

*Biljana Trajkovski
Martina Bugarin
Dragan Kinkela*

Prethodno znanstveno priopćenje

PLES U FUNKCIJI PODIZANJA FONDA MOTORIČKIH ZNAJANJA DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI

1. UVOD I PROBLEM RADA

Plesne strukture, kao sastavni dio tjelesne i zdravstvene kulture, imaju značajan udio u pretvorbi važnih antropoloških obilježja (Findak i sur., 1990), a najviše na razvoj motoričkih sposobnosti (Ross i Butterfield, 1989). Uzevši u obzir činjenicu da dijete mlađe školske dobi ima snažnu potrebu za igrom i pjesmom te da se glazbene sposobnosti razvijaju usporedno s motoričkim sposobnostima, primjena igre i pjesme kroz ples pridonosi ostvarenju ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture (Srhoj i Miletić, 2000).

Cilj je plesnih struktura razvijati u učenika lijepo i pravilno držanje tijela, orijentaciju u prostoru, osjećaj za ritam, osjećaj odnosa tona i pokreta te kreativnost u pokretu i plesnom stvaralaštvu. Osnovu plesnih struktura čine prirodni oblici kretanja kao što su hodanje, trčanje, različiti poskoci i skokovi te jednostavna gibanja kao što su mahanje i zamasi. Kreativnost pokreta razvija se u slobodnom imitiranju, odnosno improviziranju pojava i događaja iz prirode i dječje okoline. Sadržaj plesnih struktura uključuje i dječji ples, odnosno osnove društvenih plesova, te narodni ples. Sadržaji su raspoređeni tako da poštuju načelo postupnosti, sustavnosti i primjerenosti (Šumanović i sur., 2005).

Ruud Vermey, priznati plesni trener u svijetu, objašnjava da ples treba doživjeti trojako: kroz sport, umjetnost i zabavu. Sport se temelji na postizanju rezultata, odnosno na želji za pobjedom, umjetnost se razvija na bazi stvaranja nečeg novog i na želji za prikazivanjem, a zabava predstavlja ples kroz uživanje u ljepoti gibanja i glamura.

Plesni sadržaji mogu se implementirati u svaki nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture te tako pridonijeti poboljšanju cjelokupne motorike i koordinacije pokreta, jačanju mišićne snage tijela, podizanju razine motivacije za rad i učenje novih sadržaja te razvoju ritma, osjećaja za glazbu i plesno stvaralaštvo.

Cilj ovog rada bio je ispitati koliko učenje različitih vrsta plesova (bečki valcer, samba, *cha-cha*, *disco hustle* i polka) može pridonijeti podizanju fonda plesnih struktura djece rane školske dobi, koja su u razdoblju od tri mjeseca pohađala plesnu

radionicu dva puta tjedno po 60 minuta te utvrditi je li došlo do značajnijeg napretka. U tu svrhu provjerene su metrijske karakteristike ispitanika.

2. METODE RADA

Uzorak ispitanika činilo je 28 učenika (8 dječaka i 20 djevojčica) od prvog do četvrtog razreda Osnovne škole *Trsat*. Uzorak je prigodan jer je odabran zbog specifičnosti cilja istraživanja, s obzirom na motivaciju za plesne aktivnosti.

Uzorak varijabli izmjerenih u djece obuhvatio je 25 plesnih varijabli. Od ukupno 25 plesnih varijabli, svaki ples, a takvih je pet – *disco hustle*, polka, bečki valcer, samba i *cha-cha*, provjeravan je skalom vrijednosti koja se sastoji od pet razina.

Svaka ocjena ima točno određenje značenja pa tako ocjena 5 podrazumijeva da učenik u potpunosti prati ritam, pokret je koordiniran i kontroliran te djeluje prirodno i mekano. Ocjena 4 podrazumijeva da učenik u potpunosti prati ritam, pokret je koordiniran, ali djeluje kruto. Ocjena 3 podrazumijeva da učenik povremeno odstupa u praćenju ritma, pokret je razmjerno koordiniran, ali djeluje nesigurno. Ocjena 2 podrazumijeva da učenik često odstupa u praćenju ritma, pokret je nespretan i djeluje neskladno. Ocjena 1 podrazumijeva da učenik uopće ne može pratiti ritam niti izvesti zadani pokret.

Istraživanje je provedeno grupno, u obliku izvannastavne plesne aktivnosti/radionice, dva puta tjedno po 60 minuta u dvorani za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Program plesne aktivnosti je trajao tri mjeseca, od 4. veljače do 14. svibnja 2014. godine.

S učenicima je provedeno inicijalno i finalno provjeravanje. Učenici su bili podijeljeni u tri skupine od po deset učenika radi lakšeg i boljeg praćenja. Provjeravalo se znanje i vještine izvođenja ritmičko-motoričke vježbe, društvenih plesova – *disco hustlea*, bečkog valcera, polke, sambe i *cha-cha*. Komisija, koja se sastojala od tri člana, pratila je učeničke izvedbe i brojčanom ocjenom od 1 do 5 ocijenila njihovu kvalitetu. Od troje ocjenjivača uzeta je prosječna ocjena za svakog pojedinog učenika i pojedini ples.

Za svaku varijablu izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina, standardna devijacija i minimalni i maksimalni rezultat. Normalnost distribucije izračunala se Kolmogorov-Smirnovim testom. Pouzdanost ocjenjivača računala se metodom interne konzistencije (Cronbach α), a homogenost preko prosječne korelacije među česticama (AVR). Kod svake varijable (plesu) izračunata je prosječna vrijednost sve tri čestice (ocjenjivača) koja je korištena za daljnje analize podataka. Za analizu razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja kod varijabli s normalnom distribucijom koristio se t-test za zavisne uzorke, a kod varijabli kod kojih distribucija odstupa od normalne koristio se Wilcoxonov test.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Inicijalno i finalno provjeravanje provelo je troje ocjenjivača stručnih u plesnom području. Na temelju njihovih ocjena provjerene su metrijske karakteristike. Normalnost distribucije provjeravala se je Kolmogorov-Smirnovim testom, pri čemu je utvrđeno da varijable plesa polka (XP) (K-S $d=,21635$, $p<,15$), plesa *disco hustle* (XDH) (K-S $d=,19603$, $p<,20$) i ritmičko-motoričke vježbe (XRMV) (K-S $d=,18712$, $p>,20$) imaju normalnu distribuciju, dok kod varijabli plesa bečki valcer (XBV) (K-S $d=,32610$, $p<,01$), plesa samba (XS) (K-S $d=,44249$, $p<,01$) i plesa *cha-cha* (XCC) (K-S $d=,41413$, $p<,01$) distribucija značajno odstupa od normalne.

Pouzdanost ocjenjivača provjeravana je metodom interne konzistencije (Cronbach α), a homogenost ocjenjivača preko prosječne korelacije među česticama. Dobiveni rezultati prikazani su u tablici 1.

Tablica 1. Metrijske karakteristike ocjenjivača u svima varijablama (plesovima)

	POUZDANOST (Cronbach's α)	HOMOGENOST (AVR)
Polka	0,918	0,799
<i>Disco hustle</i>	0,964	0,901
Bečki valcer	0,973	0,930
Samba	0,979	0,947
<i>Cha-cha</i>	0,981	0,947
Ritmičko- motorička vježba	0,931	0,821

Iz rezultata prikazanih u tablici 1, vidljivo je da je pouzdanost i homogenost ocjenjivača visoka. Autori Srhoj i Miletić (2000) bavili su se problematikom mjernih karakteristika testova za procjenu usvojenosti znanja plesova i također dobili slične rezultate.

U tablici 2 prikazani su deskriptivni rezultati u inicijalnom i finalnom provjeravanju i rezultati t-testa i Wilcoxonovog testa za zavisne uzorke.

Tablica 2. Rezultati t-testa i Wilcoxonovog testa za zavisne uzorke (AS = aritmetička sredina, MIN = minimalni rezultat, MAX = maksimalni rezultat, SD = standardna devijacija, t = rezultat t-testa za zavisne uzorke, df = stupanj slobode, T = rezultat testa, Z = standardizirani rezultat; p = mjera statističke značajnosti).

PLES	MJERENJE	AS	MIN	MAX	SD	t (T)	df (Z)	p
Polka	INICIJALNO	2,4	1,7	3,3	0,48	-13,73	27,00	0,000
	FINALNO	3,9	3,0	5,0	0,59			
Disco hustle	INICIJALNO	1,7	1,0	3,0	0,54	-22,32	27,00	0,000
	FINALNO	4,1	3,0	5,0	0,66			
Bečki valcer*	INICIJALNO	1,4	1,0	2,7	0,50	0,000	4,62	0,000
	FINALNO	4,1	3,0	5,0	0,60			
Samba*	INICIJALNO	1,2	1,0	2,3	0,38	0,000	4,62	0,000
	FINALNO	3,9	2,7	4,7	0,64			
Cha-cha*	INICIJALNO	1,3	1,0	2,7	0,50	0,000	4,62	0,000
	FINALNO	3,8	2,3	5,0	0,80			
Ritmičko-motorička vježba	INICIJALNO	2,3	1,3	3,7	0,55	-13,99	27,00	0,000
	FINALNO	4,0	2,0	5,0	0,86			

* Wilcoxonov test za zavisne uzorke

Rezultati su u inicijalnom provjeravanju očekivani jer se učenici prvi put susreću s prije navedenim društvenim plesovima, kao što su vidljivi i bolji rezultati u finalnom provjeravanju. Za sve plesne varijable dobivena je statistička značajna razlika ($p=0,000$) između inicijalnog i finalnog provjeravanja, što znači da su ispitanici znatno poboljšali svoje plesačko znanje u svim provjeravanim plesovima zahvaljujući sudjelovanju u programu.

Prema dobivenim rezultatima, koji vidljivo pokazuju napredak učenika, djeca su nakon plesne radionice bitno poboljšala razinu svojeg fonda plesnih struktura. Kostić i suradnici (2002) istraživali su ovu problematiku želeći ispitati hoće li djeca programom plesnih struktura (društveni plesovi, narodni plesovi, ritmičke igre i plesna improvizacija) naučiti i poboljšati osnovne plesne korake i koreografiju i time navedenim programom stimulirati transformaciju svojih motoričkih sposobnosti te su potvrdili uspješnost programa.

4. ZAKLJUČAK

Ples se najjednostavnije definira kao pokret tijela uz glazbu i jedna je 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. Njegov pozitivan utjecaj očituje se i na funkcionalnim sposobnostima jer povećava maksimalni primitak kisika, omogućuje plućnu ventilaciju i krvnu cirkulaciju. Plesna aktivnost ima vidljiv psihički utjecaj jer pridonosi dobrom raspoloženju, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, potiče emocije te pojačava intelektualne sposobnosti. Uz to, ples pomaže pri razvijanju odgovornosti, samodiscipline, samopouzdanja i pruža mogućnost za razvoj moralnih kvaliteta i formiranje društvenih vrijednosti. Vrlo snažan segment plesne aktivnosti je i doprinos razvoju umjetničkog doživljaja i kreativnog stvaralaštva koji je neizostavan pri radu s djecom rane školske dobi. Ples u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost, sport, odgoj i obrazovanje te pridonosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji i tako u konačnici obogaćuje kulturnu razinu pojedinca.

5. LITERATURA

1. Findak, V., Mironović, R., Schmidt, I., Šnajder, V. 1990. *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Školska knjiga. Zagreb.
2. 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. 3. 2014.
3. Ross, A., A. Butterfield, S. 1989. *The Effects of a Dance Movement Education Curriculum On Selected Psychomotor Skills of Children in Grades K-8*. *Research in Rural Education*. Pribavljeno 12. 3. 2014.
4. Srhoj, Lj., Miletić, Đ. 2000. *Plesne strukture*. Split: Abel internacional
5. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. 2005. *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. *Život i škola*.
6. Zagorc, M. 2006. *Ples v sodobni šoli – prvo triletje I*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Ljubljana.