

# Utjecaj glazbe na izvođenje općih pripremnih vježbi djece predškolske dobi

---

Mekovec, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2017

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:102548>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-16**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**  
(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Ana Mekovec

**UTJECAJ GLAZBE NA IZVOĐENJE  
OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**  
(diplomski rad)

Mentor:  
prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić

Zagreb, rujan 2017.

# ZAHVALA

Voljela bih se zahvaliti, prvenstveno mentorici koja mi je preporučila način istraživanja i u mnogim drugim segmentima pomogla u mojem daljnjem razvoju i prijenosu vrlo važnih informacija, kako vezano uz struku tako i životnih.

Veliko hvala sutkinjama koje su odvojile svoje dragocjeno vrijeme za ovo istraživanje i pomogle u njegovoj provedbi. Hvala i svim mojim prijateljima koji su bili uvijek tu uz mene, a također i poštovanim profesorima koji su mi prenijeli mnoga iskustva i vrijedne informacije.

Dalje bih zahvalila svojoj cjelokupnoj obitelji, malom nogometnom timu, koja me pratila u stopu sa svim mojim uspjesima i poticajem pa ću se s toga zahvaliti na „našem jeziku“ :

„Tatek i mama, fala vam ko ste verovali u mene i ko ste mi dali da idem tam kam sem štela. Znam da vam baš nije bile sejedne i da ste se borili na početku da mi pomorete da idem na utakmice i se druge aktivnosti na koje sem su silu imela volju iti. Nije to bile lake kad ste pokraj mene imeli još njih sedem koji hoćeju iste. S svoju volju i predanošću dece usmerila sem i ja svoj životni put i probala čem prije se odvojiti od vašega troška tak da vam nesem tulike na brige. Vu tomu sem i uspela pa sad jedva čakam da pomorem i ostale družine. Još jempuť vam fala na daru života ne same mojemu nek i semi drugemi bez kojeh si ja sad više nemorem zamisliti život. Sa ta dobrota i posel bu vam se vrnule čez nas pa da pomalu morete početi uživati u uspehu svoje dece, jer saki naš je najviše VAŠ!“

## **UTJECAJ GLAZBE NA IZVOĐENJE OPĆIH PRIPREMNIH VJEŽBI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

### **Sažetak**

Problem, na koji se htjelo ukazati ovim istraživanjem je da se glazba ne koristi u dovoljnoj mjeri kod vježbanja djece predškolske dobi. Stoga je namjena i ovog rada da se, zbog nedostatka literature u tom području, pridonese edukaciji kineziologa i da ih potakne na daljnja istraživanja u ovom području, te se na taj način podigne kvaliteta rada sa predškolskim uzrastom na veću razinu. Cilj rada je utvrditi razlike između pravilnosti izvođenja općih pripremnih vježbi, disciplinu i motiviranost na satu bez glazbe, zatim na satu gdje se kretne strukture izvode na zadani ritam uz pljesak te na satu koji se provodi uz glazbu, kod iste skupine djece predškolske dobi. Točnije, namjera je bila utvrditi da li glazba pozitivno utječe na vježbanje djece predškolske dobi.

**Ključne riječi** : glazba, vježbanje, opće pripreme vježbe, predškolski uzrast, disciplina, motiviranost

## **THE INFLUENCE OF MUSIC ON PERFORMING GENERAL PREPARATORY EXERCISES FOR PRESCHOOL CHILDREN**

### **Summary**

The problem to be pointed out by this research is that music is not used to the extent of pre-school children's exercise. Therefore, the purpose of this paper is to contribute to the education of kinesiologists and to encourage them to further research in this area due to the lack of literature in it, thus increasing the quality of work with pre-school age to a higher level. The aim is to determine the differences between the correctness of the execution of the general preparatory exercises, discipline and motivation in class without music, then the class where the movement structures are performed on a given rhythm with applause and the class that is carried along with the music, with the same group of preschool children. Specifically, it was intended to determine whether music positively influences the sports exercise of preschool children.

**Key words** : music, exercise, general preparatory exercises, preschool age, discipline, motivation

# SADRŽAJ

	Str.
1. UVOD.....	5
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	6
2.1. UTJECAJ GLAZBE NA RAZVOJ DJETETA.....	6
3. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	9
4. METODE ISTRAŽIVANJA.....	12
4.1. UZORAK ISPITANIKA.....	12
4.2. POSTUPAK PROVEDBE EKSPERIMENTALNOG PLANA I PROGRAMA RADA.....	12
4.3. GLAZBA U TJELESNIM AKTIVNOSTIMA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI .....	15
5. REZULTATI I RASPRAVA.....	17
6. ZAKLJUČAK.....	20
7. LITERATURA.....	21

# 1. UVOD

Glazba je, između različitih karakteristika, jedna od prepoznatljivih nacionalnih, tradicijskih i povijesnih obilježja svake kulture širom svijeta. Postala je veliki dio našeg svakodnevnog života, te je vrlo zanimljiva tema.

Dijete predškolske dobi, za zdrav psihofizički rast i razvoj treba zadovoljiti temeljne ljudske potrebe, među kojima je, jedna od najbitnijih, kretanje. Tjelesni i zdravstveni odgoj dio je općeg odgoja, te prva karika u zdravom rastu i razvoju svakog djeteta. Naročito je važan u predškolsko doba. Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana, što je jedna od biotičkih potreba. U toj dobi, između ostalih, razvija se lokomotorni sustav. To je dob kada dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se itd. Djetetovo kretanje potrebno je zato usmjeriti adekvatnim poticajima i oblicima rada. Kod djece predškolske dobi naglašena je biološka potreba za kretanjem te je preporučljivo kretanje na otvorenom tri do četiri sata dnevno s prekidima. (Findak, 1995:30).

Djeca koja su u vrtićima uključena su u razne organizirane aktivnosti, kako bez glazbe, tako i uz glazbu. Negdje povezuju pokret i glazbu, dok negdje sportske aktivnosti nisu povezane s glazbom, već usvajaju ritam kroz pjevanje pjesmica a i sviranje raznih instrumenata.

U ovom radu će se pokušati utvrditi koliko je učenje kretnih struktura uz glazbu uspješnije i brže od usvajanja istih bez glazbe. Također dali je i glazba dobar motivator i poticaj za vježbanje.

Autoricu ovog rada na istraživanje je potaknuo rad s djecom kroz sportske aktivnosti, a upravo korištenjem glazbe u svakodnevnom radu puno olakšava jer je sve opuštenije i na neki način zabavnije.

Cilj rada je utvrditi razliku između pravilnosti izvođenja općih pripremnih vježbi te disciplinu i motiviranost na satu bez glazbe, na zadani ritam uz pljesak i uz glazbu kod iste skupine djece predškolske dobi. Točnije utvrditi dali glazba pozitivno utječe na vježbanje predškolske djece.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Brojna su istraživanja (Kramaršek, 1959., Arnon, 2006.) pokazala da utjecaj glazbe na dijete započinje još i prije njegova rođenja, dok u majčinom trbuhu preko osjetilnih stanica kože osluškuje vanjski svijet. Glazba je oduvijek bila prisutna u svakodnevnom životu – rijetko što može u nama istovremeno izazvati toliko snažnih osjećaja. Dvije su temeljne sastavnice glazbe – ritam i melodija. Značaj ritmičnosti glazbe vjerojatno ima skrivene poveznice s radom srca i disanjem koji doslovce predstavljaju ritam života.

### 2.1. UTJECAJ GLAZBE NA RAZVOJ DJETETA

Glazba utječe na disanje. Dublje, sporije disanje pridonosi smirenju, kontroliranju emocija, boljoj koncentraciji i boljem funkcioniranju metabolizma. Taj se efekt postiže slušanjem dužih, sporijih zvukova – gregorijanskim koralom te „new age“ i ambijentalnom glazbom. Glazba utječe na krvni tlak, puls i rad srca koje ubrzava ili usporava u skladu s ritmom zvuka. Medicinski istraživači čak tvrde da je moguće sniziti sistolički krvni tlak slušanjem nekih vrsta glazbe poput albuma Dona Campbella ‘Essence: Crystal meditations’ i albuma ‘Timeless Lullaby’ Daniela Kobialke. Glazba utječe i na tjelesnu temperaturu. Uzvišena, glasna glazba može nas preplaviti toplinom, dok lagana glazba sporijeg ritma može sniziti našu tjelesnu temperaturu za nekoliko stupnjeva. Glazba ublažuje mišićnu napetost i poboljšava tjelesne pokrete i koordinaciju. Iz tog se razloga koristi u rehabilitacijskim klinikama s ciljem ponovnog uspostavljanja pokreta nakon nezgoda ili bolesti. Glazba pomaže tijelu u jačanju prirodne otpornosti organizma na bolest, jer glazbeni ushit koji se javlja kad slušamo glazbu koja nam se sviđa, može povisiti razinu endorfina, hormona sreće, u našem tijelu.

Po svom utjecaju na čovjekovo raspoloženje poznat je i Mozart efekt. Mozart efekt je naziv za moć glazbe Wolfganga Amadeusa Mozarta koja pozitivno utječe na ljude, biljke i životinje. Neurobiolog John Huges je ustanovio da Mozartova glazba, naspram glazbe drugih skladatelja, najčešće mijenja glasnoću zvuka unutar glazbenog djela, izmjenjujući se u razdoblju od točno 30 sekundi koje je jednako osnovnom uzorku naših moždanih valova.

Iz tog nas razloga Mozartova glazba opušta, poboljšava koncentraciju, sposobnost razmišljanja, omogućuje jasnije izražavanje, poboljšava prostornu percepciju te pobuđuje kreativna i motivacijska područja našeg mozga. Ako sanjarimo ili smo rastreseni, malo Mozartove ili barokne glazbe može nam pomoći pojačati pozornost i mentalno se sabrati. S druge strane, ako smo analitični i teško nam je improvizirati, romantičnom, jazz i „new age“ glazbom možemo postići stanje opuštanja. (Campbell, 2003., Vlainić, M., Jovančević, M. 2009.).

Dječji mozak se mijenja fizički, kemijski i strukturno prilikom stjecanja svakog novog znanja i vještine. Doživljaji, pa tako i glazbeni, su poput hrane za mozak. Djetetu trebamo pružiti bogatstvo ljubavi i poticajno ozračje kako bismo pospješili razvoj njegove inteligencije i individualnih prednosti. Djetetu treba osigurati mnoštvo pozitivnih socijalnih prilika, mogućnosti učenja, a tako i glazbenih poticaja jer glazba koja donosi osjećaj ugone pogoduje optimalnom funkcioniranju mozga. Glazba regulira stanje emocija, razmišljanja i učenja. Povoljan utjecaj na rani rast i razvoj djeteta ima ugodna, ritmična i ne preglasna glazba. Smatra se da vesela, durski intonirana glazba u pravilu ima povoljniji utjecaj od tužne i molski intonirane glazbe.

Kakav utjecaj na djetetov razvoj i inteligenciju ima glazba kojom prije rođenja stimuliramo dijete, istraživala je dr. Beatriz Manrique s timom stručnjaka u Venezueli. Provedeno je opsežno nacionalno istraživanje kojim je ustanovljeno da se novorođenčad kojoj je prije rođenja puštana glazba više smijala, bila društvenija te je imala bolju koordinaciju pokreta tijela. Novorođenčad je čak prepoznavala glazbu kojoj je bila izložena za vrijeme trudnoće! U dobi od tri godine ta djeca su pokazivala bolji razvoj jezika, motornu koordinaciju, zapamćivanje, socijalnu inteligenciju i razumijevanje od svojih vršnjaka. Čak je i kvocijent inteligencije te djece u dobi od četiri, pet i šest godina bio veći. Kakav je učinak uspavanki? Dok vedre note bude znatiželju i dobro raspoloženje, uspavanke su poželjne jer donose osjećaj smirenosti, a time i lakši san. Sve uspavanke imaju iste karakteristike: polagane su, pravilne, ponavljajuće i pjevaju se nježnim, tihim glasom. Sve te karakteristike pridonose osjećaju sigurnosti i zaštićenosti. Glazbena linija uspavanki uklanja stres jer slijedi prirodni ritam opuštenog disanja i otkucaja srca. (Vlainić, M., Jovančević, M. 2009:25-27).



Može se zaključiti kako glazba djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta. Uz glazbu dijete razvija kinestetski senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu, kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, te razvija smisao za estetiku pokreta. Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, nužno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerene glazbe i glazbenih aktivnosti. Pozitivni rezultati istraživanja učinka instrumentalne glazbe na ekspresivnost dječjeg pokreta ukazuju na potrebu integriranja slušanja instrumentalne glazbe u glazbeni odgoj u predškolskim ustanovama. Na temelju istraživanja zaključujemo da je promjena prakse složen proces koji zahtijeva mnogo snage, volje, i spremnost na mijenjanje svojih osobnih paradigmi u radu s djecom.

Temeljna teza prema kojoj se treba rukovoditi svaki odgajatelj i učitelj da bi mogao primjereno djelovati jest uistinu razumjeti dijete, znati ga slušati i promatrati, te osigurati kvalitetno muzikalno okruženje. Slušanje klasične glazbe u ranoj dobi donosi brojne dobrobiti za djecu i odgajatelje, ako se prezentira na pravilan način uz odabir primjerenih djela za predškolsku dob, uvažavajući dječju individualnost u samom estetskom doživljavanju glazbe. Za stvaranje novih promjena nije dovoljno voditi brigu samo o kvaliteti ustanove, već i o kvaliteti odgojno-obrazovnog procesa. Iz ovih spoznaja slijedi da se okruženje namijenjeno djeci ne može promatrati samo kao kontekst za učenje ili pasivan prostor za provedbu aktivnosti, već ono mora postati integralni dio učenja koji potiče stvaralaštvo svakog pojedinog djeteta. (Marić, M., Nurkić, D. 2014).

### **3. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Tijekom predškolskog razdoblja antropološka obilježja djece mijenjaju se prema biološkim zakonitostima. Dinamika i kvaliteta promjena ovisi o mnogim unutarnjim i vanjskim čimbenicima, a tjelesna aktivnost dokazano je bitan čimbenik. Predškolsko doba je vrlo osjetljivo razdoblje rasta i razvoja, zato se tjelesna aktivnost s ovom populacijom djece mora provoditi stručno s ciljem povećanja odgojno-obrazovnih i transformacijskih učinaka. Primarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja poticaj pravilnom razvoju prvenstveno kinantropoloških, ali i ostalih antropoloških obilježja djece i mladeži kao osnova njihovog zdravlja (Neljak, 2011). Svrha tjelesnog i zdravstvenog područja u predškolskoj dobi je stvoriti kod djece naviku za svakodnevnim tjelesnim vježbanjem u funkciji kvalitete i dugovječnosti življenja, razvoj motoričkih sposobnosti u senzibilnim fazama razvoja, selekcija djece u sportove za koje pokazuju interes te su potvrđeni potencijali da će u budućnosti biti sposobniji realizirati vrlo zahtijevani proces pripreme i postizati vrhunske natjecateljske rezultate. Obrazovna svrha odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju odnosi se na učenje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja prilagođenih kronološkoj dobi. Bez usklađenog stjecanja različitih znanja nije moguće ostvariti niti jednu svrhu tjelesnog i zdravstvenog područja u predškolskom odgoju. Bitak kinantropološke smjernice odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju odnosi se na smislenu i trajnu transformaciju morfoloških obilježja i funkcionalnih sposobnosti učenika. Promjene kinantropoloških obilježja značajno se zbivaju u zonama senzibilnog razvoja. Prilikom izrade plana i programa za predškolski uzrast iznimno je značajno koristiti te spoznaje. Odgojna smjernica odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju usmjerena je prema stvaranju pozitivnih sustava vrijednosti ne samo prema tjelesnom vježbanju nego i mnogim segmentima života. (Damjanić, Ž. 2015).



**Slika 1.** Igra uz glazbu (vlastiti izvor)

Razvoj tehnologije i informatizacije učinio je život čovjeka lakšim, ali ga je lišio i mnogih tjelesnih aktivnost. Predškolsko razdoblje jedno je od najvažnijih razdoblja u životu djeteta jer se tada stvaraju dobre ili loše osnove koje kasnije formiraju čovjeka (Karković, 1998). Stoga je potrebno djeci predočiti važnost tjelesne aktivnosti koja ima veliki značaj za zdravi život mladog čovjeka. Ona doprinosi razvoju i održanju ljudskih sposobnosti tijekom života. Dakle, može se reći da tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u postizanju optimalnog stanja zdravlja, a ujedno djeluje na smanjenje rizika pojave različitih bolesti. Veoma je važno stvoriti ovu životnu naviku tjelesnog vježbanja u djetinjstvu jer se teško može nadoknaditi u odrasloj dobi. Dijete predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe. Među tim najvažnijim potrebama nalazi se tjelesna aktivnost. U pokretu dijete upoznaje okolinu i prostor, a prije svega upoznaje samoga sebe. Tjelesna aktivnost i zdravlje su usko povezani pa je važno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja već u najranijoj dobi. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe na rast i razvoj djece te ugrožava normalno funkcioniranje svih organa, organskih sustava i zdravlja u cjelini.

Pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi ostvaruje se kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja u vrtiću ili izvan njega od strane educiranih stručnjaka, kineziologa. Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi dio je općeg odgoja djece. U toj dobi razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta. Potrebno je djecu usmjeriti u razne oblike tjelesne aktivnosti koje pridonose sveukupnom razvoju i rastu djeteta. Djeca predškolske dobi kreću se veći dio dana te na taj način raznim oblicima kretanja, hodanja, skakanja, penjanja i slično sudjeluju u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima. Pravilna tjelesna aktivnost djece utječe na zdravstveni status djece. Tjelesno aktivna djeca imaju jače mišiće i kosti, vitkije tijelo jer se tjelovježbom nadzire količina masnog tkiva, teže postaju pretila, teže obole od dijabetesa te imaju niži krvni tlak i nižu razinu kolesterola u krvi. (Gavin, Dowsen, Izenberg, 2007).

Osnovne motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, opća izdržljivost, fleksibilnost te brzina reakcije na zvučne i vidne podražaje. Zsigurno da je koordinacija u svojim različitim pojavnostima najznačajnija motorička sposobnost djeteta. Ona se prirodno povezuje s ostalim sposobnostima djeteta jer se sve sposobnosti djeteta, pa tako i motoričke ne razvijaju pojedinačno već integrirano. (Neljak, 2009).

## **4. METODE ISTRAŽIVANJA**

Istraživanje je provedeno na jednoj skupini djece predškolske dobi. Na prvom satu su izvodili deset pripremnih vježbi bez glazbe. Te vježbe su : 1. otklon glavom u jednu pa u drugu stranu ; 2. Bočni krugovi rukama ; 3. Zasuci u lijevu pa u desnu stranu ; 4. kruženje kukovima ; 5. kruženje koljena ; 6. kruženje stopala ; 7. „leptir“ ( turski sjed, stopala spojena) ; 8. „lansiranje rakete“ (čučanj pa skok s pljeskom) ; 9. čučnjevi ; 10. pljesak dva puta gore lijevo zatim gore desno, pa pljesak dva puta dolje lijevo zatim dolje desno. Nakon toga su, na slijedećem satu, izvodili iste vježbe na zadani ritam pljeskom, a na trećem satu uz glazbu. Cijelo vrijeme provedbe istraživanja sutkinje su ocjenjivale disciplinu, pravilnost izvedbe i motivaciju nakon svake provedene vježbe.

### **4.1. UZORAK ISPITANIKA**

Sudionici ovog istraživanja su predškolska djeca dobi od 3 do 6 godina. Njih ukupno 21, članovi sportske grupe „Loptice“, a u program su bili uključeni dvije godine za redom, u trotjednom programu sportske univerzalne škole.

Svim roditeljima sudionika istraživanja dodijeljen je pristanak na sudjelovanje u istraživanju. U pristanku koji su potpisali i svojim potpisom zajamčili razumijevanje te pristanak na sudjelovanje u istraživanju objašnjeno je što se radi i koja je svrha istraživanja. U sklopu toga je i dozvola za korištenje fotografija na kojima su njihova djeca u svrhu provedbe ovog istraživanja.

### **4.2. POSTUPAK PROVEDBE EKSPERIMENTALNOG PLANA I PROGRAMA RADA**

Varijable koje se koriste su disciplina na satu, pravilnost izvedbe vježbi i motiviranost na rad prvo bez glazbe, zatim na zadani ritam pljeskom te na kraju uz glazbu.

Metoda korištena u istraživanju bio je ocjenjivački obrazac u kojeg su svoje ocijene (1-najmanja ocjena, 2-srednja ocjena, 3-najviša ocjena) upisivale tri sutkinje, od kojih jedna kineziologinja i dvije pedagoginje.

Kriteriji ocjena za varijablu disciplina na satu bili su sljedeći:

- 3 – djeca su 80% sata bila koncentrirana na zadatke i nisu komunicirala međusobno
- 2 – djeca su 60% sata bila koncentrirana na zadatke i ponekad su komunicirala međusobno
- 1 – djeca su manje od 50% bila koncentrirana na zadatke i većinu vremena su komunicirala međusobno

Kriteriji ocjena za varijablu pravilnost izvedbe općih pripremnih vježbi bili su sljedeći:

- 3 – djeca su izvela kretnu strukturu s malim greškama
- 2 – djeca su izvela kretnu strukturu sa greškama ali je struktura prepoznatljiva
- 1 – djeca su izvela kretnu strukturu koja nije prepoznatljiva

Kriteriji ocjena za varijablu motiviranost na satu bili su sljedeći:

- 3 – djeca su nakon prve demonstracije ponavljala zadatak
- 2 – voditeljica je morala dodatno objašnjavati da bi djeca ponovila
- 1 – 80% djece nije željelo izvesti kretnu strukturu

Konačna vrijednost predstavlja aritmetička sredina od ukupno tri ocjene za svaku varijablu.

Razlike u uspješnosti između dva načina izvođenja kretnih struktura utvrđene su multivarijantnom analizom (MANOVA), a za utvrđivanje razlike između vježbanja bez glazbe, na zadani ritam i uz glazbu koristi se post-hoc test. Sve analize su analizirane u SPSS statističkom programu i značajnost će se postaviti na P-vrijednost manju od 0,05.

Današnja djeca predškolske dobi imaju mogućnost upisa u mnoge izvanredne aktivnosti kao što su tečaj nekog stranog jezika, uključivanje u razne tjelesne aktivnosti od kojih je najpopularnija univerzalna sportska škola, specifične sportske škole, balet te drugi. Prikupljanjem raznih radnih iskustava voditelja programa koji rade sa djecom te dobi naišlo se na nekoliko razloga upisa na te programe, a jedan od najčešćih je bio da se djeca s nečime zaokupe a i samim time da se produži njihov boravak u vrtiću. Naravno da roditelji žele da djeca nešto i nauče, ali ima podosta onih koji djecu šalju na gotovo sve dodatne aktivnosti. Voditelji često otvoreno pričaju sa roditeljima te ih obavještavaju ako se dijete ne osjeća ugodno na sportskoj aktivnosti da ga na istu ni ne upisuju. Često se događa da kad je samo jedno dijete od njih 20-ero totalno nezainteresirano, previše pažnje u radu i igri oduzima ostaloj djeci.

Primjer jednog mjesečnog programa za univerzalnu školicu nalazi se u tablici 1. Plan i program se radi za cijelu školsku godinu, posebno za mlađu vrtićku dob, zatim srednju i stariju. Mjesečni plan se stavlja početkom mjeseca na ploču za obavijesti kako bi roditelji bili informirani što se u tom periodu radi na sportskom satu.

Kineziolozi koji započinju raditi sa djecom predškolske dobi prihvaćaju se velike i odgovorne djelatnosti koja ima čitav niz posebnosti. Roditelji se pojačano brinu za djecu te dobi i njihov organizam je iznimno prilagodljiv zbog čega je podložan mnogim pozitivnim i negativnim promjenama. (prema: Neljak, 2009).



**Slika 2.** Pozdrav na početku sata (vlastiti izvor)

**Tablica 1. PRIMJER MJESEČNOG PLANA RADA ZA SPORTSKU GRUPU „LOPTICE“**

Studeni 2016. godine

TEMA MJESECA: Gimnastika i ples

01.-04.11.2016.	TJELESNE AKTIVNOSTI  IGRE	Opće pripremne vježbe uz glazbu Različite strukture gibanja : <ul style="list-style-type: none"><li>• Skok u vis</li><li>• Razni zadaci na obručima</li><li>• Povlačenje po gredi</li><li>• Slalom sa sijedom na stolice</li><li>• Vođenje lopte rukom pa glavom</li></ul> Igra <i>Krokodil i žabice</i>
7.-11.11.2016.	TJELESNE AKTIVNOSTI  IGRE	Opće pripremne vježbe sa kapticama Različite strukture gibanja : <ul style="list-style-type: none"><li>• Vođenje lopte po švedskoj klupi</li><li>• Hodanje po gredi</li><li>• Skok u vis</li></ul> Igra <i>Glazbeni kipovi</i> <i>Štafetne igre</i>
14.-18.11.2016.	TJELESNE AKTIVNOSTI  IGRE	Opće pripremne vježbe uz glazbu Škola gimnastike : <ul style="list-style-type: none"><li>• Osnove hodanja po gredi</li><li>• Gimnastički most</li><li>• Svijeća</li><li>• Kolut naprijed</li></ul> Igra <i>Vatrena kugla sa glazbom</i> <i>Štafetne igre</i>
21.-25.11.2016.	TJELESNE AKTIVNOSTI  IGRE	Opće pripremne vježbe uz glazbu Škola plesa : <ul style="list-style-type: none"><li>• Osnove ritma</li><li>• Praćenje koreografije</li></ul> Gimnastika : <ul style="list-style-type: none"><li>• Gimnastička rutina na gredi</li></ul> Igra <i>Poplava sa glazbom različitog tempa</i>



### 4.3. GLAZBA U TJELESNIM AKTIVNOSTIMA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

U razgovoru sa nekoliko voditelja programa sportske škole utvrđen je jedan zanimljiv pristup. Prvu godinu rada s djecom koristio se standardni plan i program uz upute od odgajateljica iz dječjeg vrtića. Iduće školske godine se plan i program prilagodio usvojenim znanjima djece. Voditeljica ima četiri godine iskustva sa vođenjem sportske animacije te podučena tim iskustvima i vođenjem rekreacijskih programa za djecu, isključivo uz glazbu, odlučila je isto uvesti u buduće treninge. Premda je do tad već zadobila povjerenje ravnateljice, dopušta joj da sama kreira svoje treninge. Primijetila je kako djeca na to odlično reaguju pa je glazbu koristila kao i nagradu, to jest njen izostanak kao kaznu za neprihvatljiva ponašanja. Samo to je potaklo da u tome i dalje nastavi i primjećuje da djeca discipliniranije i motiviranije rade zadatke uz glazbu.



**Slika 3.** Opće pripremne vježbe uz glazbu i sa pomagalom „mlatić“ (vlastiti izvor)

## 5. REZULTATI I RASPRAVA

Nakon statističke obrade podataka dobiveni su sljedeći rezultati koji su prikazani u tablici 1., 2. i 3.

Kako se može uočiti, P-vrijednost je manja od 0.05 kod skupine „disciplina na satu“ (tablica 2.), što bi značilo da je slučaj dok slušaju glazbu ocijenjen s najvišom ocjenom u usporedbi sa slučajem gdje vježbaju bez glazbe i na zadani ritam pljeskom. To se jasno primjećuje na ocjenama sve tri sutkinje. Kod „pravilnosti izvedbe“ (tablica 3.) nema značajnih globalnih razlika između grupa (p-vrijednosti su veće od 0.05 u oba slučaja). Međutim, iako nema značajnih razlika, vidimo da su sve ocijene kod treće skupine (uz glazbu) ocijenjene s najvišom ocjenom, što bi značilo da postoji tendencija ka ostvarivanju bolje pravilnosti izvođenja uz vođenje treninga uz glazbu. To vrijedi i za „motiviranost na rad“ (tablica 4.) u kojoj su najviše ocijene baš u tom slučaju sa glazbom.

**Tablica 2.** Razlike između rezultata postignutih programom bez glazbe, na zadani ritam i uz glazbu s obzirom na disciplinu na satu

Varijable	Bez glazbe	Na zadani ritam	Uz glazbu	p-vrijednost
				P<0.05
<b>Disciplina na satu</b>				
Otklon glavom lijevo i desno	3.00	2.00	3.00	<b>0.040</b>
Kruženje rukama	3.00	2.00	3.00	
Zasuci lijevo i desno	2.00	2.00	3.00	
Kruženje kukovima	2.00	3.00	3.00	
Kruženje koljenima	2.00	3.00	3.00	
Kruženje stopalima	2.00	3.00	3.00	
„Leptir“	2.00	2.00	3.00	
„Lansiranje rakete“	3.00	3.00	3.00	
Čučnjevi	3.00	3.00	3.00	
Pljesak 2x lijevo gore, pa desno gore i 2x lijevo dolje pa zatim desno	3.00	3.00	3.00	

**Tablica 3.** Razlike između rezultata postignutih programom bez glazbe, na zadani ritam i uz glazbu s obzirom na pravilnost izvedbe zadataka

Varijable	Bez glazbe	Na zadani ritam	Uz glazbu	p-vrijednost
				P<0.05
<b>Pravilnost izvedbe</b>				0.328
Otklon glavom lijevo i desno	2.00	3.00	3.00	
Kruženje rukama	3.00	2.00	3.00	
Zasuci lijevo i desno	3.00	2.00	3.00	
Kruženje kukovima	3.00	3.00	3.00	
Kruženje koljenima	3.00	3.00	3.00	
Kruženje stopalima	3.00	3.00	3.00	
„Leptir“	3.00	3.00	3.00	
„Lansiranje rakete“	3.00	3.00	3.00	
Čučnjevi	2.00	3.00	3.00	
Pljesak 2x lijevo gore, pa desno gore i 2x lijevo dolje pa zatim desno	3.00	3.00	3.00	

**Tablica 4.** Razlike između rezultata postignutih programom bez glazbe, na zadani ritam i uz glazbu s obzirom na motiviranost na rad

Varijable	Bez glazbe	Na zadani ritam	Uz glazbu	p-vrijednost
				P<0.05
<b>Motiviranost na rad</b>				0.197
Otklon glavom lijevo i desno	2.00	3.00	3.00	
Kruženje rukama	3.00	2.00	3.00	
Zasuci lijevo i desno	2.00	2.00	3.00	
Kruženje kukovima	3.00	3.00	3.00	
Kruženje koljenima	3.00	3.00	3.00	
Kruženje stopalima	2.00	3.00	3.00	
„Leptir“	3.00	3.00	3.00	
„Lansiranje rakete“	3.00	3.00	3.00	
Čučnjevi	3.00	3.00	3.00	
Pljesak 2x lijevo gore, pa desno gore i 2x lijevo dolje pa zatim desno	3.00	3.00	3.00	

Rezultati dobiveni na osnovu utvrđivanja razlika multivarijantnim testom (MANOVA) pokazali su da nema globalne značajne razlike između grupa ( $F=1.43$ ;  $df=2$ ;  $p=0.222$ ).

Promatrajući djecu tokom testiranja došlo se do takvog zaključka i bez same analize. Voditeljica se trudila da joj ekspresije lica i tijela budu jednake u sva tri slučaja kako bi razina pogreške bila što manja. Primijećeno je kako su kod prvog slučaja bez glazbe većinom gledali okolo po prostoriji, došaptavali se i smijali bez nekog razloga, dok je kod drugog slučaja sa vježbanjem na zadani ritam pljeskom ta njihova pažnja bila nešto više usmjerena prema voditeljici. Na kraju, najbolji dojam dobiven je dok su vježbali uz glazbu jer su se odmah počeli kretati čim je voditeljica upalila glazbu i gledali bi svaki pokret ne bi li ga točno tako ponovili i ponavljali u ritmu. U ovom slučaju nisu imali vremena gledati okolo, a ni pričati jer su bili zaokupljeni slušanjem glazbe. Osmijeh je svima bio na licu i jasno se vidjelo da tako puno više uživaju u vježbanju.

Nakon odrađenog testiranja sutkinje su kratko zapisale svoja dodatna zapažanja i cjelokupni dojam koji su dobile. Napisale su ovako :

„Disciplina na satu svakodnevni je problem kod nekolicine djece. Ne utječe u većoj mjeri na motiviranost djece za radom, ali je vidljiv značajan porast discipline prilikom korištenja glazbe tokom cijele godine.“

„Dobra djeca“ su stalno bila dobra, tiha i poslušna no nemirni pojedinci su bili poslušni samo na opominjanje tete ili trenerice. Veća motivacija i disciplina je kad broje na engleskom ili imaju zadani ritam. Kada svira glazba apsolutno se popravljaju i motivacija i disciplina, a s time i pravilnost izvedbe vježbi.“

„Nekolicina djece često kvare disciplinu te utječe na ocjenu skupine. Uvođenje glazbe tijekom pedagoške godine je potaknulo veću motiviranost i discipliniranost kod djece.“

## 6. ZAKLJUČAK

U nedostatku istraživanja na ovu temu, bilo je vrlo izazovno analizirati dobivene rezultate. Vrlo je važno djecu od malih nogu usmjeravati prema različitim aktivnostima, kako bi se ona kasnije lakše pronašla u nekom od njih pa i u konačnici usmjerila svoj život prema nekom cilju. Poželjno je da ih od djetinjstva okružimo glazbom koja će im, zasigurno, usaditi smisao povezivanja sa kretnim strukturama. Glazba je bitan čimbenik poboljšanja motivacije i utjecaja na promjenu emocija.

Na temelju prikupljenih iskustava i rezultata ovog istraživanja može se zaključiti da glazba uvelike pomaže u treningu djece predškolske dobi. Podiže radnu atmosferu i daje djeci slobodu kretanja uz ritam na koji se navikavaju. Svakako treba biti oprezan sa doziranjem glasnoće same glazbe, jer u protivnom trening neće imati smisla ako djeca ne čuju što se od njih očekuje i koji zadaci se izvode. Također treba biti i oprezan sa odabirom pjesama jer također znaju „odlutati“ .

Premda je ovo jedno od rijetkih takvih istraživanja u Hrvatskoj, nadamo se da će pomoći, a i potaknuti druge kineziologe i pedagoge da više istraže ovo područje. Autorica rada preporučuje korištenje glazbe u treninzima svima koji žele poboljšati kvalitetu rada. To ne mora nužno biti svaki trening, ali barem jednom mjesečno. Djeca će na satu biti motiviranija i discipliniranija, a samim time satovi će biti raznolikiji i poticati djecu da razviju osjećaj za ritam, koji je sastavni dio svakodnevnog života.

## 7. LITERATURA

1. Arnon, S. (2006). Live Music Is Beneficial to Preterm Unit Environment. *Birth*, 33:2.
2. Campbell, D. (2003.), *The Mozart Effect for Parents: Unlocking the potential of your child*. New York: Penguin publishers.
3. Damjanić, Ž. (2015). Primjena i važnost multisportskih programa u predškolskom odgoju. Zagreb; Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:032159>
4. Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi*. Zagreb: Mozaik Knjiga.
5. Karković, R. (1998). *Roditelj i dijete u športu*. Zagreb: Oktar.
6. Kramaršek, J. (1959.) *Teorija i Metodika estetske gimnastike*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(75), 16-18. Preuzeto s <http://hrcak.srce.hr/159076>
8. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb; Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
9. Neljak, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb; Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
10. Šulentić Begić, J., Špoljarić, B. (2011). Glazbene aktivnosti u okviru neglazbenih predmeta u prva tri razreda osnovne škole. *Napredak*, 152: 447-462.
11. Trškan, D. (2006.), *Motivacijske tehnike u nastavi*. *Povijest u nastavi*, 4-7, 1,19-28.
12. Vlanić, M., Jovančević, M. (2009). U ritmu djetinjstva. *Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 15(56), 25-27. Preuzeto s <http://hrcak.srce.hr/164817>