

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

**СПЕЦИФИЧНОСТИ ПРОГРАМСКИХ САДРЖАЈА
ФРИСТАЈЛ И ЛИЦЕНЦИРАНИХ ГРУПНИХ ФИТНЕС
ПРОГРАМА**

Завршни рад

Студент

Данијела Чешљаров

Ментор

Др Сања Мандарић, редовни професор

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

**СПЕЦИФИЧНОСТИ ПРОГРАМСКИХ САДРЖАЈА
ФРИСТАЈЛ И ЛИЦЕНЦИРАНИХ ГРУПНИХ ФИТНЕС
ПРОГРАМА**

Завршни рад

Студент

Данијела Чешљаров

Бр. индекса: 30/2017

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Др Сања Мандарић, редовни професор - ментор

2. Др Станимир Стојиљковић, редовни професор

3. Др Марко Ћосић, доцент

Београд 2021.

САЖЕТАК

Групни фитнес програми представљају један од неколико видова вежбања, такође, на разне начине омогућавају људима да се покрену, воде здрав и активан начин живота. Они истовремено доприносе физичком и менталном здрављу особе. У раду је представљен појам и дефиниција групних фитнес програма, њихов развој кроз историју, па све до данас, могућа подела, два програма и њихово поређење која су кључ овог рада. У раду се упоређивао један фристајл програм – тотал боди воркаут и један лиценцирани Лес Милс програм – боди атек. На крају рада се уочавају њихове сличности и разлике и закључује због чега су неки програми лиценцирани и шта их то разликује од фристајл групних програма тренинга.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: ритам, покрет, комуникација, енергија

САДРЖАЈ

	страна
1. УВОД.....	5
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	7
Појам и дефиниција групних фитнес програма	
Подела групних фитнес програма	
Фристајл групни фитнес програми	
Лиценцирани групни фитнес програми	
Музика и групни фитнес програми	
Структура часа групних фитнес програма	
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА.....	21
4. АНАЛИЗА ТОТАЛ БОДИ ВОРКАУТА И БОДИ АТЕКА.....	21
Тотал Боди Воркаут	
Боди Атек	
5. УПОРЕДНА АНАЛИЗА ТОТАЛ БОДИ ВОРКАУТА И БОДИ АТЕКА.....	25
6. ЗАКЉУЧАК.....	28
7. ЛИТЕРАТУРА.....	29

1. УВОД

Данашњи седетарни начин живота је нешто, што преовладава код већег броја људи, технологија се развија много брже, па то човеку омогућава обављање разних послова у што краћем временском периоду, који не захтева много кретања, при чему предњаче послови који подразумевају веома мало или никакво физичко кретање. Управо овакав начин живота доводи до појаве *хипокинезије*, која се сматра болешћу савременог доба, односно, доводи до смањене потребе за кретањем, моторне функције, као и моторне активности.

Од давнина људи су уверени да кроз вежбање, коришћење различитих метода и вежби унапређују своје здравље – како физичко тако и ментално. С обзиром да је човек социјално биће и има потребу да буде у друштвеној заједници, групним фитнес програмима у савременом добу посвећује се све већа пажња.

Наиме, и поред седентарног начина живота и заступљене хипокинезије, повећава се свест људи о значају вежбања. Последњих година експанзија фитнеса и теретана је управо из тог разлога на високом нивоу. Људи су спремни да искористе минимум своја три сата у току недеље како би се посветили себи и свом телу. Тако се, у зависности од циља и жеља, одлучују за индивидуални приступ уз надзор тренера или за различите групне фитнес програме. Једни тренирају да би редуковали свој телесни састав, други, јер у том периоду забораве на проблеме и посвете се себи, трећи, да би отклонили деформитет, побољшали здравље, али једно је сигурно – вежбање нам омогућава да се боље осећамо, како физички, тако и психички.

Посебну енергију и позитивну промену расположења могу да понуде групни фитнес програми, чије су карактеристике музика, група људи у којој су једни другима мотивација и тренер који све појединце води кроз ефикасан час у трајању од 60 минута.

Групни фитнес програми су део физичког вежбања који су веома заступљени у људској популацији и то почевши од шездесетих година прошлог века када је у америчком друштву завладала велика физичка неактивност. С тим у вези, ради побољшања, али и очувања здравља људи, осмишљавају се разни програми који покрећу

на вежбање. Групни фитнес програми тада доживљавају своју експанзију, јер истовремено обухватају разне аспекте (вежбање, активност, социјализација, забава...).

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Појам и дефиниција групних фитнес програма

Групни фитнес програми представљају један од начина физичког вежбања и доприносе овој потреби за кретањем, задовољавају здрав и активан начин живота. Такође, они представљају различите фитнес програме који се реализују искључиво у групи, под руководством стручног лица, односно, тренера, уз одговарајућу музичку пратњу. Примењују се облици кретања попут трчања, скакања, ходања у свим правцима, при чему се формирају у различите комбинације и кореографије које чине једну ритмичну целину (Sibinović, 2015). Различитост групних фитнес програма јесте у погледу кретних структура, употребом реквизита, циљу и слично. Основна карактеристика – спроводе се у слободном времену, доступни су свакој особи, а с обзиром на мноштво различитих програма, појединац бира онај који му највише одговара.

С обзиром на различите врсте, програми имају и различите циљеве – побољшање кардиореспираторне ефикасности, мишићне снаге и издржљивости, покретљивости, корекција телесног састава, релаксација. Сходно наведеном, може се уочити да су циљеви групних фитнес програма усмерени ка такозваном здравствено усмереном физичком фитнесу (*енг. health related fitness*), који је као термин настао у Сједињеним Америчким Државама, а могу бити усмерени и ка развоју способности од значаја за спорт или неку другу физичку вештину (*енг. skill ili performance related fitness*). Здравствени фитнес заправо представља фитнес који се односи на неке аспекте здравља, односно, његово очување, док фитнес усмерен ка унапређењу физичке вештине подразумева способности у којима се поспешују специфичне физичке вештине, као на пример у спорту. У нашој литератури користе се појмови попут „општа физичка форма“ или „здравствена форма“ (Mandarić, 2018). Без обзира на терминологију, разликује се пет основних компоненти здравствено усмереног фитнеса:

1. Кардиореспираторна издржљивост
2. Мишићна снага
3. Мишићна издржљивост

4. Покретљивост
5. Телесни састав.

Поред наведеног, цитирајући Обрадовићеву (1999) Мандарић наводи, да су основни задаци аеробне гимнастике усмерени ка:

1. Очувању и унапређењу здравља
2. Очувању и унапређењу моторичких способности
3. Естетици
4. Социо-психолошким аспектима. (Mandarić, 2018, стр. 69)

Када се говори о групним фитнес програмима треба истаћи, да према бројној литератури, њихови зачеци сежу у шездесете године прошлог века и настанак и развој програма *аеробик*. Наиме, овај програм вежбања осмислио је амерички лекар др Кенет Купер, са циљем унапређења физичке способности ваздухопловних снага Сједињених Америчких Држава. Након тога, великом брзином програм постаје доступан широј популацији, која га и данас највише примењује, а где су биле понуђене активности попут ходања, каскања, трчања, вожње бицикла и слично. Даљим током, Куперов програм и идеје прихватили су многи стручњаци у свету, који су почетком седамдесетих година прошлог века, размишљали како и на који начин да укључе друге физичке активности, а да постигну аеробне ефекте о којима је говорио Купер. Тако, седамдесетих година прошлог века, настају аеробни програми вежбања уз музику, осамдесетих година воркаут (*енг. Workout*) Џејн Фонде, као и програм вежбања који подразумевају коришћење клупице, степ-тренинг (*енг. Step Training*) (Mandarić, 2018). Оно што треба напоменути јесте да, према данашњој подели групних фитнес програма, ови програми припадају групи фристајл програми. Насупрот њима, деведесетих година 20. века настају лиценцирани групни фитнес програми као што су таи боу (*енг. Tae Bo*), лес милс (*енг. Les Mills*), зумба и тако даље. Такође, не треба заборавити и групне програме који имају холистички приступ вежбању пилатес, јога (*енг. Yoga*), таи чи чуан (*енг. Tai chi chuan*).

2.2. Подела групних фитнес програма

У литератури постоје различити покушаји подела групних фитнес програма, али ни једна подела није одржива и стално доживљава промене у зависности од тренда и начина живота. Може се рећи да је подела програма најчешће условљена и ставовима творца одређеног програма. С обзиром да не постоји тачно дефинисана подела групних фитнес програма, за потребе рада издвојиће се неке од већ постојећих подела.

Тако је једна од првих подела на балканским просторима, класификација аеробика према Бергоч и Загорц (1999, 2000), које овај програм вежбања уз музику деле према пет критеријума: намени вежбања, употреби реквитита, употреби музике, популацији и трајању напора.

Према **намени** вежбања програми се дела на:

- Рекреативни аеробик, такмичарски аеробик, аеробик у циљу припрема професионалних спортиста.

Према употреби **реквизита** програми се дела на:

- Степ - употреба клупице, слајд - клизећа подлога, фит бол - коришћење пилатес лопте, употреба бућица, спининг – коришћење бицикла, џамп роп – употреба вијаче

Према употреби **музике** програми се дела на:

- Латино, фанки, хип-хоп, салса, афро, џез, етно

Према **популацији** којој је намење програми се дела на:

- Фит кидс, аеробик за старије, за труднице, за инвалиде, гојазне, особе са посебним потребама...

Према **трајању напора** програми се дела на:

- Непрекидно вежбање са једним врхом на криви оптерећења, непрекидно вежбање са два или више врхова на криви оптерећења, интервални тренинг, кружни тренинг.

За разлику од претходних, ауторка Шпехар (2006) наводи поделу групних фитнес програма према врсти музике која се користи на часу, у односу на интензитет вежбања, реквизите, ефекте, окружење, популацију.

Јоцић-Вигњевић (2013) наводи поделу групних фитнес програма: кардио програми, „мишићни“ програми, комбинација кардио и мишићних програма, „body and mind“ програми.

Различити групни фитнес програми крећу се од боди енд мајнд програма (*енг. Body & Mind*), као што су пилатес, јога, до различитих врста хај-лоу аеробика (*енг. High Low*), степ, групних тренинга са основом борилачких вештина (тае бо, кикбоксинг, боди комбат (*енг. Body Combat*)), тренинга на бази плеса (зумба), тренинга за развој снаге (крос фит, боди памп (*енг. Body Pump*)), па тако све до програма који користе одређене реквизите (аквабик, спининг, Ар-Пи-Ем (*енг. RPM*)) и програма намењених одређеној популацији (деца, труднице, особе треће животне доби) (Tomčić, Martinaj i Furjan-Mandić, 2014).

Исто тако може се извршити подела и на фристајл и лиценциране фитнес програме, иако нема прецизне систематизације. Основна карактеристика фристајл програма је та што тренер има слободу организације тренинга по својој жељи и својим могућностима – сам бира музику, вежбе, креира концепт и садржај часа, док се код лиценцираних групних фитнес програма тренинзи, који подразумевају тачно одређену музику и утврђену кореографију, смишљају месецима унапред и реализују се један изванстан временски период. Најпознатији лиценцирани фитнес програми су лес милс и зумба (Mandarić, 2018), пру чему ће подела на фристајл и лиценциране групне фитнес програме управо бити и тема овог рада.

2.2.1 Фристајл групни фитнес програми

Сама реч „фристајл“ наговештава да се програми изводе по слободном избору тренера, односно, фристајл програми омогућавају тренеру да сам креира појединачни тренинг према карактеристикама као што су, музика, кореографија, оптерећење, реквизити, вежбачи који чине групу на тренингу, средства и слично, односно, има слободу избора да конципира тренинг према својим могућностима, жељама и квалитетима.

Основни циљ фристајл програма јесте очување и побољшање кардиоваскуларног система, ресираторног система, локомоторног апарата, координације, мишићне снаге, покретљивости, брзине, издржљивости, концентрације и памћења.

Час може да буде кореографски, односно, кореографија се осмишљава конкретно на том часу у датом тренутку. На методички начин се долази до циља и успешно савладане кореографије коју вежбачи изводе до самог краја тренинга. Конкретно, овде би уводни део било загревање, затим би се несметано из загревања прешло у припремни део часа где би се почело са постепеним учењем кореографије. То би се продужило до главне фазе часа, а пик интензитета, где су вежбачи савладали кореографију и могу да је изводе својим највећим интензитетом, јесте сам крај главног дела часа. Након тога се постепено „излази“ из кореографије, спушта пулс и завршава тренинг. Битно је истаћи да се час ради континуирано, без паузе. Током извођења вежби, тренер истовремено објашњава правилно извођење, броји, води вежбаче кроз кореографију и најављује следеће извођење покрета.

За успешно реализован кореографски час, потребно је имати групу вежбача са већ неким предзнањем, како би могли да испрате сам час. Кореографију чине природни облици кретања, плесни кораци, специфични кораци везани за одређени програм, разноврсни покрети рукама обликовани у логичне кретне структуре који се понављају пратећи законитости музичке пратње (Mandarić, 2018). Међутим, уколико је у питању почетна група, претпоставља се да већина не зна ни основне кораке, па се из тог разлога са њима не раде кореографије, већ је битно да се науче основним кретњама.

Циљ кореографије је да планским, систематским и програмираним кретњама и корацима, обликованим у мање или веће целине који се понављају у одређеном односу и редоследу, реализује постављене задатке, одржи интензитет вежбања у одређеној зони и оствари ефекте тренинга (Mandarić, 2018).

Данас се у пракси и не ради толико фристајл кореографских часова, јер вежбачи најчешће нису довољно ментално присутни на часу да испрате кореографију. Вежбачи данас највећим делом долазе на тренинге са циљем да се опусте, друже, уживају у активности, музици, не желе да размишљају о послу и другим проблемима и најчешће је то разлог због ког им треба дати једноставну целину, која ће имати одређени интензитет, ефекте и пружити им све потребне бенефите.

Музика је, поред вежби, главно и основно средство које се користи на групним тренинзима. Она представља срж и саставни је део сваког фристајл тренинга. На основу

музике тренер креира час, бира вежбе и исто тако у зависности од музике разликују се и различити тренинзи. Од боди енд мајнд тренинга, које карактерише спора, умирујућа и опуштајућа музика, до различитих врста аеробног вежбања уз музику, који су карактеристични по брзој музици где тренер прати њен темпо и ритам и на тај начин реализује час. Оно што разликује фристајл групне фитнес програме од других врста тренинга, вежбања и слично, јесте управо музика, без које час не може да се реализује.

Музика има главну улогу у томе да орасположи вежбача, па и самог тренера, да га мотивише и, најчешће, подстакне да не одустане. Такође, доприноси томе да вежбач има потпуни доживљај тренинга како физички тако и психички. „Ако музика оплемењује људски дух, онда се може рећи да аеробно вежбање уз музику оплемењује дух и тело“ (Stojiljković i sar, 2005, str. 70). Избор музике зависи од врсте вежбања, нивоа знања и самих жеља вежбача.

2.2.2. Лиценцирани групни фитнес програм

Још један значајан део који чини групне фитнес програме су свакако лиценцирани програми. Фитнес програми попут тае боа, Лес Милс, зумбе дају вежбачу још већу могућност избора тренинга.

Лиценциране групне фитнес програме не може да води било који тренер, већ искључиво лице које поседује одговарајућу лиценцу за одговарајући програм. Такви програми не могу да се користе у фитнес центрима без одговарајуће једнократне или обнављајуће котизације – што би значило да фитнес центар има обавезу да у одговарајућем временском периоду, у зависности од компаније, плаћа одређене лиценциране фитнес програме. Такође, неке компаније унапред достављају осмишљене и дизајниране тренинге које спроводе искључиво њихови лиценцирани тренери. (Mišić, 2017). Исто тако, за лиценциране фитнес програме, план и програм који ће се реализовати одређени временски период, осмишља се унапред, и до неколико месеци, са јасним циљем који жели да се постигне. Оно што је још битно да се каже, јесте да су особе које су осмислиле одређени програм дошле на идеју, да то могу да уновче и искључиво они руководе програмом.

Неки од најпопуларнијих лиценцираних фитнес програма су Лес Милс лиценцирани групни фитнес програми, који се везује за породицу Милс са Новог Зеланда. Наиме, Филип Милс рођен је у атлетској породици у Окланду на Новом Зеланду 1955. године. Његов отац Лес Милс учествовао је четири пута на олимпијским играма, а мајка Колин била је репрезентативка Новог Зеланда на играма Комонвелта, док је Филип био финалиста трке на 400 м са препонама. Лес и Колин Милс 1968. године оснивају клуб Лес Милс у чији рад се, након завршене школе у САД, прикључује и Филип Милс. У том периоду почео је развој аеробика у САД где инструктор стоји испред вежбача и води час, што је Филипу било нешто сасвим ново и интересантно, при чему је желео да нешто томе слично имплементира и у фитнес центру чији је власник био његов отац. Такође, Филип је био велики обожаваалац позоришта. Посебна веза између Лес Милс групних фитнес програма и позоришта, односно, уметности, иако би се запитали да ли постоји, ипак постоји. Филип се питао, како је могуће да сваки пут када гледа неку представу, увек има исто одушевљење. То питање је поставио глумцима, а они су му одговорили следеће: „Унапред знамо шта треба да урадимо, како то да прикажемо и то једноставно вежбамо“ (www.autogram.rs/fitness/les-mills-program/). Заправо, то јесте кључ Лес Милс тренинга. Инструктор унапред зна шта ће да уради, шта ће рећи, када ће променити вежбу, завршити секвенцу, а то је нешто што се у Лес Милсу зове коучинг (енг. Coaching) (www.autogram.rs/fitness/les-mills-program/). Коучинг представља начин на који ће тренер вежбаче спровести кроз тренинг, научити их кореографију, али и достићи одређени интензитет.

Тако је 1990. године осмишљен први Лес Милс програм, а то је боди памп (енг. Body Pump), док су од 1997 до 1998. настали боди атек, боди баланс, боди степ и ар-пи-ем. Затим је 2000. године представљен боди комбат, који представља спој борилачких вештина попут каратеа, бокса, кик бокса, капуере, а наилази се и на муи таи, традиционални спорт Тајланда.

Да би једна земља добила лиценцу за Лес Милс програме, потребно је да пет различитих клубова купи лиценцу. Тада, земља која је задужена за тај регион, долази са својим тренерима и започиње процес обуке инструктора и менаџера. Сваки лиценцирани Лес Милс тренер за тај програм, који је лиценциран добија приступ апликацији на

телефону, налог на Лес Милс сајту за инструкторе у оквиру којих добија следећи материјал:

- Званичну музику за тај Лес Милс програм
- Мастер клас, односно, видео снимак тог издања
- Писано упутство где је цело издање теоријски објашњено.

Инструктори уче са видео презентације и из писаног материјала, како би представили тренинг исто онако како је и на самом материјалу. Наравно, увек постоје одступања, јер је сваки инструктор различита личност, и то ће изнети на свој начин, али је основа иста. Ради се иста кореографија од прве до последње песме, потребно је научити коучинг и омогућити им најбољи могући перформанс. Предност оваквог начина тренирања је та што мање креативни и искусни инструктори могу да добију одређене информације и на тај начин даље уче и усавршавају се. Задатак инструктора је само да научи већ осмишљен, проверен, већ испробан програм и то презентује својим вежбачима. Лес Милс програме могу водити само тренери који су лиценцирани за тај програм, па тако, уколико је неки тренер одсутан, може га заменити искључиво други лиценцирани, односно, сертификовани Лес Милс тренер за тај програм (Николић, 2009).

Програми се мењају на свака три месеца, а за сваки програм постоји једна или две особе које су директори тог програма и они осмишљавају ново издање (музику, кореографију, покрете). На годишњем нивоу за сваки програм креирају се четири различита издања. Па тако постоји пролећно, летње, јесење и зимско издање. Свако издање има и своју улогу, јер се ради периодизација тренинга – макроциклус. На пример, зимско издање гради одређену физичку форму код вежбача, док пролећно издање наставља ту форму и да побољшава. Такође, свако издање има и своју конкретну периодизацију. Сваки тренинг има своју структуру. Свака песма има своју улогу (брзина, снага, издржљивост...). Када изађе ново издање и када се оно пласира инструкторима, фитнес клуб организује промоцију новог издања где неколико одабраних тренера из клуба заједно на бини води тренинг. То се у Лес Милсу назива тим тич (енг. team teach). Инструктори заједно пре промоције имају пробе и договарају се, ко ће коју песму да води. Догађај се најављује унапред, а тренери тада имају могућност да покажу још неке своје

таленте као што су глума, анимација – јер се промоција ипак разликује од стандардног тренинга и то по енергији, броју људи, организацији, припреми и слично (Николић, 2009).

Лес Милс је концепт тренинга који је настао на Новом Зеланду и присутан је у 90 земаља широм света, укључујући и 16.000 фитнес центара (Николић, 2009). У оквиру овог концепта разликују се неколико програма, а то су: боди памп (енг. Body Pump), боди комбат (енг. Body Combat), боди атек (енг. Body Attack), боди баланс (енг. Body Balance), боди џем (енг. Body Jam), лес милс кор (енг. Les Mills Core), ар-пи-ем (енг. RPM), лес милс спринт (енг. Les Mills Sprint), лес милс трип (енг. Les Mills The Trip), лес милс тон (енг. Les Mills Tone), ш' бам (енг. Sh'Bam), лес милс बारे (енг. Les Mills Barre), боди степ (енг. Body Step), грит кардио (енг. Grit Cardio), грит атлетик (енг. Grit Athletich) и грит стрент (енг. Grit Strenth).

2.3 Музика и групни фитнес програми

Нешто што чини основу и разликује групне фитнес програме од других видова вежбања, јесте управо музика. На самим часовима различитих групних фристајл и лиценцираних фитнес програма прелази се из песме у песму, са или без паузе, а прелази прате структуру музике у облику фразе (32 counts) (Sibinović, 2015).

Оно што је специфично код фристајл програма, јесте то што се најчешће користе миксеви песама одређене битаже који диктира темпо, а у зависности од интензитета који се жели постићи на самом тренингу. С обзиром да је у питању микс песама, он је компонован тако да нема прекида између песама, већ се оне слажу једна на другу, при чему то омогућава вежбачу континуирани рад без паузе.

Што се тиче музике код лиценцираних програма, изабере се песма која има одређену битажу за сваки део тренинга током 60 минута. Спорији темпо подразумева се на почетку и крају тренинга, док је јача и већа битажа у главном делу тренинга. Осмишљена кореографија се изводи на одређени бит музике, при чему вежбач континуирано изводи покрете, све док музика не стане. Пауза се прави оног тренутка када је песма завршена, па тако рад, а и музика, могу да се крећу у временском периоду од 3-7 минута.

Ради успешне реализације групног фитнес програма, потребно је познавати и разумети основне појмове:

- **откуцај** (бит),
- **фраза** (осмица),
- **мала музичка реченица** (шеснаестица)
- **велика музичка реченица** (тридесетдвојка)

Откуцај – пулсирајући звук који потиче из музике и који се понавља. Он је у првом плану, мада може да буде и у позадини. Пулс који је у првом плану значајан је за реализацију часа. У пракси се енглеска реч бит (енг. beat) често преводи као „такт“, што и није потпуно исправно. У музици се под тактом подразумева растојање од једног метричког нагласка до следећег.

У групним фитнес програмима кретање се изводи на откуцај, што значи: 1 откуцај = 1 покрет (Mandarić, 2018).

Фраза – најмања смислена јединица. Састоји се од осам откуцаја. Изражен откуцај у фрази представља знак за њен почетак, који такође представља и знак за почетак вежбања. Овај принцип се поштује када се на часовима вежба по фразама, али и приликом састављања кореографије. Једна фраза представља осам откуцаја, односно: 1 фраза = 8 покрета (Mandarić, 2018).

Музичка реченица – представља оквир приликом састављања кореографије у групним фитнес програмима. Свака кореографија састављена је од **мале** или **велике** музичке реченице у зависности од трајања часа, способности вежбача и тако даље.

Мала музичка реченица (16) – састоји се од шеснаест откуцаја, односно од две фразе (осмице).

Велика музичка реченица (32) – састоји се од тридесет и два откуцаја, односно од две мале музичке реченице (16), односно од четири фразе (осмице). Велика музичка реченица започиње јасно израженим откуцајем – **БИТ**.

Темпо – мера којом се одређује број откуцаја. Темпо музике одређује интензитет вежбања. (Sibinović, 2015). Избор темпа музике зависи од типа и врсте вежбања,

способности вежбача и циља који се жели остварити током тог часа, нпр. кардиореспираторна издржљивост. Разликују се три основна темпа: **лагани, умерени и брзи**.

Интензивније вежбање (*енг. high impact*) – брзи темпо. Мање интензивно вежбање (*енг. low impact*) – умерени темпо. Боди енд мајнд програми – лагани темпо.

2.4. Структура часа групних фитнес програма

Као и било који спортски тренинг, час физичког, тако се и групни фитнес програми, без обзира на врсту, састоје од три фазе, а то су: уводна, главна и завршна фаза.

Свака фаза има своје задатке, садржаје и методе, а успешност часа зависи управо од успешности реализовања ових фаза. Уколико изостане нека од ових фаза, нарочито уводна или завршна – тада се може рећи да час није имао плански утицај на вежбаче и у таквим ситуацијама може доћи и до повређивања, а о томе се највише мора водити рачуна када су у питању групни фитнес програми – обезбедити вежбаче. (Mandarić, 2018)

УВОДНА ФАЗА – почиње од тренутка уласка вежбача у салу, поздравом тренера, упућивањем пријатних и мотивирајућих речи, при чему се на тај начин улива позитивна енергија. С друге стране она омогућава повећани транспорт енергије, подизање температуре и смањење могућности настанка повреда, смањење продукције лактата, повећање количине кисеоника у крви, повећање максималне радне способности, и економичност кретања (Sibinović, 2015). Укупно трајање ове фазе је 10-15 минута од укупне дужине трајања самог часа.

Загревање подразумева повећање телесне температуре и протока крви кроз тело. Ангажују се велике групе мишића, долази до постепеног повећања амплитуде покрета. Примењују се динамички покрети целог тела, ниског интензитета, кретања без наглих промена правца, покрети рукама, ногама малих амплитуда. Без дубоких претклона, заклона, покрети су контролисани. Темпо музике током загревања треба да буде спорији. Исто тако, спорији темпо може довести до пада мотивације и може бити не занимљив, уколико као такав користи у уводној фази часа, док бржи темпо може довести до неправилног извођења покрета и могућих повреда, уколико се користи у уводној фази

часа. Кореографија је једноставна, састављена од основних корака и покрета који су повезани у осмице, односно, кореографске целине (Mandarić, 2018). Такође, у рад се укључују и они мишићи који ће бити највише ангажовани у главној фази часа. Вежбе се изводе ниским интензитетом, оптималном амплитудом.

Загорц истиче према Gutinu i sar., (1976), Hetzleru i sar., (1986), Skinneru i sar., (1986), Robergsu i sar., (1991), Watsonu (1995), правилно планирано загревање утиче на одређене физиолошке процесе у организму човека, а то су:

- Подизање телесне температуре
- Убрзавање нервно-мишићне активности
- Повећање покретљивости зглобова
- Прокрвљеност мишића
- Повећање аеробног метаболизма
- Повећање количине кисеоника у крви
- Смањење продукције лактата
- Повећање потрошње масти за аеробни метаболизам
- Смањење мишићног гликогена
- Повећање макс. Радне способности
- Економичност кретања (Sibinović, 2015).

ГЛАВНА ФАЗА – подразумева фазу у којој се на најинтензивнијем нивоу решавају постављени циљеви и задаци. Вежбање делује на морфолошке карактеристике, моторичке, функционалне и психичке способности вежбача. Утиче се на развој кардиореспираторне издржљивости, мишићне снаге, издржљивости, покретљивости, али и на потрошњу велике количине енергије. У овој фази остварују се највеће вредности срчане фреквенције, ударног волумена, транспорт крви и кисеоника кроз радноактивне мишиће, повећања телесне температуре.

Трајање ове фазе часа је између 30 и 45 минута, а највећа оптерећења, у односу на пол, године, узраст, способности вежбача, остварују се управу у овој фази часа. Поред

практичних знања, стиче се и велики број теоријских информација о вежбању која су неопходна за боље разумевање сврхе вежбања. Треба обезбедити постепено повећање оптерећења кроз логичан след корака. Такође, повећање оптерећења променом темпа музике или интензитета покрета. Ангажовати различите мишићне групе применом симетричног кретања уз константно праћење темпа музике. Кретања се изводе у месту, у кретању у различитим равни, различитом темпу и ритму. Изводе се континуирано, са паузом или без паузе, понављају се и изводе у мање или веће кореографске целине, при чему се све време прати темпо музике. Темпо музике бржи је него у уводној фази часа. Током ове фазе часа реализују се програмски садржаји намењени развоју мипићне снаге, издржљивости, брзине, покретљивости и експлозивности мишића руку, раменог појаса, трбушног зида, леђа, ногу и мишића глутеалне регије, односно, ангажују се мишићи целог тела. У циљу повећања мипићне издржљивости, изводе се вежбе са мањим оптерећењем, а већим бројем понављања, док се у циљу повећања мишићне снаге користе већа оптерећења са мањим бројем понављања. Уколико имамо за циљ функционалност на тренингу, користићемо вишезглобне покрете у више смерова на нестабилним површинама, умереног интензитета и броја понављања. Основни принципи вежбања: дуге серије без пасивне паузе, од мањег ка већем броју понављања, од лакших ка тежим вежбама, заузимање правилног почетног положаја, правилно држање током извођења вежби, извођење вежби у темпу музике.

У пракси се, код фристајл групних фитнес програма, најчешће реализују часови који утичу на развој кардиореспираторне издржљивости и мишићне снаге, па се ти програми најчешће називају **кардио-мишићни** програми. Приликом реализације овакве врсте часа, први део главног дела часа је аеробни део, а други део су вежбе снаге. Иако у пракси није увек тако, препорука је да се вежбе снаге изводе у првом делу, а аеробни у другом. Зашто? Снага је физичка способност за чији је развој потребно да организам будем довољно загрејан, али не и уморан. Када би се поштовао овај принцип, остварио би се већи интензитет и већи ефекат кроз вежбе снаге. Такође, вежбе снаге не би умањиле ефекат аеробног дела који би ишао након њих. Код лиценцираних групних фитнес програма, односно, Лес Милс програма, разликују се програми који имају за циљ само побољшање флексибилности, затим само побољшање кардиореспираторног система, мишићне снаге и издржљивости и то је нешто по чему се Лес Милс разликује од фристајл

програма. Уколико је циљ да се ради на флексибилности, онда се примењује програм који се назива Боди Баланс. Уколико је циљ побољшање мишићне снаге, онда треба изабрати програм Боди Памп. Сам крај главне фазе часа подразумева кретање ниског интензитета, смиривање организма, спуштање срчане фреквенције (енг. cool down) које траје у просеку од 3 до 5 минута.

ЗАВРШНА ФАЗА – најкраћа фаза. Траје од 5 до 8 минута. Она је веома важна, јер представља везу између наредног часа или низа часова који следе. Такође њена најбитнија улога јесте да омогући смањење кардиореспираторне, нервно-мишићне и метаболичке активности. Смирује организам и доводи га поново у стање мировања. Снижава фреквенцију срца, количину протока крви кроз мипиће, као и истовремени транспорт кисеоника. Субјективни осећај – вежбач може нормално да надише и довољно је одморан да може да започне нови циклус вежби. Најчешће се раде вежбе за јачање мишића трбуха, леђа, глутеалне регије, мишића адуктора и абдуктора, мишића руку и раменог појаса, односно, раде се вежбе које неће довести до поновног скока срчане фреквенције, а постепено ћемо изаћи из главне фазе и приближити се самом крају тренинга. Када вредност фреквенције срца приближно достигне вредност мировања, онда се раде вежбе статичког растезања. На крају самог часа, обавеза тренера, односно, реализатора часа јесте да разговара са вежбачима на шта да обрате пажњу, због чега су радили баш на такав начин, који је циљ вежби и њихов учинак. Такође, дати сугестије, али истовремено и похвалити вежбаче, дати им додатни подстрек и мотивацију како би имали што већу жељу за следећим тренингом (Mandarić, 2018).

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Прегледом доступне литературе из простора групних фитнес програма дефинисани су предмет и циљ рада. Предмет рада су фристајл и лес милс лиценциран фитнес програми.

Циљ рада је утврдити разлике у програмским садржајима фристајл програма „Total Body Workout“ и лиценцираног лес милс програма „Body Attack“.

У складу са циљем рада дефинисани су следећи задаци: прикупити адекватну литературу из простора групних фитнес програма; дефинисати и анализирати фристајл и лиценциране групне фитнес програме; дефинисати и анализирати програм „Total Body Workout“ и „Body Attack“; дефинисати параметре за процену сличности и разлика између ова два програма; утврдити сличности и разлике између њих; извести закључке након компарације добијених резултата.

4. АНАЛИЗА ПРОГРАМА ТОТАЛ БОДИ ВОРКАУТ И БОДИ АТЕК

Фристајл програми, као што је већ споменуто, дају тренеру слободу избора вежби, музике, структурем, али и интензитета часа. Оно што најчешће привуче вежбаче и даје им жељу да дођу на сваки следећи тренинг јесте управо – тренер. Његова енергија, посвећеност, као и рад и знање, допринеће тој жељи сваког вежбача појединачно да остане на његовом тренингу. Зато не може свако ни да буде групни фитнес инструктор, јер је потребно да тренер зна како и на који начин да води групу, да сви раде као један и осећају се исто тако.

Оно што разликује Лес Милс програме од групних фристајл програма је управо атмосфера која се дешава на сваком тренингу. Свако ко је искусио и био на макар једном од Лес Милс тренинга, може да каже да на сваком тренингу влада енергија која покреће вежбаче и мотивише их да не одустану. Управо из тог разлога постоји процес лицензирања и сертификације, при чему тренери морају да стекну све ове особине како би умели да воде један квалитетан Лес Милс тренинг. Ипак из тог разлога, не може свако бити ни Лес Милс тренер – мора да посетује ту магију.

За потребе рада урадиће се анализа једног фристајл тренинга – тотал боди воркаут и једног лиценцираног Лес Милс програма – Боди атек.

4.1. Тотал боди воркаут

Тотал боди воркаут је фристајл тренинг који има за циљ да ангажује велике групе мишића на тренингу, при чему се такође ради и на аеробној издржљивости. Спој кардиа и снаге даје вежбачима могућност да раде на јачању мишића горњег и доњег дела тела, кора, али и да раде на кардиреспираторном систему. С обзиром да је у питању фристајл тренинг, при чему није конкретно дефинисано и одређено по ком принципу треба да се ради, у зависности од тренера може се прво радити снага, па кардио или кардио па снага. Препоручује се да се прво раде вежбе снаге како би могло што боље и ефикасније, без

претходног умора, да се изводе вежбе уз што више снаге и концентрације, при чему те вежбе треба изводити технички правилно како не би дошло до повређивања. Такође, под кардио тренингом подразумева се аеробна физичка активност која траје дуже од 20 мин. Када се говори о вежбама снаге, могу се прво радити велике групе мишића, па затим мале, у завосности од тога шта је циљ. Велике групе мишића могу се радити на почетку уколико се за циљ има брже загревање, подизање температуре тела и фреквенције срца, а на самом крају раде се изолационе вежбе, како би се смирио пулс, тело и завршио тренинг или одређени део тренинга.

Покрети који се користе у аеробном (кардио) делу тренинга су најчешће покрети из аеробика (степ тач, грејп вајн, лег крл, ни ап, ви степ, а степ, рипитер...), различите врсте скокова, трчања - кардио вежбе (хај ни ап, џампинг џек, чучањ-скок, скејтер...).

Музика која се пушта на тренингу треба да задовољи темпо за загревање, главни део и завршни део тренинга. Па се тако бира микс који се креће између 128-140 откуцаја у минути. Избор музике је препуштен тренеру. Музику бира у завосности од тога шта њега покреће, како би боље изнео час, а опет у складу са врстом тренинга.

Кореографија се конкретно на овом тренингу не ради. Мада, у зависности од тренера, његовог знања и жеља вежбача, може се радити кореографија на самом загревању или кардио делу тренинга.

Тренинг може да се одвија на бит (најчешће кардио део), на бројање, време, серију и у том случају може, а и не мора, да се прати музика. Када се ради на бит, потребно је урадити привју (енг. preview), односно, нови покрет најавити раније, пре нове почетне секвенце.

У кардио делу се најчешће не прави пасивна пауза, рад је константан, а пауза је активна. Када се раде вежбе снаге, може да се да и активна и пасивна пауза у зависности од интензитета тренинга, спољашњих утицаја, мотивације вежбача...

Тренер може да ради заједно са вежбачима, а и не мора. Аеробни део (загревање) тренер ради са вежбачима, јер он заправо на тај начин води тренинг, мотивише вежбаче, они га прате. У неком тренутку, неколико откуцаја, може да стане и објасни покрет, док вежбачи настављају да раде, али слушају шта тренер има да каже. Уколико не ради са

вежбачима, онда су то најчешће у питању вежбе снаге, где тренер зада вежбу, уради пар понављања и настави даље да надгледа и коригује вежбаче. Такође, може урадити и последњих пар понављања како би мотивисао вежбаче да не одустану и ураде и тих последњих неколико понављања.

Тренер се може налазити на бини и у том случају вежбачи га посматрају као одраз у огледалу, односно, његова лева страна је у ствари десна страна вежбача.

4.2. Боди атек

Боди атек је један од лиценцираних Лес Милс програма. Високо интензивни интервални тренинг инспирисан спортом, различитим атлетским и аеробик покретима који захтевају експлозивну снагу, брзину и агилност. Спој кардио вежби и вежби снаге са сопственом тежином које захватају велике групе мишића.

Цео тренинг састоји се из 10 песама. Од тога прва песма је увек загревање, наредних седам песама је главни део тренинга, при чему се смењују песме са различитим циљем – снага, хит тренинг, атлетик, плиометрија, трчање, агилност, интервали и последње две песме подразумевају кореографију за кор и истезање.

За сваку песму осмишљена је кореографија која прати бит музике. Ради се тачно одређени број понављања и сетова, при чему се обе стране раде једнако. Тренер претходно мора да научи кореографију, да зна кад је промена, кад треба да изврши привју. Треба да зна кад и у ком тренутку треба да каже нешто (исправи технику, мотивише, упозори) – коучинг.

Суштина је да тренер добија све на готово. Потребно је само да научи готов материјал и то презентује. У зависности од његових особина, воље, жеље, енергије, тренинг ће имати ту тз. магију.

Музика је заштићена од стране Лес Милс компаније, при чему није дозвољено било какво дељење и злоупотребавање. Најчешће је музика позната, али је прекомпонована за тај тренинг како би се кореографија уклопила. Музика је основа сваког Лес Милс програма која има улогу да мотивише вежбаче на рад и да се уклопи у складу са структуром часа (загревање, главни део, истезање).

Тренер се искључиво налази на бини, лицем окренут према вежбачима. Не препоручује се ни у једном тренутку силазак са бине. Тренер током тренинга може да стане и објасни покрет, док вежбачи настављају са радом. Такође, тренер све време ради са вежбачима, мотивише их, исправља и дозира интензитет својим коучингом. Паузе се својевољно могу дати између песама, али се препоручује да се ради песма за песмом без паузе. Свака песма је осмишљена тако да, у зависности од врсте издања, има активну или пасивну паузу.

4.3. Упоредна анализа тотал боди воркаута и боди атека

Упоредна анализа фристајл и лиценцираних групних фитнес програма, односно, тотал боди воркаута и боди атека, спроведена је на основу следећих критеријума као што су час, тренер и однос са вежбачима и кретне структуре које се користе на самим часовима. Тако је у Табели 1. приказана упоредна анализа на основу трајања часа, фазе и музике која се користи.

Табела 1. Карактеристике часа

Варијабла	ТОТАЛ БОДИ ВОРКАУТ	БОДИ АТЕК
Трајање часа	– 60 минута	– 60 минута
Фазе часа	– уводна, припремна, главна и завршна	– уводна, припремна, главна и завршна
Музика	– микс песама у трајању од 60 минута – поп, рок, латино – слободан избор музике – 100 bpm до 150 bpm	– 10 песама различитих битова – у зависности од дела часа – користе се различити жанрови

Легенда: bpm – број откуцаја у јединици времена (енг. beat per minute – bpm)

На основу података приказаних у Табели 1, може се уочити да је трајање часа упоређиваних програма исто, односно 60 минута, те да оба програма имају исту структуру часа – уводну, припремну, главну и завршну фазу, а све са циљем постепеног увођења у организма вежбача у час, достигања високог интензитета, постепеног изласка и самог завршетка часа. Без обзира да ли је у питању фристајл или лиценцирани групни фитнес програм, основни принципи тренинга се поштују.

Што се тиче музике, ту се свакако уочава значајна разлика. Музика код фристајл групног фитнес програма подразумева микс песама које се преливају из једне у другу, без

паузе у трајању једног часа. У зависности од фазе часа, користе се различити темпо музике, популарно - битажа. За загревање се користи спорији темпо, најчешће 128 откуцаја у минути, за главни део часа од 135 до 150 откуцаја у минути, док растезање подразумева спорији темпо и од загревања, најчешће од 100 до 110 откуцаја у минути. Музика код лиценцираног групног фитнес програма, боди атека, подразумева 10 песама одређеног темпа у зависности од фазе часа, те самим тим као таква изискује различит интензитет извођења вежби. Највиши интензитет је у главној фази часа, а то је заправо пета, а понекад и четврта песма у зависности од музичког издања редног броја програма. Темпо се, такође, у зависности од музичког издања може кретати од 128 откуцаја у минути, па чак и до 160 откуцаја у минути. Жанр на почетку може бити, и најчешће је, поп, у главном делу часа је обично су нумере из електро жанра, и сам крај такође може бити поп, који ће мотивисати вежбаче да дају све од себе на самом крају часа. Песма, у зависности од фазе часа, може да траје од 10 минута до 3 или 6 минута, при чему се пауза између песама не прави, односно, не препоручује се, али се свакако може искористити након одређених пређених песма тек толико да се промени музика, узме гутљај воде и настави даље са вежбањем. Паузе у фрестајлу постоје у зависности од концепта тренинга за тај час, без обзира да ли се појављује пауза у музичком миксу или не, док код лиценцираних, уколико се појави пауза у музици, она може, а и не мора да значи и паузу у вежбању. Најбитније је да се покрет уклопи, тако да кореографија и музика буду моћан и енергичан спој.

Упоредна анализа два програма урађена је на основу припреме тренера за час, вођење часа, као и комуникацију са вежбачима, који су приказани у Табели 2.

Табела 2. Ангажовање тренера

Варијабла	ТОТАЛ БОДИ ВОРКАУТ	БОДИ АТЕК
Припрема тренера за час	– Самостална припрема у зависности од броја вежбача, њихове енергије и потребе	– Припрема сваког издања од стране директора програма неколико месеци унапред. – Припрема тренера – научена кореографија и коучинг
Вођење часа	– Не ради све време са вежбачима	– Ради све време са вежбачима
Комуникација тренера и вежбача	– Постоји пре извођења вежбе	– Постоји током целог часа

На основу података приказаних у Табели 2, може се уочити да, код тотал боди воркаута, тренер мора самостално, посебно за сваки час да смишља шта ће се радити на том часу, које ће вежбе дати, на који начин ће вежбаче спровести кроз час, а све у зависности од броја људи на том часу и циља који се жели постићи. Код боди атека, цео програм смишља се неколико месеци унапред, при чему тај исти програм пролази разне анализе од стране лекара спортске медицине, физиотерапеута, лабораторијских испитивања, биомеханике и слично, пре него што, као завршни материјал, дође у руке тренера, који ће тај исти програм спровести са вежбачима. Једина припрема тренера за сваки час, код боди атека, јесте заправо само да се подсети кореографије сваке песме и коучинга.

Подаци упоредне анализе наводе на закључак, да је припрема тренера лиценцираног групног фитнес програма, боди атека, олакшана у односу на фристајл групни фитнес програм, тотал боди воркаута у погледу осмишљавања концепта тренинга, припреме музике, вежби и слично.

Такође, на основу приказаних података у Табели 2, може се уочити разлика у програмима са становишта реализације часа од стране тренера. Фристајл групни фитнес програми пружају тренеру могућност избора да ради све време са вежбачима, да покаже вежбу, вежбачи вежбају без његовог истовременог извођења док их тренер исправља, да ради само загревање које је најчешће аеробик загревање, а остатак да их исправља и слично. Може се рећи да овај избор иде у корист тренера, јер у зависности од дана, његовог осећаја и енергије, може себи да дозира тренинг који води. Боди атек и Лес Милс лиценцирани групни фитнес програми подразумевају обавезан, константан рад тренера са вежбачима, при чему их он на тај начин води кроз тренинг, дозира интензитет, мења кореографију, учи технику, али и мотивише. Једини тренутак када тренер може да направи паузу, јесте да се заустави у неком тренутку дужег понављања како би указао на битну ставку код неког покрета и поново наставља са радом.

Комуникација тренера са вежбачима је веома важна на сваком часу. Кроз комуникацију се вежбачима сугеришу грешке, мења се интензитет, исправља техника, али се такође и мотивишу. С тим у вези, даљим поређењем два програма, уочава се разлика у комуникацији на часу. Код фристајл, тотал боди воркаут програма, највећи део вербалне

комуникације дешава се непосредно пре извођења вежбе – тренер покаже вежбу, укаже на правилно и неправилно извођење и на шта вежбач треба да обрати пажњу, што би значило да се вербална и невербална комуникација најчешће одвијају упоредно. Даља комуникација огледа се у томе да тренер да одговор уколико неко има додатних питања, уколико увиди неправилно извођење, а да је заборавио да напомене, мотивише вежбаче и слично. Лес Милс, као лиценцирани групни фитнес програм, конкретно боди атек, подразумева такозвани „коучинг“ током целог часа, односно комуникација са вежбачима дешава се током целог часа, јер их тренер на тај начин води кроз кореографију и такође указује на правилно извођење технике. Коучинг и сама комуникација је код боди атека дефинисана и смислу како вежбаче научити правилно извођење технике, да се не повреде и како да дозирају интензитет, док је комуникација код фристајл групног фитнес програма слободна и зависи од атмосфере на часу, вежбача, њиховог искуства.

На основу Табеле 2 и упоредне анализе, може се рећи да се сви принципи припреме тренера за час, вођење часа као и комуникација поштују, само на другачији начин, а све у циљу правилног извођења вежби, дозирања интензитета и постизања жељеног циља на том часу.

Упоредна анализа тотал боди воркаута и боди атека, урађена је и на основу кретних структура које се користе на самом часу, покрета, као и кореографије, а која је заправо кључ поређена и представља главну разлику ова два програма.

Табела 3. Специфичности кретних структура и вежби

Варијабла	ТОТАЛ БОДИ ВОРКАУТ	БОДИ АТЕК
Кретне структуре	– Исте	– Исте
Покрети	– У различитим правцима	– У различитим правцима
Кореографија	– Не постоји	– Постоји

На основу података приказаних у Табели 3, уочава се да су кретне структуре које се примењују у оквиру два анализирана програма, исте. Ове кретне структуре подразумевају природне облике кретања као што су трчање, скокови, вишезглобне вежбе попут склекова, чучњеви и искораци. Оно што ће тренинг учинити занимљивим, било да се смишља данас за сутра или данас за наредна три месеца, јесте машта самог тренера да комбинује покрете

или осмисли неку нову вежбу, код фристајла, док код лиценцираних програма цео концепт тренинга смишљају програм директори.

Још једна ставка која ће учинити тренинг занимљивим, а која постоји и код тотал боди воркаута и код боди атека, јесу кретања у различитим правцима, напред, назад, у страну, по дијагонали, извођење кретних структура у месту, по дужини сале, у две колоне, у кругу. Заправо, ово је још једна ставка која даје тренеру и програм директору слободу избора, при чему она указује да се на основу ње програми не разликују.

Кореографија постоји само код лиценцираног групног фитнес програма, тј. боди атека, при чему је она кључ током целог тренинга, почевши од загревања, па све до растезања. Кореографија, као таква, код фристајл групног фитнес програма, тј. тотал боди воркаута, не постоји током целог тренинга. Један део у којем може наћи кореографија, јесте део загревања, али, наравно, то је препуштено избору тренера, његовој вољи, енергији, али и знању.

6. ЗАКЉУЧАК

Рекло би се да фитнес програми имају посебан утицај на вежбаче, њихово расположење и физичко стање. Групни фитнес програми имају моћ да промене живот сваком ко жели да искуси било какав фристајл или лиценцирани фитнес програм.

Поред тога што делују на физичко здравље човека, они исто тако делују и на ментално стање. Такође, групни фитнес програми су током година еволуирали, полазећи од др Кенета Купера и његовог аеробног програма вежбања, преко Џејн Фонде и воркаута, затим степ тренинга, па све до данашњих различитих програма тренинга са реквизитима, у води, на води, различите музике и слично.

Такође, може се рећи да утичу и на главни проблем данашњег доба, а то је хипокинезија. Кроз групне фристајл и лиценциране фитнес програме вежбачи добијају све на једном месту у временском трајању од 60 минута – дозирану физичку активност, вежбају своје срце, мишиће, активирају процесе потрошње масти и калорија, вежбају своје памћење, а исто тако се социјализују, упознају, друже, а све то утиче на њихов живот, позитивно размишљање и поштовање себе.

Кроз упоредну анализу фристајл програма, тотал боди воркаута и лиценцираног фитнес програма, боди атека, може се закључити да свакако постоје сличности и разлике, при чему се поштују основни принципи и испуњава основни циљ вежбања, а то је утицај на проблем савременог седетарног начина живота, при чему групни фитнес програми дају могућност да се у временском периоду од 60 минута остваре бенефити тренинга на здравље вежбача континуираном применом минимално 3 пута недељно.

6. ЛИТЕРАТУРА

- Bergoč, Š., i Zagorc, M. (2000). *Metode poučenja v aerobiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakultet za šport, Inštitut za šport.
- Jocić-Vignjević, R. (2012). *Razvoj grupnih fitnes programa od „Workout“-a do danas* (Magistarski rad). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Mandarić, S. (2018). *Grupni fitnes programi u teoriji i praksi*. Beograd: Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Николић, М. (2009). *Les mills систем лиценцирања у фитнесу* (Дипломски рад). Београд: Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.
- Obradović, J. (1999). *Struktura i relacija motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika vežbačica aerobne gimnastike* (Magistarski rad). Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Sibinović, A. (2015). *Efekti različitih grupnih fitnes programa kod učenica sedmih razreda osnovne škole* (Doktorska disertacija). Beograd: Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Špehar, N. (2006). Kvaliteta rada u grupnim fitnes programima. *Zbornik radova 15. Letnje škole kineziologa Hrvatske* (str. 342-345). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.
- Stojiljković, S., Mitić, D. Mandarić, S. i Nešić, D. (2005). *Fitness*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Tomčić, J. A., Martinaj, D., i Furjan-Mandić, G. (2014). Specifičnosti planiranja i programiranja u grupnim fitness programima. U V. Findak. *Zbornik radova 23. ljetna škola kineziologa republike Hrvatske* (str. 466-469). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilšta u Zagrebu.
- <http://www.autogram.rs/fitness/les-mills-program>