanje, skakanje i poskakivanje, puzanje, penjanje, bacanje, dizanje, nošenje, guranje, vučenje, i tako dalje. No, pokreti su im i dalje usporeni i nedovoljno koordinirani u odnosu na prostornu orijentaciju pa treba voditi računa o jednostavnosti pokreta i zadataka koji se stavlja pred njih. Djeca srednje predškolske dobi (od četiri do pet godina) brža su, spretnija i točnija. Sposobniji su za izvođenje malo kompleksnijih pokreta. Starija predškolska djeca (od pet do sedam godina) mogu pratiti zahtjevnije vježbe i kompliciranije pokrete jer imaju bolju koordinaciju i bolju sposobnost kontrole pokreta (Cetinić, Vidaković Samaržija, 2011).

Pokret i ritam usko su povezani kao i pokret i glazba, pjesma, kroz koju se iskazuje određena estetska komponenta. Usavršeni pokret više nije samo u biološkoj funkciji, već postaje način na koji se izražavaju emocije, želje i osjećanja, na koji se komunicira. Ples se kroz povijest koristio za obilježavanje i slavljenje raznih događaja i u različite svhe. Kroz sinergiju glazbe i pokreta koja djeluje opuštajuće služio je kao sredstvo relaksacije nakon ratnih pothvata. Plesom su se obilježavali važni događaji poput sjetve, žetve, rođenje djece, ženidbe, smrti i slično (Srhoj i Miletić, 2000). „Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkoga izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja.“ (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2000:42).



Slika 1. Djeca plešu u kostimu pauka (fotografirala: Iva Petešić)

3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

„Antropološka obilježja su organizirani i međusobno povezani sustavi osobina, sposobnosti i motoričkih znanja“ (Prskalo, 2001). Među antropološka obilježja spadaju motoričke, morfološke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, konativne osobine i socijalni status.

Prema Prskalu (2001), ovako definiramo sljedeća antropološka obilježja:

„Latentne motoričke strukture koje su odgovorne za gotovo beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija, a može ih se procijeniti i opisati zovemo motoričke sposobnosti.

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti organizma da održi homeostazu oslobađanjem energije i pokreće specifične funkcije određenih dijelova organizma, odnosno „Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava.“

„Kognitivne ili spoznajne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija, što se ostvaruje u kontaktu s okolinom.“

Odgovor na pitanje o aktualnom stanju organizma, tj. aktualnom morfološkom statusu čovjeka daju antropometrijske osobitosti. One su rezultat naslijeđa i prilagodbe na utjecaje različitih faktora kao što su prehrana i vježbanje.

„Konativni faktori ili osobine ličnosti, posebno značajni za razumijevanje i predviđanje ponašanja čovjeka u različitim situacijama, djelovanjem kinezioloških podražaja mogu biti izmijenjene (unaprijeđene).

“Socijalni status kao antropološko obilježje označava kineziološku aktivnost koja doprinosi socijalizaciji i resocijalizaciji.

3.1 Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti čine: brzina, snaga, ravnoteža, gibljivost (fleksibilnost), koordinacija, preciznost i izdržljivost.

Utjecaj na motoričke sposobnosti će biti veći što je stupanj urođenosti manji i obrnuto, što znači da neće biti isti učinak na sve motoričke sposobnosti.

Brzina

Brzina je definirana kao sposobnost izvođenja jednog ili više pokreta te kretanja tijela u prostoru u što kraćem vremenu odnosno za najkraće vrijeme u danim uvjetima (Prskalo, 2001). Prema Prskalu, brzinu dijelimo na: brzinu reakcije, brzinu pojedinačnog pokreta, brzinu repetitivnih pokreta i brzina lokomocije. S obzirom da je brzina sposobnost s visokim stupnjem urođenosti, na nju je moguće utjecati u vrlo malom postotku (od 5 do 20 %) i to samo u određenoj razvojnoj dobi. Osjetljiva razdoblja za razvoj brzine su od 7. do 16. godine, a pogotovo između 10. i 14. godine. Razvojem brzine poboljšava se i kontrola pokreta, a s obzirom da je kontrola pokreta u plesu izuzetno važna treba se obratiti pažnja i na usavršavanje plesne tehnike te razvoja relativne snage kako bi se lakše svladao otpor tjelesne težine.

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

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

Snaga

Snaga je rad obavljen u jedinici vremena, odnosno količina energije potoršena u jedinici vremena (Prskalo, 2001). Možemo je podijeliti na eksplozivnu snagu, jakosnu izdržljivost, apsolutnu jakost, relativnu jakost, elastičnu ili pliometrijsku jakost i repetitivnu snagu. Snaga je vrlo bitna motorička sposobnost u plesu i to ponajviše eksplozivna i repetitivna snaga. Eksplozivna snaga potrebna je kako bi što brže i lakše premijestili tijelo iz jednog položaja u prostoru u drugi, a najviše dolazi do izražaja pri skokovima. Repetitivna snaga označava izvođenje dugotrajnog ponavljajućeg rada u kome vanjsko opterećenje ne prelazi 75% maksimalnih mogućnosti i veže se i sa izdržljivošću. Ona je u plesu bitna zbog velikog broja ponavljanja pokreta u koreografiji.

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

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

- hodanje četveronoške tako da je prednji dio tijela okrenut prema gore.

Gibljivost (fleksibilnost)

Pod pojmom gibljivost ili fleksibilnost smatramo sposobnost izvođenja pokreta sa što većom ampitudom. Maksimalna amplituda pokreta u određenom zglobnom sustavu je mjerilo fleksibilnosti (Prskalo, 2001). Ova motorička sposobnost urođena je 50 % što znači da na preostalih 50% možemo utjecati. Najpovoljnije razdoblje za razvoj gibljivosti je između 11 i 14 godina. Prema Prskalu, razlikujemo:

- aktivnu gibljivost - postižemo maksimalnu amplitudu pokreta uz pomoć vlastitih sila mišića
- pasivnu gibljivost - dostižemo maksimalnu amplitudu pokreta uz pomoć utjecaja vanjskih sila
- statičku gibljivost - opisujemo je kao mogućnost zadržavanja postignute amplitude pokreta
- dinamičku gibljivost - sposobnost dostizanja maksimalne amplitude pokreta višekratno
- lokalna gibljivost - mogućnost da u određenim (topološkim) regijama postižemo maksimalnu amplitudu pokreta
- globalna gibljivost - istovremena gibljivost više zlobnih sustava.

Za svakog plesača gibljivost je izuzetno važna kako bi se lijepo, jednostavno i fluidno izrazio pokretom. Postoje razlike u stupnju gibljivosti između muškog i ženskog spola. Prema (Čačković, Oreb i Vlašić, 2013) istraživanju koje su proveli Uzunović, Kostić, Miletić (2009) „...zaključeno je da varijabla za procjenu fleksibilnosti kralježnice i donjih ekstremiteta ima značajnu prediktivnu vrijednost na uspješnost plesne izvedbe plesačica, dok varijabla za procjenu fleksifilnosti ramena ima značajnu prediktivnu vrijednost na uspješnost izvedbe plesača.“

Neke od metoda za razvoj gibljivosti su:

- metoda statičkih naprezanja (pasivno istezanje)
- metoda dinamičkih naprezanja (aktivno istezanje)
- metoda streching-vježbi (jedan od načina je provoditi kontrakciju i relaksaciju istog dijela tijela odnosno iste skupine mišića i ligamenata prije faze istezanja (Prskalo, 2001).

Ukoliko sve vježbe izvodimo do granice uz izdržaj maksimalne amplitude do maksimalnih 20 sekundi izazvat ćemo živčano-mišićne i biokemijske reakcije kojima ćemo djelovati na razvoj fleksibilnosti.

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

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



Slika 2. Most (fotografirala: Iva Petešić)

Koordinacija

Za ples, koordinacija je možda najistaknutija motorička sposobnost i to ne bez razloga. U plesu se koriste složeni plesni koraci pri kojima dolazi do izražaja sposobnost koordiniranja pokreta, a kroz ples se sama koordinacija i razvija.

Prema istraživanjima dokazano je da je koordinacija, uz eksplozivnu snagu, najvažnija motorička sposobnost u plesu. (Uzunović, Kostić i Miletić, 2009; Vlašić, Oreb i Leščić, 2009).

Prskalo (2001) definira koordinaciju kao sposobnost upravljanja pokretima tijela koja se očituje brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, a naziva je i motorička inteligencija. Na koordinaciju je moguć utjecaj na samo 20%, što znači da je oko 80% sposobnosti urođeno. Kako bi uspješno rješavali zadatke u kojima se manifestira koordinacija potrebno je uskladiti više regulacijskih centara živčanog sustava s perifernim dijelovima sustava za kretanje. Koordinacija se razvija tako da se u program sata uključe nove vježbe s raznolikim strukturama kretanja te promijene uvjeti rada već naučenih gibanja. Kako su vježbe koordinacije dosta naporne za živčani sustav, preporuča se korištenje metode ponavljanja kako bi se osigurali intervali odmora potrebni za obnovu energije. Da bi što više utjecali na razvoj koordinacije potrebno je što ranije početi s vježbama koordinacije jer je ona u izravnoj vezi s tehnikom motoričkog gibanja (Prskalo, 2001).

Čačković, Oreb i Vlašić (2013) su naveli podjelu više oblika koordinacije karakteristične za sportski ples, no može se primijeniti i na rekreacijski ples:

1. „SPOSOBNOST IZVEDBE INTEGRIRANIH PROGRAMA POKRETA – sposobnost da se gibanje izvodi kao cjelina i da se kao takvo prepozna kao cjelina
2. SPOSOBNOST RJEŠAVANJA PROBLEMA KRETANJA – sposobnost uporabe pokreta iz drugih plesnih izričaja u cilju rješavanja nekih problema u kretanju
3. SPOSOBNOST KORIŠTENJA INFORMACIJA O POKRETU – to je sposobnost koja dolazi s količinom i kvalitetom informacija o pokretu koje su automatizirane i pohranjene u središtu za pokret, s obzirom na stupanj iskoristivosti istih pri usvajanju novih struktura gibanja
4. SPOSOBNOST TJELESNE REALIZACIJE RITMIČKIH STRUKTURA – sposobnost oblikovanja i izvođenja gibanja u ritmičkoj formi koja je u plesu zadana ritmom glazbe pojedinog plesa
5. SPOSOBNOST USKLAĐIVANJA GIBANJA GORNJIH I DONJIH EKSTREMITETA – gibanje nogu treba obogatiti gibanjem ruku, a ono se razlikuje u trajanju, smjeru, prostoru, dinamici i tjelesnom obliku
6. SPOSOBNOST PRAVODOBNOSTI ILI ″TIMIINGA″ - sposobnost izvedbe pokreta u pravom trenutku
7. AGILNOST – sposobnost brze promjene smjera kretanja“.

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

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

Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost održavanja tijela u određenom položaju pod utjecajem gravitacije. Za plesače, ravnoteža je sposobnost koja je jako zastupljena i poželjna zbog konstantnih promjena položaja u koreografiji. Postotak urođenosti je oko 80 do 85 %, a najpovoljnije razdoblje za razvoj ravnoteže je od četvrte do desete godine života. Postoje dvije vrste ravnoteže: statička i dinamička ravnoteža. Statička, kako samo ime govori, označuje održavanje ravnotežnog položaja pri mirovanju, dok dinamička ravnoteža označuje postizanje određene pozicije pri gibanju na maloj ili uskoj površini. Primjer statičke ravnoteže bila bi određena pozicija koju plesač zauzme, a primjer dinamičke bilo bi neko kretanje na poluprstima ili na jednoj nozi, npr. rotacije odnosno piruete i slično (Čačković, Oreb i Vlašić, 2013).

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

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



Slika 3. Održavanje ravnoteže (fotografirala: Iva Petešić)

Preciznost

Preciznost je genetski visoko uvjetovana sposobnost ciljanja i gađanja statičnih ili pokretnih ciljeva koji se nalaze na određenoj udaljenost. Dobra procjena, kinestetički osjećaj i kinestetička kontrola gibanja potrebni su za preciznu izvedbu pokreta. Izvođenje preciznih pokreta pod kontrolom je vidnih informacija koje dolaze iz objektivne stvarnosti i kinestetičkih informacija koje se nalaze u memoriji i receptorima. Temeljni uvjeti za visoku preciznost su dobra percepcija prostora i lokalizacija cilja (Prskalo, 2001). U plesu, preciznost se odnosi na precizno izvođenje pokreta.

Izdržljivost

„Izdržljivost je sposobnost obavljanja aktivnosti duže vremena bez sniženja razine njene efikasnosti“ (Zaciorski,1972 prema Prskalo, 2001).

U plesu, izdržljivost se očituje kroz sposobnost izdržavanja napora kod pojedinih koreografija, ali i samog uvježbavanja koreografija koje zna biti izrazito naporno.

Čimbenici koji određuju izdržljivost su: aerobni i anaerobni kapacitet, psihički čimbenici (motivacija, crte osobnosti), biokemijski (razgradnja masti, ugljikohidrata, laktata i hormona) i biomehanički čimbenici (tehnika i taktika) te motorički

(kratkotrajna, srednjotrajna i dugotrajna izdržljivost te repetitivna snaga) (Prskalo, 2001).

3.1.1. Razvoj motorike

Pojam motorike dolazi od latinske riječi moto, motus što označava kretanje, nagon, pokret, gibanje, nadahnuće. Potreba za kretanjem postoji od kada postoji i čovjek, a naše tijelo je građeno za fizičku aktivnost te mu je ona potrebna za ispravno funkcioniranje. Kretanje predstavlja važnu ulogu u održavanju ravnoteže i stabilnosti između ljudskog organizma i razine zdravlja. U kretanju sudjeluje cijeli organizam te tako predstavlja složen rad svih organa. Da bi se ostvario pokret potreban je senzorički poticaj unutar središnjeg živčanog sustava koji uzrokuje reakciju sustava za kretanje.

U prve dvije godine djeteta vrlo je važan razvoj motorike i bitno ga je poticati jer on djeluje izravno i na psihički razvoj i zato možemo reći da motorički razvoj ima vrlo važnu zadaću u ljudskom životu. Dijete, razvojem i ovladavanjem pokreta, stječe određenu samostalnost za zadovoljenje svojih potreba i ostvaruje mogućnost komunikacije s okolinom i upoznavanjem prostora. Upravo je upoznavanje prostora putem pokreta važno za intelektualni razvoj (Kosinac, 2011). Predškolski uzrast posebno je osjetljiv period za razvoj funkcije kretanja jer se u ovom periodu događa automatizacija navike kretanja, odnosno, ukoliko se događaju greške, one se također duboko usađuju i kasnije ih je teško ispraviti.

Razvoj motorike može se promatrati u odnosu na životnu dob djeteta tako da se određuju pravila razvoja motorike kojima se prati motorički, ali i psihički razvoj djeteta. Svako odstupanje od normalnog razvoja motorike znači potencijalnu smetnju u psihomotoričkom razvoju djeteta.

Kosinac (2011) navodi da se razvoj motorike u ranoj razvojnoj dobi „prati se kroz tri komponente: ispitivanjem spontane pokretljivosti, pasivne pokretljivosti i ispitivanje refleksa i reakcije.

1. „Spontana pokretljivost procjenjuje se kroz dva elementa: količinu (količinu spontanih pokreta) i vrstu pokreta (alternirajući, asimetrični, simetrični i voljni)

2. Pasivna pokretljivost daje obavijest o posturalnom tonusu i elastičnosti mekanih zglobnih struktura (ispitivanje otpora na pasivni pokret, ispitivanje snage aktivnog otpora, mjerenje raspona pasivnog pokreta).
3. Refleksi i reakcije - ispitivanje refleksa i reakcija, kao i izbor tehnike, ovise o djetetovoj dobi: neonatalno (od rođenja do navršenog 28. dana života), vizualno, statičko i dinamičko.“

Dječji pokreti u ranom djetinjstvu su nekoordinirani, na primjer, koordinacija pokreta ruku i nogu pri hodu pravilna je u samo 10% trogodišnje djece, 50% četverogodišnjaka te 80% šestogodišnje djece. Plesom utječemo na razvoj koordinacije, tj. pokretima koji uključuju simultano pokretanje dva različita dijela tijela.

3.1.2. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti

Može se zaključiti da se plesom utječe na sve motoričke sposobnosti, najviše utjecaja ima na gibljivost, koordinaciju i ravnotežu. U radu Ladešić i Mrgan (2007) nalazi se popis mnogih istraživanja koji dokazuju utjecaj plesa na motoričke sposobnosti. Na primjer, navode rad Mathews-a iz 1954. godine koji je dokazao da moderni ples ima velik utjecaj na generalnu motoričku sposobnost, rad Schwartzova (1939) koji je dokazao pozitivan utjecaj na razvoj i održavanje brzine, snage i izdržljivosti, zatim Gruen iz “New York City Company”, koji je 1955. dokazao da se u prvoj godini plesnog treninga može utjecati na ravnotežu. Prema Bannettu (1956) narodnim se plesovima razvija snaga nogu te izdržljivost. „Ples utječe na činitelje tjelesne pripremljenosti poput izdržljivosti, snage, fleksibilnosti, tjelesne kontrole, agilnosti, koordinacije i ravnoteže“ (Duggan,1956). U istraživanju Dropčova (1986) je ukazano da razvoj motoričkih dimenzija i kretnog stvaralaštva, a Bezjak (1971) je ustanovila da je snaga u stanovitoj korelaciji s plesom dok koordinacija i brzina su u nešto manjoj, ali još uvijek u znakovitoj korelaciji. Utilitarnost plesa u razvoju ravnoteže potvrdili su Shick, Stonewr i Jette (1983).

Ladešić i Mrgan (2007) također navode citat Oreba koji tvrdi da je „ples jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke

sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. Vrlo je važno da ovu vrstu sadržaja prilagodimo dobi i interesu djece, ne samo zbog postizanja optimalnog razvoja kod djeteta, već i zbog kreiranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete dobro osjećati."

3.2 Funkcionalne sposobnosti i njihov razvoj

Funkcionalni potencijal određuje se aerobnim i anaerobnim energetskim procesima pri čemu su jedan od ta dva energetska izvora u dominaciji pri radu određenim intenzitetom. U aerobnom energetskom sustavu ugljikohidrati i masti se sagorijevaju uz prisutstvo kisika, a anaerobni energetski sustav razgrađuje glukozu do mliječne kiseline bez prisutstva kisika. Dug kisika naziv je za onu količinu kisika koju organizam nadoknađuje pri završetku rada na temelju enegetskih potreba u anaerobnim uvjetima. Maksimalni dug kisika pokazatelj je anaerobnih mogućnosti energetskog mehanizma. Metode koje se koriste kod razvoja funkcionalnih sposobnosti su metode za razvoj anaerobnih mogućnosti i metode za razvoj aerobnih mogućnosti. Anaerobne mogućnosti podrazumijevaju rad kratkog trajanja (od 3 do 8 sekundi) ali visokog, gotovo marginalnog intenziteta koji razvija alaktatnu komponentu dok se laktatna komponenta razvija intenzitetom rada blizu 90-95% od maksimalnog s tim da se on smanjuje tijekom rada. Intervali odmora kod treninga za alaktatnu komponentu mogu biti kraći (do tri sekunde), a jedna serija ne bi trebala prelaziti pet ponavljanja. Kod razvoja laktatne komponente intervali rada provode se kroz raspon od 20 sekundi do dvije minute, a intervali odmora skraćuju se od 5 do 8 sekundi do 2 do 3 sekunde. Maksimalan broj ponavljanja je četiri, a odmor između serija treba biti duži (od 15 do 20 sekundi) radi odstranjivanja laktatnog duga kisika. Potreban je oprez s obzirom na specifičnosti dječjeg organizma, odnosno nesavršenost kod eliminacije produkata anaerobne razgradnje.

Aerobne mogućnosti se razvijaju radom u kontinuitetu radi razvoja dugotrajne izdržljivosti. Kako bi se izbjeglo prelaženje anaerobnog praga, frekvencija pulsa trebala bi iznositi maksimalno 160 otkucaja u minuti. Interval rada se sastoji od kraćeg trajanja u submaksimalnom intenzitetu, a interval odmora traje do dvije sekunde kako ne bi smanjili broj otkucaja ispod 120/po minuti (Prskalo, 2001).

Frekvencija disanja inače je veća kod djece nego kod odraslih, a dišni volumen je manji pa tako i pri tjelesnom opterećenju gdje maksimalna frekvencija disanja iznosi i do 70 udisaja u minuti.

Mišići za svoj rad koriste energiju koja dolazi iz jednog od dva izvora: masti i ugljikohidrata. Kao parametar za utvrđivanje energenata, koji služe kao glavni izvor energije kod određene aktivnosti, najčešće se koristi omjer respiracijske izmjene (RER). On predstavlja omjer količine izdahnutog ugljičnog dioksida i potrošenog kisika, tako što dobivene niže vrijednosti upućuju na bolje iskorištavanje masnih kiselina. Kod djece su, primjerice, vrijednosti RER-a izrazito manje nego u odraslih osoba i to pri submaksimalnom opterećenju, što znači da djeca više iskorištavaju masne kiseline od ugljikohidrata.

Kada govorimo o utjecaju plesa na funkcionalne sposobnosti kod djece, ne može se utvrditi sa sigurnošću. Djeca prolaze kroz razne faze rasta i razvoja i teško je odrediti radi li se o izravnom utjecaju samog vježbanja, odnosno u ovom slučaju, plesa na promjene ili se radi o posljedici rasta i razvoja dječjeg organizma (Mišigoj-Duraković, 2008).

3.3 Utjecaj plesa na kognitivne sposobnosti

Kognitivne, intelektualne ili spoznajne sposobnosti služe za primanje, prijenos i preradu informacija koje se očitavaju pri kontaktu s okolinom. Središnji živčani sustav upravlja svakom od motoričkih sposobnosti kroz odgovarajuće mehanizme. Postoji pretpostavka da postoji veza između motoričkih i kognitivnih sposobnosti koja utječe na generalni faktor sposobnosti. Dok se dokazuju ove gore navedene pretpostavke, koje svakako treba uzeti u obzir, svako tjelesno vježbanje, pa i ples, osim na razvoj motoričkih sposobnosti potiče i razvoj kognitivnih sposobnosti. Sibley i Etnier (2003) utvrdili su da postoji povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja što znači da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na proces učenja i to ne samo motoričkih i teorijskih kineziološkihinformacija (Prskalo i Sporiš, 2016).

Na satu plesa razvijaju se kognitivne sposobnosti pri svakom učenju novih motoričkih znanja, odnosno novih plesnih koraka. Razvija se pamćenje, brzina percepcije, sposobnost povezivanja cjelina i slično. Kroz vježbe i plesne igre koje zahtjevaju korištenje mašte razvija se vizualizacija kao sposobnost stvaranja slika unutar našeg

uma. Prenošenjem usmenih naputaka razvija se verbalno razumijevanje i logičko procesiranje.

3.4 Morfološke karakteristike

Morfološke karakteristike nam odgovaraju na pitanje o trenutnom morfološkom statusu čovjeka kao rezultatu naslijeđa, ali i prilagodbe na vanjske utjecaje, posebno vježbanja i prehrane. Kako je dječji organizam podložan promjenama i utjecaju okoline zbog svoje plastičnosti, tu činjenicu možemo pravilno iskoristiti i utjecati na pozitivne promjene antropometrijskih osobitnosti. Od izuzetne je važnosti pravilno opteretiti mišićno-ligamentarni sustav i pravilno dozirati podražaje koji su zaduženi za držanje tijela i rast i razvoj kosti. Ono na što tjelesno vježbanje, pa tako i ples, nema utjecaja, je visina tijela, ali možemo potaknuti bolji odnos između mišićne, koštane mase i potkožnog masnog tkiva. Najveći učinak ima na odnos mišićnog tkiva prema ukupnoj masi tijela. Postotak masnog tkiva kod djece u dobi od šest do osam godina je za dječake od 13 do 15 %, a za djevojčice od 16 do 18 %.

3.4.1. Kosti i mišići u djece predškolske dobi

Dječji kostur je plastičan, a zbog svog sastava mnogo je mekši od kostura odraslih. Plastičnost organizma odnosi se na njegovu sposobnost mijenjanja s obziorm na uvjete. Sadrži veći postotak vode, a manji postotak mineralnih tvari te je njihov rast i razvoj usko vezan za rad mišića koji ga stimuliraju (Prskalo, 2001).
Kralježnica je posebno osjetljiva u razdoblju između šeste i sedme godine djeteta. Podložna je deformacijama i funkcionalnim poremećajima te u tom razdoblju tek započinje formiranje koštanih nastavaka. Unatoč njezinoj iznimnoj sposobnosti da izdrži velika opterećenja, treba biti oprezan jer i sasvim mali poremećaji mogu dovesti do nepravilnog ili nejednakog rasta tijela kralješaka te se onda suočavamo s problemima poput skolioze, lordoze, kifoze, itd. Da bi spriječili takve ozljede bitno je djelovati preventivno, tj. dobro pripremiti tijelo (u ovom slučaju kralježnicu) na napore (zgrijavanjem) i naučiti pravilne tehnike podizanja tereta i slično.

U plesu se treba staviti veliki naglasak na pravilno zagrijavanje tijela kako bi se spriječile ozljede, između ostalog, i na kralježnicu koja je nosioc cijelog tijela, ali i na postavljanje pravilne posture, također u svrhu minimalizacije povreda.
Mišićna masa u djeteta predškolske dobi iznosi oko 27 % te raste do 43% u odrasla čovjeka. Važnost mišića je višestruka: bitni su za pravilno držanje tijela, vrše pokretanje tijela, u njima se stvara veći dio energije tijela te oblikuju tijelo. Pravilnim podražajima doprinosimo jačanju mišićno-ligamentarnog sustava koji je odgovoran za držanje tijela te pravilnom rastu i razvoju kosti (Kosinac, 2011). Kod djece se prvo razvijaju veće mišićne skupine, a potom one manje (Čačković, Oreb, Vlašić, 2016). Zamor mišića nastaje kada dođe do neravnoteže između rada i stupnja metaboličkih procesa u mišićnim vlaknima. Živčani impulsi se i dalje prenose, ali su kontrakcije sve slabije (Kosinac, 2011). Treba naglasiti da se dječji organizam brže umara te su potrebni češći periodi odmora.

3.4.2. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike

Sljedeće istraživanje provedeno je u sklopu pilot-istraživanja dr.sc. Zdenka Kosinca o morfološkim i motoričkim promjenama u šestogodišnje djece tretirane programiranim tjelesnim vježbanjem. Cilj istraživanja bio je utvditi koje promjene su se dogodile kod djece od šest godina uz redovan program tjelesnog vježbanja u trajanju od tri mjeseca. Na uzorku od 116 šestogodišnjaka, od čega 60 djevojčica i 56 dječaka rezultat je pokazao da tromjesečno vježbanje, osim na malu redukciju potkožnog masnog tkiva (kod djevojčica), nije imalo poseban utjecaj na antropometrijske osobitosti. Promjene koje se jesu dogodile (promjene u visini, težini) vjerojatnije je da su rezultat sazrijevanja. (Kosinac, 2011.)
Ovo istraživanje govori da tjelesno vježbanje pa tako i ples ne može bitno utjecati na promjenu morfoloških značajki, što ne znači da ne može uopće. Na primjer, prema Bannettu (1956) sportski ples dijeli prvo mjesto s plivanjem kao aktivnost kojom se utječe na transformaciju kod osoba ženskog spola (Ladešić, Mrgan, 2007.).
Najveće promjene događaju se kod onih značajki koje su manje urođene, a najmanje ili nikakve promjene kod onih visoko urođenih značajki.

3.5 Utjecaj plesa na konativne osobine ličnosti

Osobine ličnosti ili konativni faktori omogućavaju predviđanje i razumijevanje ponašanja pojedinca u pojedinim situacijama. Ličnost je važan čimbenik u sportu i djeluje na rezultate u velikoj mjeri. Količina samopouzdanja, natjecateljski duh, trema, kolegijalnost, mogućnost koncentracije, ambicioznost, itd,.. sve čine dio osobnosti pojedinca. Kako bi bolje razumjeli ponašanje čovjeka u pojedinim situacijama, odnosno, čovjekovu sposobnost prilagodbe na novonastale situacije, Momirović i Ignjatović (1997) predstavili su kibernetički model ličnosti koji opisuje različite konativne regulatore koji osiguravaju prilagodbu čovjeka na vanjske i unutarnje uvjete okoline tako da reagiraju na određenu vrstu problema proizvodeći točno određeni skup reakcija, odnosno specifično ponašanje. „Pretpostavlja se da postoje sljedeći konativni regulatori: regulator obrane, regulator napada, regulator organskih funkcija, regulator aktivteta, regulator cjeline ličnosti, regulator socijalnih odnosa ličnosti“ (Horga i Sabioncello, 1993).

„Djelovanjem kinezioloških podražaja osobine ličnosti mogu biti unaprjeđene“ (Prskalo i Sporiš, 2016).

3.6 Utjecaj plesa na socijalni status

Opće je poznato da socijalno okruženje određuje smjer socijalizacijskog procesa koji kreće već od ranog djetinjstva, a nastavlja se kroz cijeli život. Dijete uči prve riječi, to jest jezik, uči vrijednosti društva koje ga okružuje, kao i društvene norme i obrasce okoline već u prvoj fazi socijalizacije, tzv. ranoj primarnoj socijalizaciji. Sljedeće faze primarne socijalizacije nastavljaju se kroz osnovnu školu, sportske i slične klubove, itd... Čovjek je po definiciji društveno biće i kao takvo, pod utjecajem društva, čovjek se mijenja i oblikuje.

Prema Mišigoj-Duraković (1999), djeci tjelovježba doprinosi sadržajnosti i dinamičnosti u svim fazama socijalizacije. „Učenje vještina i usvajanje vrijednosti i stavova preko kojih se mlada osoba uživljuje u uloge koje je očekuju u životu, neodvojivi su od osoba i institucija bitnih u tom procesu socijalizacije“. Naglašava da je obitelj ta koja ima glavnu ulogu za uključivanje djece u kineziološke aktivnosti, baš kao što je odgovorna za razinu odgoja i obrazovanja koje će dijete dobiti. Isto tako,

dvostruke su dobrobiti od uključivanja djece od strane obitelji u tjelesne aktivnosti. Koliko omogućivanje tjelesnog vježbanja utječe na socijalizaciju djece, toliko utječe i na socijalizaciju roditelja. Osim obitelji, važnu ulogu u procesu uključivanja djece u tjelesne aktivnosti ima i društvo, tj. skupina vršnjaka. Prijatelji, školski kolege, društvo iz ulice utječu u velikoj mjeri o izboru sporta, tjelesne ili neke druge aktivnosti.

Sport pa tako i ples, mogu biti rekreativne, ali i kompetitivne aktivnosti koje sigurno doprinose razvoju pojedinca. Kako natjecanje utječe na razvoj djeteta opisuje Mišigoj-Duraković (1999): Dječje igre su često kompetitivne i tu djeca dobivaju uvid u bit natjecanja u sportu (plesu), ali i životu općenito. Igre ovise o dobi djeteta pa tako s godinama igre postaju kompleksnije i zahtjevnije. One djecu podučavaju društvenim pozivima i aktivnostima, ali i: „vještinama i individulanim postignućima, spolnim podjelama uloga i osobnim potrebama, neovisnosti, emocijskom izražavanju i mentalnim reakcijama.“ Zatim, one im omogućavaju upoznavanje s normama i ulogama određenih institucija u socijalizacijskom procesu. I posljednje, „igre i sportske aktivnosti osposobljuju dijete u poželjnim uvjetima za učinkovito snalaženje u interakciji s okolinom i uče ga snalaziti se u kompeticijskim okolnostima“.

Međutim, brojni istraživači se trude dokazati učinke socijalizacije, no istraživanja nisu ponudila točne dokaze o izravnom učinku tjelesne aktivnosti na socijalizacijske i resocijalizacijske procese. Iako, prema Bannettu (1956) narodnim se plesovima postiže visok stupanj socijalizacije (Ladešić i Mrgan, 2007). Ono po čemu bi se trebao vidjeti utjecaj tjelesnog vježbanja je, na primjer, smanjenje delinkvencije, zlouporabe droge te veći stupanj inteligencije, no to su teško dokazive pretpostavke. No, to što nema točnih empirijskih dokaza, ne znači da pozitivnih učinaka nema, oni se ipak mogu „vidjeti“ kroz zajedničko promatranje svih sudionika socijalizacijskog procesa. Ono što preostaje, kroz iskustva u radu, može se jedino vjerovati u dobrobiti tjelesnog vježbanja koji se odnose na socijalizaciju, a to su da „kontinuirano tjelesno vježbanje, osim pozitivnih medicinskih ima i blagotvorne učinke, tj. da čini ljude boljim i prilagodljivim“ (Mišigoj-Duraković, 1999).



Slika 4. Nastupi kao dio procesa socijalizacije (fotografirao: Foto Luigi, arhiva Udruge Foliot)

4. KARAKTERISTIKE SATA PLESA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Ovisno o dobi djece sat plesa prilagođavamo vremenski i glazbeno te pazimo na razinu tehničke zahtjevnosti izvođenja pokreta. Trogodišnjaci imaju kratko vrijeme pažnje i koncentracije stoga bi vježbe, odnosno pokreti trebali biti jasni, zanimljivi, a sveukupno vrijeme trajanja vježbanja kratko. Dužina trajanja ovisi o zainteresiranosti djece i odgajateljevoj mogućnosti motivacije. Djecu mlađe predškolske dobi (do četiri godine) treba pustiti da se spontano priključe, bez forsiranja. Kako bi zadržali pažnju djece što dulji period, poželjno je da se vježbe brzo izmjenjuju te da budu u okviru njihovih tjelesnih mogućnosti. Ukoliko su vježbe prezahtjevne ili pre repetitivne, djeca vrlo lako izgube koncentraciju, a nama je cilj što dulje je zadržati.

Djeca starijeg predškolskog uzrasta vole imitirati, lakše prate pokrete i usklađuju ih s glazbom. Uz malo vježbe lako koordiniraju i usklađuju pokrete ruku i nogu. Za razliku od mlađeg predškolskog uzrasta duže drže koncentraciju, ali isto treba paziti na dinamičnost izmjene vježbi i svakako da budu što zanimljivije jer će o tome ovisiti trajanje. Kako bi djeci vježbe bile zanimljive mogu se koristiti asocijacije, odnosno, imitacije svega što ih okružuje i što bi njima bilo blisko (životinje, radnje, prirodne pojave,..). U primjeru sata plesa koji se nalazi u jednom od sljedećih poglavlja bit će navedeni primjeri. U svakoj dobnoj skupini treba voditi računa o izmjenama pauza i perioda aktivnosti iako će, najčešće, djeca sama pokazati kad im je dosta. No, kako bi spriječili potpuni prekid sata uslijed nedostatka vremena za osvježenje, trebalo bi pravovremeno reagirati i dati djeci pauzu kako bi se odmorili i osvježili te zatim nastaviti dalje sa sadržajem.



Slika 5. Koreografija Leptiri; djeca se s veseljem uživljavaju u uloge (fotografirao: Foto Luigi; arhiva Udruge Foliot)

4.1 Plesni elementi u radu s predškolskom djecom

Plesni elementi mogu se koristiti kao dio sata tjelesnog vježbanja, kao samostalna aktivnost ili kao glazbeno-pokretna igra. Ovisno o cilju i zadaći sata tjelesnog vježbanja plesni elementi mogu se primijeniti kroz sve njegove dijelove. U uvodnom i uvodno-pripremnom dijelu sata kojima je cilj dobro zagrijati tijelo i pripremiti organizam i sve njegove funkcije za daljnju aktivnost, koriste se dinamički pokreti koji uključuju brzo hodanje, trčanje, poskoke, figurativno kretanje i slično.
U pripremnom dijelu sata koriste se vježbe ruku, nogu, trupa s funkcijom oblikovanja tijela i pokreta te koordinacijskom pripremom. Kretnje većeg intenziteta koriste se u glavnom dijelu sata, a to mogu biti: razni poskoci, skokovi, okreti, kretanja povezana u raznim kombinacijama i smjerovima što iziskuje veću pozornost i aktivnost psihomotornih centara, ali i centra za percepciju i pažnju, zatim pozicije ruku i nogu koje se koriste u baletu i slično. Vježbe, igre i kretnje slabijeg intenziteta biramo za završni dio sata. Cilj nam je umiriti organizam i sve njegove funckije dovesti u početno, tj.normalno stanje pritom stavljajući naglasak na korektivni učinak i opuštanje (Kosinac, 2011).

4.2 Metodičke smjernice na satu plesa u predškolskoj dobi

Učenje pokreta uz glazbu je samo jedan dio sata plesa. Kvalitetan sat koji se ne fokusira samo na puko učenje plesnih koraka nego ima više ciljeva u smislu razvoja što većeg broja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, socijalizacije djece i slično. Sat bi trebao sadržavati:

1. Uvodni dio sata/zagrijavanje
2. Pripremni dio sata
3. Glavni dio sata
4. Završni dio sata.

Uvodni dio sata ima za cilj pripremiti i zagrijati organizam za napor koji slijedi. Zadaće ovog dijela sata su: stavljanje u pokret sve dijelove tijela i dobro pripremiti organizam za daljni rad te stvaranje ugodne atmosfere na satu. Mogu se koristiti dinamične igre, već postojeće (Ledena baba, Ribar i ribice, Lovice i slično) ili ih možemo sami izmisliti (primjer sata plesa za uzrast od 4 do 7 godina). Osim korištenja igara u uvodnom dijelu sata možemo korisiti i hodanje sa zadacima, trčanje sa zadacima i slično pri čemu utječemo na razinu motoričkih znanja i postignuća. Potiče se suradnja i pomaganje među djecom.

U pripremnom dijelu sata izvodimo opće pripremne vježbe kojima je cilj funkcionalno pripremiti lokomotorni sustav, razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti. Opće pripremne vježbe izvode se od glave prema dolje te je poželjno svakoj vježbi dati naziv koji opisuje radnju kako bi djeci bile što zanimljivije, na primjer: tik tak (oponašamo glavom sat tako što je pomičemo lijevo-desno), vjetar njiše grane (ruke uzručimo i radimo otklon lijevo desno),...

U glavnom dijelu sata fokusiramo se na tehniku koju želimo da djeca svladaju (određena kretanja, skokove, okrete, plesne pozicije nogu i ruku i slično) te plesne korake. U prvom dijelu glavnog sata obično se izvode pokreti kojima želimo naučiti ili usavršiti neko gibanje. Kako bi zadržali pažnju djece, poželjno je da sve vježbe budu prilagođene njihovim mogućnostima te da se što je više moguće koriste asocijacije odnosno imitacije. Tako će djeci biti zanimljivo, a i s lakoćom se usvojiti pokret. Kod izbora vježbi, osim što moramo voditi računa o dječjim mogućnostima, bitno je prvo učiti jednostavne i što lakše vježbe koje ćemo postepeno nadograđivati s težim i kompleksnijim vježbama. U drugom dijelu glavnog sata uči se koreografija. Koraci

moraju biti jednostavni za izvođenje, moraju se logički nadovezivati i biti djeci zanimljivi.

Završni dio sata može se iskoristiti za razgovor, motivaciju, vođenu vizualizaciju, vježbe disanja ili igre slabijeg intenziteta.

4.3 Osnovni plesni elementi i psihomotorička obilježja djece

Uspravan stav

Plesom se potiču posturalni refleksi koji na kraju rezultiraju stvaranjem navike lijepog i pravilnog držanja čime se pridonosi estetici izgleda, ali i onome mnogo bitnijemu - zdravlju. Uspravno držanje rezultat je biološkog razvoja čovjeka i važna je karika pri radu i vježbanju pa tako i plesu.

Hodanje

Kao osnovni oblik kretanja i osnova za druge oblike kretanja (trčanje,skokovi) hodanje je prirodni oblik promjene mjesta, odnosno pomicanja u prostoru. „U plesu je hodanje u izvjesnoj mjeri stilizirano. Pravilan osjećaj prenošenja težine razvija se raznim ritmičkim i metričkim oblicima. Hodanje nam služi da bi se iskazali razni oblici ritma i tempa (polagano, srednjom brzinom, vrlo brzo, ujednačeno, promjena brzine i sl.), a hodanje pruža mogućnost različitog dinamičkog izražavanja (lako, s naglaskom, snažno)." (Kosinac, 2011:178). Osnovne aktivnosti koje koristimo u cilju razvoja koordinacije i koordiniranog pokreta stopala i donjih udova su iskoraci u stranu, unatraške, naprijed i različita brzina iskoraka. Kod fokusa na koordinaciju ubacujemo i rad gornjih ekstremiteta koji se usklađuju s radom donjih ekstremiteta (npr. skok-raskorak i pokreti rukama u raznim pravcima).

Kako bi znali što očekivati od djeteta i koje su njegove mogućnosti s obzirom na dob bitno je znati:

Dijete od dvije do dvije i pol godine može vrlo kratko stajati na prstima te trči punim stopalom i kratkim koracima. Od dvije i pol do tri godine, dijete može stajati na jednoj nozi nekoliko sekundi, može skočiti s prve (najdonje) stube te se penjati po stubama koristeći noge naizmjenično, ali još uvijek spajajući noge na svakoj stubi. Nakon treće godine dijete je sposobno prohodati prostoriju na prstima, još uvijek trči ravnih stopala te se penje i silazi stubama koristeći jednu po jednu nogu. Može poskočiti pet

do deset puta objema nogama i dva do pet puta na jednoj nozi. Nakon pete godine može poskočiti mijenjajući noge i može skočiti u zrak do sedam centimetara.

Trčanje

U plesu se trčanje koristi samo kao preinaka hodanja za npr.brzu promjenu mjesta, a osnovna zadaća je da djeluje lijepo i usklađeno. Djeca nakon polovice treće godine počinju kontrolirati zaustavljanje i okretanje prilikom trčanja, nakon četvrte godine pokušavaju galopirati, no bezuspješno, a tek nakon pete godine počinju galopirati te po želji mogu početi i prestati trčati.

Poskoci

„Osnovno obilježje poskoka je da je kretanje poticajno od stopala prema težištu, pri čemu se tijelo odvaja od tla jednom ili objema nogama. Mišići čitavog tijela su pri tome lagano napeti, a posebice su opterećeni opruživači (ekstenzori) nogu.“ (Kosinac, 2011:179). Intenzitet poskoka je slabiji od samih skokova, a samim time su i lakši za izvođenje. Unatoč tome, aktiviraju cijeli organizam i možemo ih izvoditi na razne načine (u mjestu, s pomicanjem u prostoru, pojedinačno, u parovima i skupinama). Djeca ih u pravilu vole, a kao dodatni poticaj može se iskoristiti poticaj oponašanja nekih životinja (zec, klokan,...). Korištenje ruku ovisno je o svrsi skoka ili poskoka, ali se najčešće koriste tako da potpomažu u izvođenju skoka ili poskoka.

Skokovi

„Skokovi su veoma dinamična i intenzivna kretanja, pri kojima se, aktiviranjem određenog broja živčano-mišićnih jedinica proizvodi snaga i tijelo odvaja od tla i pomiče u prostoru. U suštini skokovi sadrže: odraz, let iznad tla i doskok.“ (Kosinac, 2011:179). Najbitniji dio skoka je naglasak vertikalno u vis, odnosno da se impuls odraza usmjerava u vis prema težištu tijela. Kao i kod poskoka djeci su zanimljivi skokovi koji imitiraju životinje (konj, žaba, jelen, mačka,..) te ih rado izvode. Skokovi se mogu izvoditi s jednom nogom ili s obje noge. Kod skokova dolazi do izražaja eksplozivna snaga te koordinacija, veća razina motoričkog znanja i motoričkih postignuća.

Najbitnija stavka kod stajanja,odnosno poskakivanja na jednoj nozi je centar 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, 2011:179).

Svako kretanje uvjetovano je djelovanjem centra za ravnotežu. Zadatak centra za ravnotežu je da uspostavi i održi ravnotežu. Kako bi razvijali naš centar za ravnotežu poželjno je izvoditi vježbe kojima bi produljivali vrijeme ostanka tijela u ravnoteži. „Vježbe ravnoteže aktiviraju mišićno-zglobne osjete, razvijaju sposobnost balansiranja, osjećaja prostora, ali i oblikuju stavove, položaje i kretanje.“ (Kosinac, 2011:179).

4.4 Specifičnosti rada s djecom predškolske dobi

Predškolska djeca vrlo su emotivno povezana s roditeljima te ponekad to negativno utječe na rad u grupi. S druge strane, rad u grupi djeci omogućava socijalizaciju koja im je potrebna i kojom se zadovoljava potreba za komunikacijom s drugom djecom (Čačković, Oreb i Vlašić, 2016).

Djeca od treće do četvrte godine vole oponašati te to treba iskoristiti kao poticaj i u svakom trenutku, bilo opisa vježbi ili pokreta, koristiti asocijacije i imitacije (vremenskih pojava, životinja, osjećaja, i slično). Imaju nevjerojatnu sposobnost uživljavanja u likove i vrlo pozitivno reagiraju na takav način demonstracije. Bujna mašta isto je jedna od karakteristika djece u toj dobi pa je treba prepoznati i iskoristiti. Vježbama vizualizacije, igrama tipa „Sličice,sličice“ i slično razvija se mašta i proširuju se spoznaje. S mlađom predškolskom djecom treba biti strpljiv, treba ih se dovoljno motivirati da se priključe i imati na umu da je bolje da vježbaju po svome nego da uopće ne vježbaju. Sva djeca u grupi trebala bi raditi istu vježbu kako ne bi izgubila koncentraciju. Imajući u vidu kratak period koncentracije, vježbe bi se trebale brzo izmjenjivati, kao i periodi rada i odmora (Čačković, Oreb i Vlašić, 2016).

Djeca od pete do sedme godine lakše usvajaju i drže se pravila za razliku od četverogodišnjaka. Bolje razumiju cilj određene vježbe i lakše izvršavaju zadatke. Pokreti su im kontroliraniji, imaju dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta. Vidi se razvoj motoričkih sposobnosti i razlika u sposobnostima kod djevojčica i dječaka. Djevojčicama je bolje razvijena koordinacija, a dječaci iskazuju zanimanje za sportove (Čačković, Oreb i Vlašić, 2016). Situacije koje izmaknu kontroli ili kada djecu treba više motivirati, kada ih se treba okupiti i slično, mogu se rješavati na više

načina, a jedan od najučinkovitijih je postavljanje pitanja: „Tko će najbrže...“ ili „Tko će prvi...?“ jer su iznimno natjecateljskog duha. Što se tiče maštovitosti i kreativnosti, što važi za četverogodišnjake, važi i za stariju predškolsku djecu kao i aktivnost na satu (Čačković, Oreb i Vlašić, 2016).

4.5 Primjer sata plesa za uzrast od 4 do 7 godina

Ukupno trajanje sata: do 45 minuta

Uvodni dio sata: Igra sličica:

Na listove A4 papira nacrtamo različite sličice koje simboliziraju radnju koja se mora napraviti, na primjer: leptir- mahanje krilima; žaba-čučanj u pozi žabe; balerina-stajanje na jednoj nozi; zec- sunožno poskakivanje. Broj papira ovisi o veličini prostora te je dobra ideja napraviti više sličica kako bi se iz igre u igru sličice mijenjale. Te papire rasporedimo po prostoru tako da formiraju oblik pravokutnika ili kruga pazeći da su dovoljno udaljeni kako bi djeca imala prostora plesati unutra tog oblika. Pustimo glazbu i djeca plešu unutar sličica, a kada se glazba zaustavi odgajatelj kaže jednu od sličica i djeca što prije moraju doći do te sličice,tj.mjesta gdje smo postavili papir radeći ono što sličica simbolizira. Ovom igrom djeci dajemo mogućnost da se slobodno izražavaju na glazbu, razvijamo pamćenje i koncentraciju,itd. Ova igra može se igrati i na kraju sata u natjecateljskoj izvedbi (tko zadnji dođe do sličice ili stane na krivu sličicu ispada iz igre).
Trajanje: 5 - 6 minuta

Pripremni dio sata: Opće pripremne vježbe bez pomagala:

1. *Zvjezdica*: kreće se iz sunožnog položaja s priručenjem i zatim se skoči u raskoračni stav i odruči. Položaji se izmjenjuju desetak puta.
2. *Nebo-Zemlja*: raskoračni stav širine kukova, ruke u priručenju. Kada se kaže „Pogledajmo u nebo“ to znači zaklon glave, a „Pogledajmo u zemlju“ što znači pretklon glave.
3. *Ne znam*: raskoračni stav, ruke u priručenju. Dižu se ramena što više (do ušiju).

4. *Plivamo prema gore*: raskoračni stav, ruke u priručenju. Rade se čeoni krugovi.
   Kružiti rukama kao da se rade dva kruga ispred nas, odnosno kao da se pliva prsnom tehnikom, ali prema gore.
5. *Plivamo unatraške*: raskoračni stav, naizmjenično desnom pa lijevom rukom raditi bočne krugove unazad (kao da plivamo leđnom tehikom).
6. *Vjetar njiše grane*: široki raskoračni stav, ruke u uzručenju. Otklon u lijevo pa u desno.
7. *Kuhamo*: raskoračni stav malo širi od širine kukova. Kružiti kukovima u desno pa u lijevo.
8. *Udaramo loptu*: izmjenično prednoženje desne pa lijeve noge; kao da se udara lopta.
9. *Škarice*: koračni stav; istovremeno izmjenjivanje desne noge naprijed nazad, odnosno lijeve..
10. *Rastemo*: spojni stav. Dizati pete od poda penjući se na prednji dio stopala.
11. *Sirena*: Ležati na trbuhu. Iz početnog položaja, ruke su pogrčene te podižemo gornji dio tijela od tla.
12. *Zeko je sretan/tužan*: sjesti sunožno. Kada se kaže „Zeko je tužan“ - pružiti stopalo, „Zeko je sretan“ - zategnuti stopalo, „Zeko trči“ - naizmjenično pružati i zatezati stopala, „Zeko jede mrkvicu“ - samo prstiće uvijati, „Zeko se smije“ - iz stava spetnog spajati stopala i vraćati u spetni stav.
13. *Leptirić*: sjesti na pod, spojiti stopala i obujmiti ih dlanovima. Koljena dizati i spuštati (poput mahanja krilima).
14. *Zeko skače po lokvicama*: stojeći, skakati sunožno lijevo – desno

Trajanje: 10 minuta



Slika 6. Vježba „Zeko je sretan/tužan“ (fotografirala: Iva Petešić)

Glavni A dio sata:

1. Kretanje kroz prostor izvodeći razne vježbe:

- Balerina: hodanje na prstima
- Hodanje na petama i na vanjskom rubu stopala
- Medo: hodanje četveronoške unaprijed
- Žaba: skokovi iz čučnja unaprijed
- Zeko: sunožni skokovi naprijed
- Leptirić: dlanove staviti oko struka te širiti i skupljati lopatice pomičući laktove naprijed-nazad
- Roda: Prednožiti te nogu saviti u koljenu. Mijenjati noge.
- Vojska: dizati koljeno što više.
- Indijanac skok na jednoj nozi dok je druga noga savinuta u koljenu
- Lokvice: skok kao da se preskače lokvica, kreće prvo desna noga, zatim lijeva i obrnuto.
- Konjić: trčanje galopom

- Ptica: trčanje galopom uz istovremeno odručenje

Glavni B dio sata: Učenje koreografije uz glazbu

Trajanje: do 20 minuta



*Slika 7. K*oreografija Cvjetići (fotografirao: Foto Luigi; arhiva Udruge Foliot)

Završni dio sata: Elementarna igra „Krokodile, krokodile“

Jedno dijete je krokodil i stoji na jednom dijelu dvorane dok su ostala djeca na drugom kraju. Prostor između njih predsavlja rijeku. Djeca pitaju „krokodila“: „Krokodile, krokodile, smijemo li prijeći rijeku?“ Dijete koje je krokodil odgovara: „Smijete ako imate.....(kaže neku boju)!“ Djeca koja imaju na sebi tu boju smiju slobodno prijeći rijeku, a ona djeca koja nemaju tu boju moraju prijeći rijeku bez da ih krokodil ulovi.

Trajanje: 5 minuta

Između pripremnog i glavnog dijela sata treba predvidjeti pauzu za vodu i kratki odmor. Isto tako i nakon glavnog dijela, odnosno, ovisno po potrebi.

5. ZAKLJUČAK

Ples je jedan od najstarijih načina izražavanja svojih osjećaja i misli, ali i svog unutarnjeg svijeta, svijeta mašte. Ples je nijemi jezik, kojim se može komunicirati, ali i izražavati svoja raspoloženja. Djeci je ples prirodan i najčešće predstavlja zabavu, a ukoliko se priča o satu plesa tada to postaje puno više.

Ples za djecu predškolske dobi je aktivnost koja unaprijeđuje i razvija sva antropološka obilježja, a najveći učinak na njihov razvoj postiže se pravovremenim djelovanjem tako da predškolsko razdoblje predstavlja idealan period za početak bavljenja plesom. U ovom razdoblju djeca će usvojiti osnove motoričkih struktura i razvijati svoje motoričke sposobnosti, ali osim toga, razvijat će i pažnju, kreativnost, muzikalnost, pamćenje, estetiku pokreta i sl. Plesom se utječe na sve motoričke sposobnosti, a najveći utjecaj ples ima na gibljivost, koordinaciju i ravnotežu. Kada se govori o utjecaju plesa na poboljšanje funkcionalnih sposobnosti, teško je odrediti radi li se o samom utjecaju plesa ili o posljedici rasta i razvoja dječjeg organizma s obzirom da se dječji organizam ubrzano razvija u tom razdoblju. Isto se može zaključiti i kada se govori o utjecaju plesa na morfološke karakteristike. Od kognitivnih sposobnosti razvija se pamćenje, mašta i vizualizacija, brzina percepcije sposobnost povezivanja cjelina i slično. 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 unaprijeđuju pod utjecajem kinezioloških podražaja.

Kvalitetnim radom u grupi potiče se timski duh, briga o drugima, djeca se uče međusobnom pomaganju. Briga o zdravlju započinje od malih nogu, a upravo tome pridonosi ples gdje se ističe pravilno držanje tijela te razmišljanje o pokretu i otkuda on dolazi. Za djecu mlađeg predškolskog uzrasta primjereno je koristiti lako razumljiv sadržaj prilagođen njihovim mogućnostima kroz principe imitacije. Djeca srednjeg i starijeg predškolskog uzrasta mogu pratiti kompleksnije sadržaje, no uvijek treba voditi računa o periodima rada i odmora.

Djeca se kroz ples i igru uče važnosti vježbanja, a najbolji „učitelj“ je pozitivna promjena, odnosno napredak kojem svjedoče.

6. LITERATURA

1. KOSINAC, Z. (2011.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine.* Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
2. MALETIĆ, A. (1983.) *Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta.* Zagreb.
3. PRSKALO, I. (2001.) *Osnove kineziologije.* Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
4. MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, M. (2008.) *Kinantropologija.* Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
5. MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, M. (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
6. HORGA, S.; SABIONCELLO, N. (1993.) Osnove psihologije sporta. U MILANOVIĆ, D i KOLMAN, M. *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački sportski savez.
7. PRSKALO, I.; SPORIŠ, G. (2016.) *Kineziologija.* Zagreb: Školska knjiga
8. ČAČKOVIĆ, L.; OREB,G.; VLAŠIĆ, J. (2013.) Višestrana i bazična kondicijska priprema djece u sportskom plesu. Na *Kondicijska priprema sportaša 2013 : zbornik radova.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. str. 265-271.
9. 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.
10. ŠUMANOVIĆ, M.; FILIPOVIĆ, V.; SENTKIRALJI, G. (2005.) Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja.* LI (14/12). str. 40-45.
11. LADEŠIĆ, S.; MRGAN, J. (2007.) Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Na *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.* Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. str. 306-309.
12. SRHOJ, LJ.; MILETIĆ, Đ. (2000.) *Plesne strukture.* Split: Abel Internacional.

13. MRAKOVIĆ, M. (1992.) *Uvod u sistematsku kineziologiju.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
14. JERČINOVIĆ, L.; JERČINOVIĆ, I.; VLAŠIĆ, J. (2016.) Kondicijska priprema plesača jazz plesa. Na *Kondicijska priprema sportaša 2016.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. str. 755-760.
15. MIKULIĆ, M.; PRSKALO, I.; RUNJIĆ, K. (2007.) Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. Na *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.* Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. str. 455-459.
16. CETINIĆ, J.; VIDAKOVIĆ SAMARŽIJA, D. (2011.) Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi. Na *Dijete i estetski izričaji: zbornik radova s Međunarodnoga znanstvenog skupa Dijete i estetski izričaji.* Zadar: Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru. str. 265-272.
17. http://ples.kifst.hr/
18. https://scholar.google.hr/
19. https://bib.irb.hr/
20. https://hrcak.srce.hr/

SAŽETAK

Razdoblje predškolske dobi najpovoljnije je razdoblje za djelovanje na antropološka obilježja. Plesom se utječe na razvoj svih motoričkih sposobnosti, ponajviše na koordinaciju, fleksibilnost i ravnotežu. Zbog procesa rasta i razvoja, teško je odrediti točan utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti i morfološke karakteristike. U plesu se, u procesu učenja koreografije, ali i tijekom ostatka sata, razvija pamćenje, mašta i vizualizacija koji doprinose poboljšanju kognitivnih sposobnosti. Kroz grupni rad i igru ostvaruje se socijalni kontakt što pridonosi lakšoj i boljoj socijalizaciji, ali i poboljšanje osobina ličnosti u grupi koja njeguje osobine poput empatije, međusobne tolerancije i razumijevanja.

ABSTRACT

Preschool age is the most beneficial period for affecting anthropological features. Dance affects development of all motor skills, especially coordination, flexibility and balance. Due to the growth and development process, it is difficult to determine the exact influence of dance on functional abilities and morphological characteristics. In the process of learning choreography, as well as during the rest of the dance class, memory, imagination and visualization are developed and this contributes to improving cognitive abilities. Social contact, which occurs during group work and playing, contributes to easier and better socialization. Also, personality traits are improved in a group that nurtures features such as empathy, mutual tolerance and understanding.