

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Vivienne Griner

**USVAJANJE PLESNIH STRUKTURA DJECE PREDŠKOLSKE I
MLAĐE ŠKOLSKE DOBI**

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**USVAJANJE PLESNIH STRUKTURA DJECE PREDŠKOLSKE I
MLAĐE ŠKOLSKE DOBI**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: doc. dr. sc. Zvonimir Tomac

Student: Vivienne Griner

Matični broj: 2781

Modul: C

Osijek
Srpanj, 2018.

SAŽETAK

Cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti utjecaj programa plesne radionice na usvajanje znanja iz različitih plesnih struktura. Istraživanje je provedeno na uzorku od 11 djevojčica u dobi od 4 do 8 godina koje su pohađale plesne radionice za djecu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta u Osijeku. Program je trajao tri mjeseca te je u tom vremenu ostvareno ukupno 25 plesnih sati. Djeca su na radionici učila osnove standardnih i latinoameričkih plesova. Za utvrđivanje pouzdanosti ocjenjivača koristila se metoda interne konzistencije, odnosno koeficijent Cronbach α , a za utvrđivanje homogenosti prosječna korelacija među ispitivačima (AVR). Za utvrđivanje razlika između rezultata inicijalnog i finalnog provjeravanja koristili su se t-test za zavisne uzorke i Wilcoxonov test. Analizom prikupljenih podataka ustanovljena je visoka pouzdanost i homogenost ocjenjivača, te statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog provjeravanja. Nakon pohađanja plesne radionice u trajanju od tri mjeseca djeca su pokazala iznimno veliku razinu usvojenosti provjeravanih društvenih plesova.

Ključne riječi: djeca mlađe školske dobi, djeca predškolske dobi, društveni ples, plesne strukture, tjelesna aktivnost

SUMMARY

The aim of this thesis was to explore the influence of a dance workshop programme on acquiring knowledge in different dance basics. The survey was conducted on a sample of 11 girls aged 4 to 8 who attended dance workshops for preschool and younger school children in Osijek. The programme lasted for three months and a total of 25 hours of dance instruction were held. The children learned the basics of standard and Latin American dances. In order to establish the reliability of the evaluators, the method of internal consistency, i.e. the coefficient of Cronbach α , was used, and for determining the homogeneity the average correlation among the evaluators (AVRs) was used. To determine the difference between initial and final test results, the t-test for dependent samples and the Wilcoxon's matched pairs test were used. Analysis of the collected data showed high reliability and homogeneity of the evaluators, and a statistically significant difference between initial and final testing. After attending a dance workshop for three months, the children showed an extremely high level of knowledge of the tested social dances.

Keywords: primary school children, preschool children, social dance, dance basics, physical activity

SADRŽAJ

1. UVOD	7
2. KARAKTERISTIKE DJECE	8
2.1. Karakteristike djece predškolske dobi	8
2.2. Karakteristike djece mlađe školske dobi.....	9
3. DOBROBITI PLESA ZA DJECU.....	10
3.1. Primjena plesnih struktura u programu tjelesne i zdravstvene kulture	10
3.2. Utjecaj plesa na emocionalni i socijalni razvoj.....	11
4. DRUŠTVENI I SPORTSKI PLESovi	12
4.1. Standardni plesovi.....	12
4.2. Latinoamerički plesovi.....	13
5. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	14
6. ISTRAŽIVANJE.....	16
6.1. Cilj	16
6.2. Metodologija istraživanja.....	16
6.2.1. Uzorak.....	16
6.2.2. Mjerni instrumenti.....	16
6.2.3. Metode obrade podataka	17
6.2.4. Program rada	17
7. REZULTATI I RASPRAVA	18
8. ZAKLJUČAK	22
LITERATURA:	23
PRILOZI	25

1. UVOD

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

Istraživanja na području plesa pokazala su da on pozitivno utječe na razvoj motoričkih vještina: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Osim toga, ples potiče razvoj osjećaja za ritam, pravilno držanje tijela, usvajanje zdravih navika i socijalnih vještina. Ples na jedinstven način povezuje sport, umjetnost, odgoj i obrazovanje, te pridonosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji i tako u konačnici obogaćuje kulturnu razinu pojedinca (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015). Zbog toga je ples pogodna aktivnosti za djecu svih uzrasta, te predstavlja oblik tjelesne aktivnosti koja se može primjenjivati već od rane dobi.

Društveni plesovi uglavnom se plešu u paru, a razvili su se iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike. Osmislili su ih europski i crnački narodi, a dijele se na standardne, latinoameričke i na sjevernoameričke i moderne plesove. Strukture društvenih plesova složena su kretanja, koja se pri promatranju doimaju jednostavnima i prirodnima. Društveni plesovi izvode se u parovima u zatvorenijem držanju u standardnim formama i otvorenijem u latinoameričkim formama (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).

Cilj ovoga rada bio je istražiti utjecaj pohađanja plesnih radionica na usvajanje različitih plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi. Na plesnoj radionici djeca su učila engleski i bečki valcer, koji pripadaju standardnim plesovima, te plesove salsa i bachata, koji pripadaju latinoameričkim plesovima. Radionica se održavala dva puta tjedno u trajanju od 60 minuta, a sadržaj plesnih radionica bio je ispunjen različitim primjerenim aktivnostima usmjerenim razvoju motoričkih sposobnosti, pravilnog držanja tijela, socijalnih vještina, te općenito razvijanju pozitivnog stava prema plesu i tjelesnom vježbanju.

2. KARAKTERISTIKE DJECE

Rast i razvoj djeteta dinamični su procesi uvjetovani različitim genetskim i okolinskim čimbenicima. Genetski čimbenici djeluju na brzinu sazrijevanja, kao i na konačno dosegnutu razinu rasta i razvoja, a okolinski čimbenici odnose se na ekološke uvjete i rasu, prehranu, bolesti, društveno-ekonomsko stanje, obitelj i drugo. Pojam rasta i razvoja ne obuhvaća samo rast tjelesnih dimenzija i sazrijevanje organa, već i složene procese promjene psihičkih svojstava djeteta, te njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturalnim uvjetima okoline u kojoj živi (Findak i Delija, 2001). Za pravilan rast i razvoj djetetu je potrebna redovita i raznolika prehrana, dovoljna količina sna, te redovita tjelesna aktivnost prilagođena anatomske-fiziološkim karakteristikama pojedinog razvojnog razdoblja. Ples je izrazito koristan za djecu predškolske i mlađe školske dobi jer, osim što omogućava redovitu tjelesnu aktivnost potrebnu za pravilan rast i razvoj, kroz plesne aktivnosti potiče se usvajanje zdravih navika kao što su pravilna prehrana, održavanje higijene tijela i dr., te se potiče razvoj socijalnih vještina djece. Kako bi se plesne aktivnosti mogle prilagoditi djetetu i njegovim mogućnostima, potrebno je poznavati karakteristike određenih razvojnih razdoblja. Na temelju razvojnih obilježja razlikuje se: rano djetinjstvo (od rođenja do 3. godine), predškolsko doba (od 3. do 6. ili 7. godine), te školsko doba (od 6. ili 7. godine do 18. ili 19. godine).

2.1. Karakteristike djece predškolske dobi

Rast predškolskog djeteta odvija se ravnomjerno. Godišnji prirast u visinu iznosi oko 6 cm, a u težini 2 do 2,5 kilograma (Findak i Delija, 2001). Kostir predškolskog djeteta još uvijek su mekane i elastične te su podložne promjenama, a razvoj živčanog sustava još nije dovršen te je koordiniranost rada mišića nedostatna. Dišni putevi su uski, što disanje čini brzim i plitkim (Vlašić, Čačković i Oreb, 2016). Zbog otežanog disanja djeca predškolske dobi brzo se umaraju, te je potrebno često izmjenjivati vrijeme rada i odmora.

U razdoblju mlađeg predškolskog doba (od 3. do 4. godine) dijete ovladava osnovnim prirodnim oblicima kretanja: hodanjem, trčanjem, skakanjem, penjanjem i dr. Prema Vlašić, Čačković i Oreb (2016) djeca u četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje, mogu se penjati i silaziti stepenicama, te dobro svladavaju osnove gibanja. S obzirom na napredak u koordinaciji, autori smatraju kako je to dob u kojoj se djeca mogu početi baviti plesom.

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

2.2. Karakteristike djece mlađe školske dobi

Mlađe školsko doba počinje djetetovim polaskom u školu i traje do 10. ili 11. godine. Findak (1996) navodi kako se početkom razdoblja mlađe školske dobi usporava rast djeteta u visinu uz istodobno povećanje težine. Godišnji prirast u visinu iznosi oko 5 cm, a u težini od 2 do 3 kilograma. Kostur djeteta mlađe školske dobi još je veoma gibak, te zbog mekoće tkiva i elastičnosti veza može doći do deformacije kralježnice. Isti autor (1996:18) ističe da „Posebna opasnost kralježnici prijeti od nepravilnog sjedenja u školskim klupama, od neprimjerene težine školskih torbi i neprimjerenog opterećenja za vrijeme rada ili vježbanja”. U ovom razdoblju djeca vrlo brzo usvajaju motorička gibanja, te vole izazov i nadmetanje, zbog čega se razvija zanimanje za različite sportove (Findak i Delija, 2001).

3. DOBROBITI PLESA ZA DJECU

Ples pripada estetskim kineziološkim aktivnostima. To su takve aktivnosti u kojima se pokreti harmonično povezuju u skladnu, ritmičku i estetsku cjelinu (Prskalo i Sporiš, 2016). Ples je primjerena aktivnost za djecu predškolske i školske dobi, a bavljenje plesom na različite načine doprinosi očuvanju zdravlja i poboljšanju kvalitete života. Prije svega, bavljenje plesom djetetu osigurava redovitu tjelesnu aktivnost potrebnu za pravilan rast i razvoj organizma, te sukladno tome povoljno djeluje na razvoj antropoloških karakteristika. Plesne strukture dio su programa tjelesne i zdravstvene kulture predškolskih ustanova i osnovnih škola.

3.1. Primjena plesnih struktura u programu tjelesne i zdravstvene kulture

Findak i Delija (2001) ističu kako ples vrlo stimulativno utječe na djecu predškolske dobi i pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu i skladnost pokreta te na pravilno držanje tijela. Glazba kod djece izaziva pozitivne emocije i veselo raspoloženje, a izvođenje različitih pokreta i kretanja uz glazbu pridonosi razvoju koordinacije. Dopuđa (1977) navodi kako plesne strukture kod djece potiču razvoj pojma vremenske mjere, ritma, dinamike i agogike, osjećaj odnosa tona i pokreta, te se njima razvija snalaženje u prostoru i izražajnost u pokretima.

U programu tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi plesne strukture javljaju se u sva četiri razreda. Šumanović, Filipović i Sentkiralji (2005) ističu kako se primjenom plesnih struktura kod djece mlađe školske dobi potiče pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, te razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito krvožilnog i dišnog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti.

Vlašić, Oreb i Lešćić (2009:31) smatraju kako „Transformacija morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nije jedina svrha primjene plesova u školskim programima. Plesnim strukturama kod djece razvija se smisao za svjesno estetsko doživljavanje, samostalno stvaralaštvo te oblikovanje lijepih i skladnih pokreta. Osim toga, upoznavanje i učenje plesova iz različitih krajeva domovine i različitih krajeva svijeta potiče svijest o nacionalnom identitetu te širinu općih spoznaja o svjetskim kulturama.“

3.2. Utjecaj plesa na emocionalni i socijalni razvoj

Prema Bungić i Barić (2009) tjelesno vježbanje pridonosi razvijanju higijenskih navika koje se odnose na pravilno oblačenje i prehranu, održavanje čistoće tijela i odjeće, uredan život i zdravo provođenje slobodnog vremena. Osim toga, tjelesno vježbanje može potaknuti razvoj pozitivnih moralnih osobina kao što su smjelost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, poštenje, kulturno ponašanje i dr. Autori navode i kako osobe koje se bave tjelesnim vježbanjem imaju priliku kroz svoju aktivnost povećati ili izgraditi svoje samopoštovanje.

Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) ističu kako ples potiče pozitivne emocije, te smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja. Uz to, ples omogućava umjetničko i kreativno izražavanje, kao i razvoj moralnih kvaliteta i formiranje društvenih vrijednosti.

4. DRUŠTVENI I SPORTSKI PLESOVI

Društveni plesovi razvili su se iz narodnih plesova Europe i Amerike, a dijelimo ih na latinoameričke, standardne te sjevernoameričke i moderne društvene plesove. Sve skupine imaju svoju društvenu i natjecateljsku formu. Društveni plesovi izvode se u parovima u zatvorenijem držanju u standardnim formama i otvorenijem u latinoameričkim formama (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Sportski plesovi označavaju engleski stil sportskog plesnog natjecanja. Internacionalni ili engleski stil dijeli se na latinoameričke i standardne plesove. Proces standardizacije društvenih plesova u sportske započeo je početkom 20. stoljeća u Velikoj Britaniji, a pokrenuli su ga engleski plesni učitelji (Katarinčić, 2012).

Standardni plesovi koji se plešu na natjecanjima su: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep. Latinoameričke plesove dijelimo na sportske latinoameričke plesove kojima pripadaju samba, cha-cha, rumba, paso doble i jive, te na karipske plesove kojima pripadaju salsa, bachata i merengue. Sjevernoameričkim i modernim plesovima pripadaju: jazz, swing, boogie woogie, rock'n'roll, twist i disco plesovi.

4.1. Standardni plesovi

Engleski i bečki valcer standardni su plesovi tzv. kvadratne strukture, koji pripadaju elementarnim plesnim znanjima i slika su opće kulture svakog čovjeka. Ti su plesovi prvi u programu plesne obuke jer se radi o plesovima u kojima jedna glazbena doba podrazumijeva jedan plesni korak (Vlašić, Oreb i Leščić, 2009). Engleski i bečki valcer plešu se na glazbu polaganog tempa u tročetvrtinskom taktu. Osnova plesa sastoji se od tri koraka od kojih je prvi korak naglašen, a druga dva su nenaglašena. Za standardne plesove karakteristično je koračanje preko pete, te dizanje i spuštanje kroz korake koje se izvodi pokretanjem koljena i stopala. Držanje plesača je zatvoreno, a za vrijeme plesanja gornji dio tijela miruje.

4.2. Latinoamerički plesovi

Latinoamerički plesovi mogu se izvoditi u otvorenom i zatvorenom držanju. Karakteriziraju ih dinamični pokreti cijelog tijela. Koraci se izvode preko prstiju, dok se težina tijela nalazi pretežno na prednjem dijelu stopala. Sportski latinoamerički plesovi kao što su cha-cha, rumba ili paso doble plešu se na opruženim nogama, dok je za karipske plesove karakteristično da su noge savijene u koljenima. Salsu i bachatu karakterizira tehnika plesanja poznata kao „cuban motion“ koja se odnosi na karakteristično gibanje tijela koje se postiže prijenosom težine tijela s jedne noge na drugu, te povijanjem i ispravljanjem koljena.¹

Salsa je jedan od najpopularnijih društvenih plesova. Izvorno potječe s Kube, ali kako se ples širio i stjecao popularnost, u svijetu su se razvili različiti stilovi plesanja. Tako danas osim kubanske salse, razlikujemo i popularne internacionalne stilove plesa kao što su New York i L.A. stil. Salsa počiva na modelu dva puta po tri plesna koraka kroz osam glazbenih udaraca (HSDS, 2018). Ovisno o stilu plesanja, prvi korak može se izvoditi na 1. ili 2. udarac. Kubanski stil karakterizira kružno gibanje plesnog para, a naglasak je na igri između plesača i plesačice. Internacionalne stilove karakterizira linearno kretanje, te tehnička preciznost i elegancija pokreta.

Bachata je karipski ples koji se pleše na glazbu umjerenog tempa u četveročetvrtinskom ritmu. Koraci su konstruirani prema modelu tri koraka gibanja prostorom bez prijenosa težine na 4. udarcu u taktu. Četvrti udarac u taktu je akcija boka (podizanje, spuštanje), broji se „i 4“, te nema prijenosa težine (HSDS, 2018).

¹ *Cuban Motion Technique: Proper Hip Movement in Salsa Dancing*, pribavljeno 26.6.2018., sa <http://www.salsadancingtips.com/cuban-motion-technique.html>

5. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović (2002) istraživali su utjecaj plesnih struktura na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece predškolskog uzrasta. Na uzorku od 30 djevojčica i 30 dječaka dobi od 5,5 do 6,5 godina izvršili su provjeru motoričkih sposobnosti, te su ih uključili u četveromjesečni plesni program koji je uključivao učenje narodnih i standardnih društvenih plesova, ritmičke igre i plesne improvizacije. Usporedbom rezultata finalne i inicijalne provjere motoričkih sposobnosti ustanovili su da je plesni program uzrokovao pozitivne transformacije motoričkih sposobnosti kod oba spola, s time da je kod djevojčica posebno izražen napredak u gibljivosti i koordinaciji, dok su dječaci postigli bolje rezultate u testovima eksplozivne snage i brzine.

Jelavić Mitrović, Miletić i Dundić (2006) u svom su istraživanju ispitivali relacije između motoričkih sposobnosti učenica i učenika petih razreda osnovne škole s uspjehom u izvođenju osnovnog plesnog koraka Poskočice (Linda) – hrvatskog narodnog plesa Jadranske plesne zone. Istraživanje je provedeno na uzorku od 71 učenika i učenica podijeljenih prema spolu na dva subuzorka. Za ispitivanje motoričkih sposobnosti korišteni su standardni mjerni instrumenti, a procjenu uspjeha izvođenja koraka provodila su tri ocjenjivača koristeći numeričke ocjene od 1 do 5. Analizom rezultata utvrđena je kod djevojčica statistički značajna povezanost testa koordinacije u ritmu s izvođenjem osnovnog koraka plesa Linda. Kod dječaka statistički značajnu povezanost s izvođenjem koraka imala su tri testa – za procjenu gibljivosti, za procjenu eksplozivne snage i za procjenu koordinacije u ritmu. Tijekom provođenja eksperimenta utvrdili su da je tri do četiri sata optimalna frekvencija uvježbavanja plesnih struktura, te su analizom rezultata došli do pretpostavke da će osnovni korak plesa Linda kao kineziološki operator izazvati kvalitetne podražaje na motorički status učenica i učenika petog razreda osnovne škole.

Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) ispitivali su koliko učenje različitih vrsta plesova može pridonijeti podizanju fonda plesnih struktura djece rane školske dobi. Uzorak ispitanika činilo je 28 učenika (8 dječaka i 20 djevojčica) od prvog do četvrtog razreda koji su pohađali plesnu radionicu dva puta tjedno u trajanju od 60 minuta. S djecom je provedeno inicijalno i finalno testiranje kojim su se provjeravala znanja i vještine izvođenja društvenih plesova – disco hustlea, bečkog valcera, polke, sambe i cha-cha. Inicijalno i finalno provjeravanje provela su tri stručnjaka na području plesa. Usporedbom rezultata inicijalnog i finalnog provjeravanja ustanovili su bitno

poboljšanje razine fonda plesnih struktura kod djece nakon pohađanja plesne radionice u trajanju od 3 mjeseca.

Poljančić i Trajkovski (2016) proveli su istraživanje utjecaja goranskih plesova (Špic polka, Oberštajerić i Pet koraka) na podizanje fonda motoričkih znanja djece mlađe školske dobi. Uzorak je činilo ukupno 49 učenika podijeljenih u dva subuzorka. Mlađu skupinu činilo je 23 učenika prvog i drugog razreda, a stariju skupinu 26 učenika trećeg i četvrtog razreda. Učenje goranskih plesova provodilo se u dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta. Nakon tri mjeseca svi učenici uspješno su usvojili sva tri goranska plesa, ali je napredak bio znatno veći među učenicima trećeg i četvrtog razreda.

Iz dosada provedenih istraživanja vidljivo je da učenje društvenih i narodnih plesova pozitivno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti djece različite dobi, s naglaskom na razvoj koordinacije, gibljivosti, snage i brzine, te na razvoj osjećaja za ritam. Vidljivo je da pohađanje radionica plesa znatno utječe na usvajanje i usavršavanje osnovnih koraka i kretanja različitih društvenih i narodnih plesova. Ovaj će rad istražiti utjecaj pohađanja plesne radionice na usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi.

6. ISTRAŽIVANJE

6.1. Cilj

Cilj je istraživanja utvrditi utjecaj programa plesne radionice na usvajanje znanja iz različitih plesnih struktura.

- H1: Djeca kroz 25 sati plesa značajno usvoje tehniku različitih plesnih koraka.

6.2. Metodologija istraživanja

Istraživanje je provedeno kroz program plesnih radionica za djecu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta koje su se održavale dva puta tjedno u trajanju od 60 minuta. Program je trajao tri mjeseca te je u tom vremenu ostvareno ukupno 25 sati plesnih radionica. U veljači 2018. godine provedeno je inicijalno testiranje kojim se provjeravala razina znanja i vještina u izvođenju osnovnih koraka društvenih plesova – engleskog valcera, bečkog valcera, salse i bachate. Finalno provjeravanje provodilo se u svibnju 2018. godine.

6.2.1. Uzorak

Uzorak ispitanika čini 11 djevojčica polaznica plesnih radionica u Osijeku, u dobi od 4 do 8 godina. Osam je djevojčica predškolskog (od 4 do 6 godina), a tri djevojčice mlađeg školskog uzrasta (od 7 do 8 godina).

6.2.2. Mjerni instrumenti

Uzorak varijabli činila su četiri društvena plesa – engleski valcer, bečki valcer, salsa i bachata. Svaki ples provjeravan je skalom vrijednosti koja se sastoji od pet razina. Svaka ocjena ima određeno značenje. Ocjena 5 označava da dijete plesni korak izvodi točno i koordinirano, da je izvedba usklađena s ritmom, a držanje tijela pravilno. Ocjena 4 označava da dijete plesni korak

izvodi točno, uz manje nesigurnosti u ritmu, koordinaciji ili držanju tijela. Ocjena 3 označava da dijete plesni korak izvodi točno ili uz manje pogreške koje samo ispravlja, a pri izvedbi je nesigurno i značajnije odstupa od ritma. Ocjena 2 označava da dijete često griješi u koracima, nije koordinirano, a izvedba ne prati ritam. Ocjena 1 označava da dijete ne može izvesti korak niti pratiti ritam. Ocjenjivanje su provodila tri eksperta, vrsna plesača, od kojih je jedan profesionalni sudac na plesnim natjecanjima.

6.2.3. Metode obrade podataka

U svakoj varijabli (plesu) izračunati su osnovni deskriptivni parametri (aritmetička sredina i standardna devijacija ocjena) te minimalni i maksimalni rezultat, odnosno ocjena. Za utvrđivanje pouzdanosti ocjenjivača koristila se metoda interne konzistencije, odnosno koeficijent Cronbach α , a za utvrđivanje homogenosti prosječna korelacija među ispitivačima (AVR). Za utvrđivanje razlika između ocjena (rezultata) inicijalnog i finalnog provjeravanja koristili su se t-test za zavisne uzorke i Wilcoxonov matched pairs test. Normalnost distribucije testirala se Kolmogorov Smirnovim testom. Razina značajnosti bila je $p = 0,05$.

6.2.4. Program rada

Svaki plesni sat započinjao je uvodno-pripremnim dijelom gdje su se provodili jednostavni oblici kretanja – hodanja, trčanja i skakanja na različite načine, elementarne igre te opće pripreme vježbe s ciljem istezanja i jačanja mišića. U glavnom dijelu sata djeca su učila osnove društvenih plesova – engleskog i bečkog valcera, salse i bachate. Korake su vježbali individualno i u parovima, te su se upoznali s karakteristikama svakog pojedinog plesa. Osim učenja koraka, na satima plesnih radionica provodili su se jednostavni dječji plesovi usmjereni razvoju koordinacije i ritma, pjevanje dječjih i narodnih pjesama popraćenih pokretom, različite ritmičke igre te aktivnosti za poticanje slobodnog izražavanja djece kroz ples i glazbu.

7. REZULTATI I RASPRAVA

Utvrđeno je kako u niti jednoj varijabli distribucija ne odstupa značajno od normalne.

Tablica 1. Normalnost distribucije podataka testirana Kolmogorov Smirnovim testom.

	K - S d	p
Engleski valcer	0,25	0,20
Bečki valcer	0,16	0,20
Salsa	0,20	0,20
Bachata	0,18	0,20

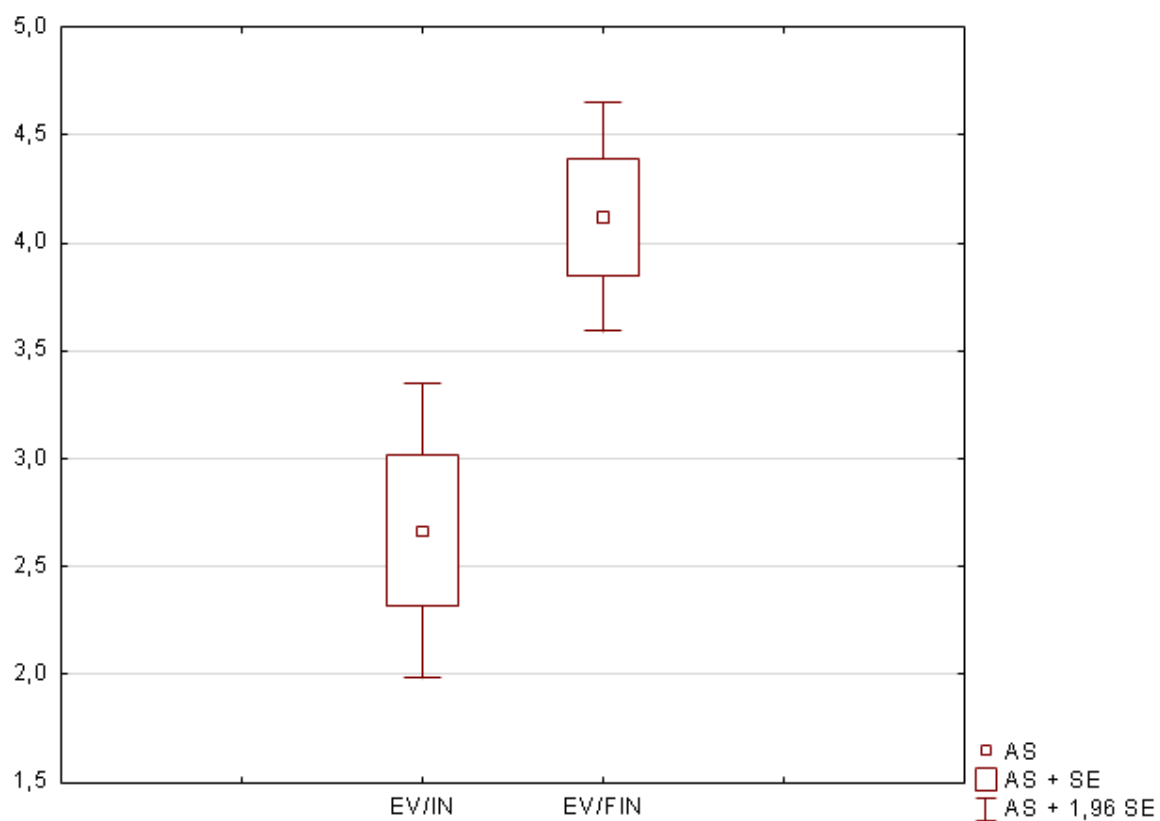
Ocjenjivači su pokazali visoku razinu pouzdanosti i homogenosti, tako je u inicijalnom provjeravanju koeficijent pouzdanosti bio Cronbach $\alpha = 0,968$, a homogenosti AVR = 0,911. U finalnom provjeravanju koeficijenti su bili nešto nižih vrijednosti, ali dalje na visokoj razini Cronbach $\alpha = 0,947$, a AVR = 0,862.

Tablica 2. Osnovni deskriptivni rezultati te analiza razlika.

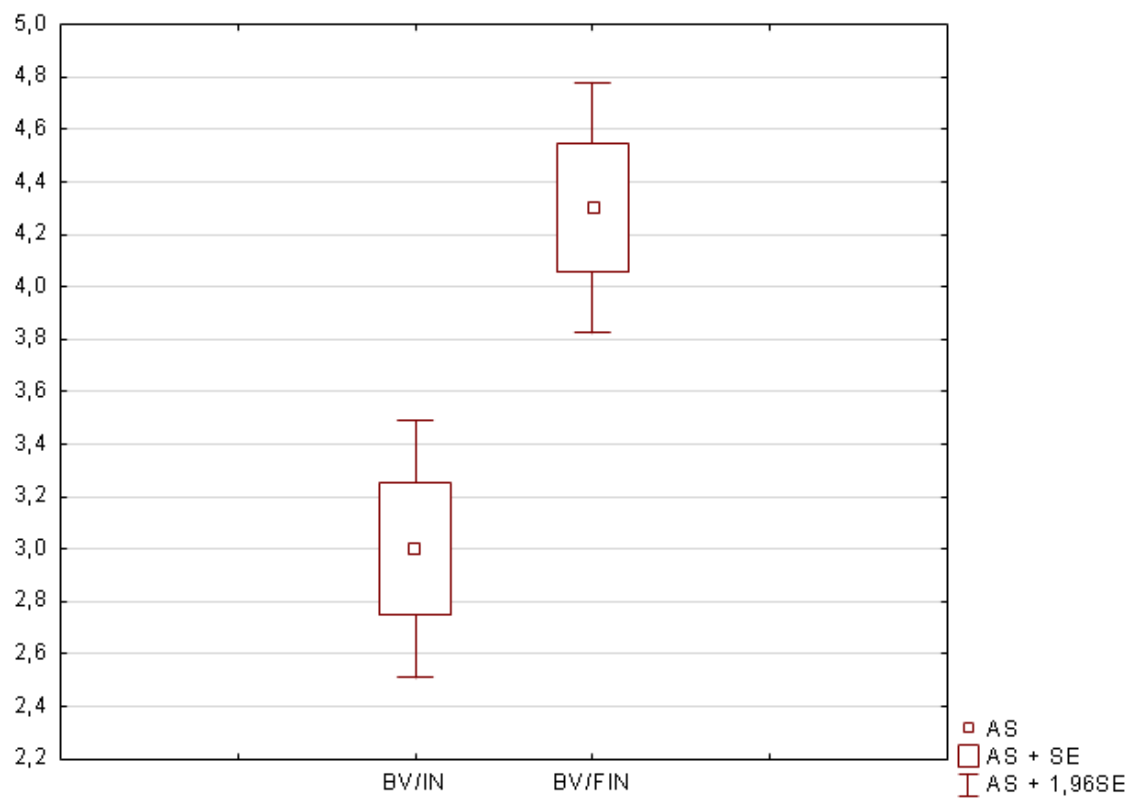
	N	Inicijalno mjerenje				Finalno mjerenje				Wilcoxonov matched pairs test			T -test	
		AS	SD	Min	Max	AS	SD	Min	Max	T	Z	p	t	p
Engleski valcer	11	2,67	1,15	1	4	4,12	0,90	2	5	0,00	2,93	0,00	-3,30	0,00
Bečki valcer	11	3,00	0,83	2	4	4,30	0,81	2	5	0,00	2,93	0,00	-3,73	0,00
Salsa	11	2,73	1,00	1	4	4,27	0,70	3	5	0,00	2,93	0,00	-4,21	0,00
Bachata	11	2,33	0,75	1	3	4,09	1,08	2	5	0,00	2,93	0,00	-4,45	0,00

Za utvrđivanje razlika između ocjena (rezultata) inicijalnog i finalnog provjeravanja koristili su se t-test za zavisne uzorke i Wilcoxonov matched pairs test. Iz rezultata u tablici 2 može se vidjeti da je za sve plesne varijable dobivena statistička značajna razlika između inicijalnog i finalnog provjeravanja, što pokazuje da su ispitanici značajno poboljšali svoju izvedbu u svim provjeranim plesovima.

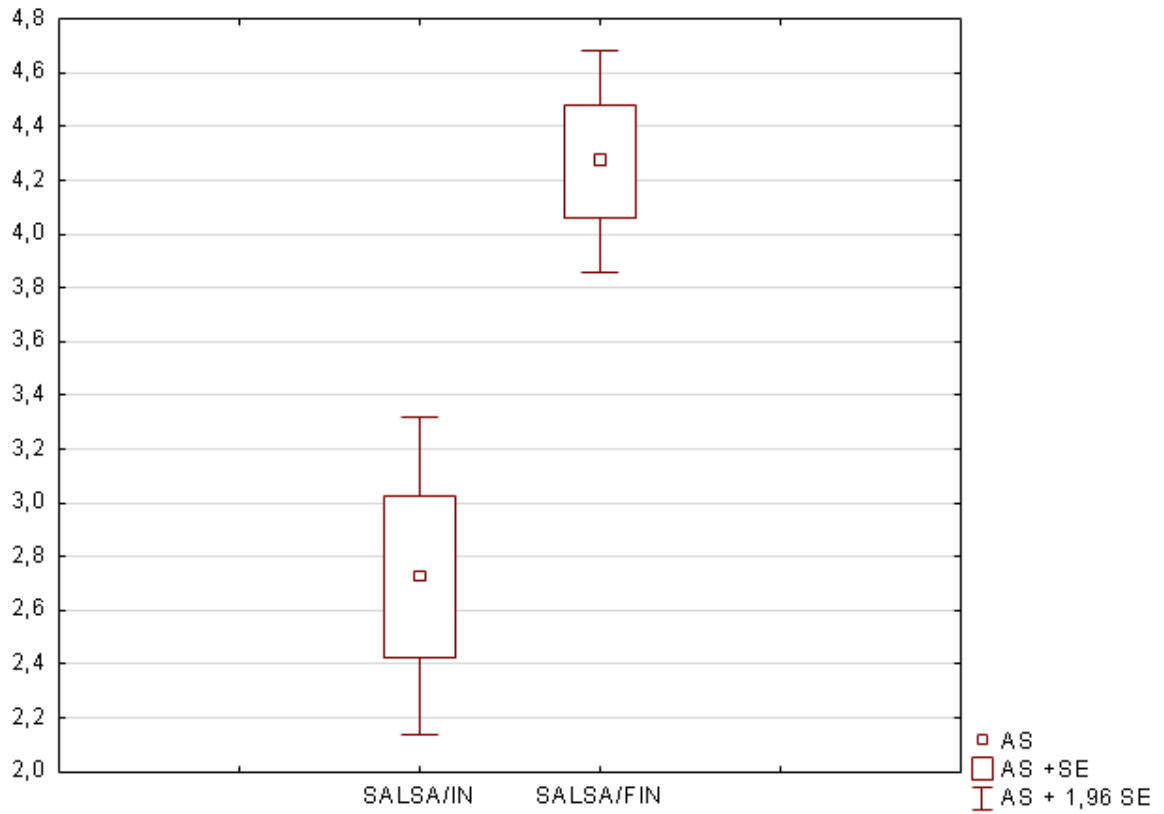
Graf 1. Rezultati u plesu engleski valcer.



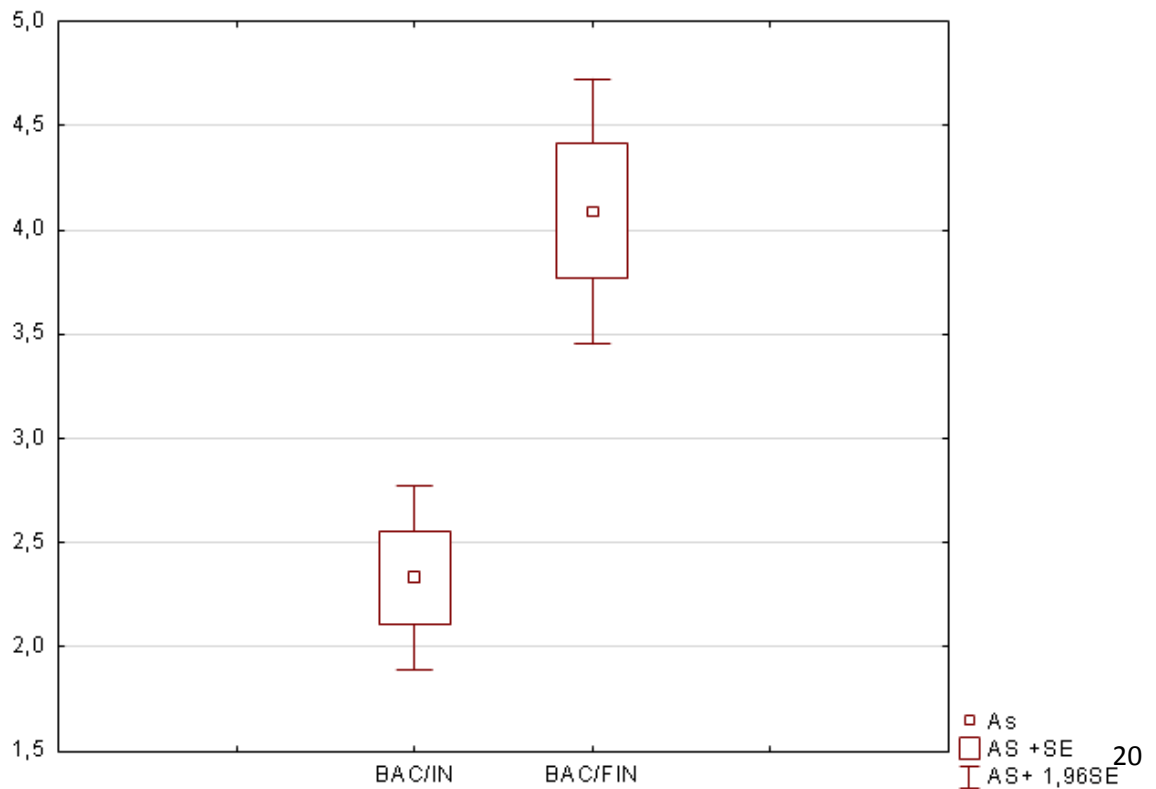
Graf 2. Rezultati u plesu bečki valcer.



Graf 3. Rezultati u plesu salsa.



Graf 4. Rezultati u plesu bachata.



Analizom prikupljenih podataka ustanovljena je visoka pouzdanost i homogenost ocjenjivača, te statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog provjeravanja. Nakon pohađanja plesne radionice u trajanju od tri mjeseca djeca su pokazala iznimno veliku razinu usvojenosti provjeravanih društvenih plesova. Dobiveni rezultati u skladu su s prethodno provedenim istraživanjima na području plesnih struktura, te potvrđuju primjerenost plesnih aktivnosti za djecu predškolske i mlađe školske dobi.

Engleski i bečki valcer dio su opće kulture i redovno se provode s djecom u vrtićima, školama i različitim plesnim programima. Istraživanje pokazuje da su ti plesovi primjereni za djecu predškolske i mlađe školske dobi, te da ih oni mogu adekvatno usvojiti kroz 25 plesnih sati. Najviši rezultati inicijalnog i finalnog provjeravanja postignuti su u plesu bečki valcer, što nije iznenađujuće s obzirom na njegovu jednostavnost u koracima i ritmu.

Latinoamerički plesovi kao što su salsa i bachata, rijetko se provode s djecom u Hrvatskoj, ali istraživanje pokazuje da su ti plesovi također primjereni i da ih djeca mogu usvojiti tijekom pohađanja plesnog programa. Unatoč tome što su znatno zahtjevniji od standardnih plesova, djeca su postigla izrazito visoke rezultate u tim plesovima u finalnoj provjeri. Štoviše, prosječna ocjena inicijalnog i finalnog provjeravanja u plesu salsa nešto je viša nego u plesu engleski valcer. Može se napomenuti da su djeca bila izrazito motivirana za učenje latinoameričkih plesova, zahvaljujući njihovom veselom karakteru i živahnim ritmovima.

8. ZAKLJUČAK

Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) definiraju ples kao pokret tijela uz glazbu. Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom tijekom njihova rasta i razvoja jer ima pozitivan utjecaj na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti i općenito motorički razvoj. Plesna aktivnost ima vidljiv psihički utjecaj jer pridonosi dobrom raspoloženju, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, potiče emocije te pojačava intelektualne sposobnosti.

Šumanović, Filipović i Sentkiralji (2005) ističu kako su društveni plesovi pogodna aktivnost za djecu jer ih karakterizira kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, uroda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama.

Uključivanje djece u plesne programe pruža veliku korist za njihov rast i razvoj. Osim što utječe na razvoj motoričkih sposobnosti djece, ples potiče izgradnju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, omogućava estetsko izražavanje te potiče stvaranje i njegovanje prijateljskih odnosa među djecom. Dobrobiti plesa ostvaruju se kvalitetnim programom, prilagođenim dječjoj dobi i interesima, te redovitim vježbanjem.

LITERATURA:

1. Bungić, M., Barić, R. (2009). *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor. Pribavljeno: 6.7.2018. sa <https://hrcak.srce.hr/47831>
2. Dopuđa, J. (1977). *Ritmičke igre kao osnov estetske kulture pokreta za djecu predškolskog uzrasta*. Sarajvo: Svjetlost
3. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: Priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip
4. Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: Priručnik za učitelje razredne nastave*. Zagreb: Školska knjiga
5. Hrvatski show dance savez (2018). *Propozicija natjecanja: Ulični plesovi, umjetnički plesovi, parovni plesovi*. Zagreb: Hrvatski show dance savez. Pribavljeno 7.6.2018. sa http://www.hsds.hr/repository/article/rule_doc/61/PROPOZICIJE_NATJECANJA_2018.pdf
6. Jelavić Mitrović, M., Miletić, A., Dundić, M. (2006). *Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje plesnih koraka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije, 15. ljetna škola kineziologa RH u Rovinju (139-143)*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
7. Katarinčić, I. (2012). *Paradoksi sportskog plesa. Etnološka tribina*. Zagreb: Institut za etnologiju i folkloristiku. Pribavljeno 7.6.2018. sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=138566
8. Kostić, R., Miletić Đ., Jocić, D., Uzunović, S. 2002. *The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children. Physical Education and Sport*. Pribavljeno 8. 6. 2018. sa <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe2002/pe2002-08.html>
9. Poljačić, M., Trajkovski, B. (2016). *Goranski plesovi u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva, 25. ljetna škola kineziologa RH u Poreču (377-382)*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
10. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga

11. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola*. Pribavljeno 5.6.2018. sa <https://hrcak.srce.hr/25067>
12. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sportske rekreacije i kineziterapije, 24. ljetna škola kineziologa RH u Poreču (181-185)*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
13. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva, 25. ljetna škola kineziologa RH u Poreču (755-760)*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
14. Vlašić, J., Oreb, G., Leščić, S. (2009). *Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor. Pribavljeno 5.6.2018., sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=61777

PRILOZI

Program rada plesne radionice

Datum	Uvodno-pripremni dio	Glavni dio	Ostali sadržaji
2.3.2018.	El. igra <i>Ledena baba</i> , OPV s loptom (20 min)	ENGLESKI I BEČKI VALCER – učenje koraka (15 minuta)	<i>Kaubojski ples</i> , glazbene igre
6.3.2018.	El. igra <i>Ledena baba</i> , OPV s loptom (20 min)	ENGLESKI I BEČKI VALCER – ponavljanje (15 minuta)	Dječji plesovi, glazbene igre
9.3.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV (20 minuta)	ENGLESKI I BEČKI VALCER – ponavljanje (15 minuta)	Pjesmica <i>Mali ples</i> , igra
13.3.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV (20 minuta)	SALSA, BACHATA – učenje koraka (15 minuta)	Pjesmica, dječji plesovi, igra
16.3.2018.	El. igra <i>Ledena baba</i> , OPV (20 minuta)	SALSA, BACHATA – ponavljanje (15 minuta)	Pjesmica, dječji ples, igra
20.3.2018.	El. igra <i>Ledena baba</i> , Zagrijavanje kroz priču	SALSA, BACHATA – ponavljanje (20 minuta) + ritamske vježbe	<i>Kaubojski ples</i> , dječji plesovi
23.3.2018.	El. igra <i>Poplava i tuča</i> , Zagrijavanje kroz priču	Ponavljanje – ENGLESKI I BEČKI VALCER, SALSA, BACHATA (30 minuta)	Dječji plesovi, glazbene igre
27.3.2018.	El. igra <i>Poplava i tuča</i> , OPV (15 minuta)	Ponavljanje – ENGLESKI I BEČKI VALCER, SALSA, BACHATA (30 minuta)	Dječji plesovi, glazbene igre
30.3.2018.	El. igra <i>Ledena baba</i> , OPV (20 minuta)	SALSA – osnovni korak u paru (15 minuta)	<i>Kaubojski ples</i> , igra
3.4.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV s loptom 20 min	SALSA, BACHATA – osnovni korak u paru (20 minuta)	Dječji plesovi, igre
6.4.2018.	El. igra <i>Poplava i tuča</i> , OPV (15 minuta)	SALSA, BACHATA – osnovni korak u paru (20 minuta)	Dječji plesovi, igre
10.4.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV s loptom (20 minuta)	SALSA – osnovni korak + ritamske vježbe (30 minuta)	Glazbene igre
13.4.2018.	El. igra <i>Poplava i tuča</i> , Zagrijavanje kroz priču	SALSA, BACHATA – osnovni korak + ritamske vježbe (25 minuta)	Dječji plesovi, igra
17.4.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV (20 minuta)	SALSA, BACHATA – osnovni korak + ritamske vježbe (25 minuta)	Dječji plesovi, igra
20.4.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV (20 minuta)	Ponavljanje – ENGLESKI I BEČKI VALCER, SALSA, BACHATA (30 minuta)	Glazbene igre
24.4.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV (20 minuta)	SALSA – ponavljanje + novi korak <i>SIDE BASIC</i> (20 minuta)	Pjesmice, igra

27.4.2018.	Trčanje sa zadacima, OPV (20 minuta)	ENGLESKI VALCER, SALSA (osnovni korak + side basic) samostalno i u paru (20 minuta)	Dječji plesovi, igra
4.5.2018.	El. igra <i>Ledena baba</i> , OPV (20 minuta)	ENGLESKI I BEČKI VALCER – u paru, SALSA – u paru (20 minuta)	Dječji plesovi, igra
8.5.2018.	El. igra <i>Ledene babe, Kipovi, kipovi</i> (20 minuta)	ENGLESKI I BEČKI VALCER – u paru, BACHATA – ponavljanje + novi korak OKRET (20 minuta)	Dječji plesovi, igra
11.5.2018.	El. igra <i>Ledene babe, Kipovi, kipovi</i> (20 minuta)	BACHATA – vježbanje osnovni korak i okret u paru + show koreografija za četiri djevojčice (20 minuta)	Pjesmica, glazbene igre
15.5.2018.	El. igra <i>Ledene babe</i> , OPV (20 minuta)	ENGLESKI I BEČKI VALCER ponavljanje, BACHATA + show koreografija (20 minuta)	Pjesmica, glazbene igre
18.5.2018.	El. igra <i>Ledene babe</i> , OPV (20 minuta)	Ponavljanje – ENGLESKI I BEČKI VALCER, SALSA, BACHATA (30 minuta)	Dječji plesovi, igra
22.5.2018.	El. igra <i>Ledene babe</i> , OPV (20 minuta)	BACHATA – individualne koreografije (20 minuta)	Dječji plesovi, igra
25.5.2018.	El. igra <i>Poplava i tuča</i> , OPV (15 minuta)	Ponavljanje – ENGLESKI I BEČKI VALCER, SALSA, BACHATA (30 minuta)	Dječji plesovi, glazbene igre
29.5.2018.	El. igra <i>Poplava i tuča</i> , OPV (15 minuta)	Ponavljanje – ENGLESKI I BEČKI VALCER, SALSA, BACHATA (30 minuta)	Dječji plesovi, glazbene igre