

Сања Мандарић¹, Дејан Мандарић²

¹ Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

² Основна школа „Јован Јовановић Змај“, Кањижа

РЕЛАЦИЈЕ ПЛЕСОВА И ГРУПНИХ ФИТНЕС ПРОГРАМА

RELATIONS BETWEEN DANCES AND GROUP FITNESS PROGRAMMES

Сажетак

Групни фитнес програми представљају популарне програме вежбања, чији је број велики, а тренд развоја нових учестао. Наиме, непосредна пракса, развој фитнес индустрије, фитнес опреме и реквизита, намећу потребу настанка нових фитнес програма. Основна карактеристика програма је извођење покрета уз музику, који је прво у таквој форми, као аеробни плес, настао почетком седамдесетих година прошлог века. Сходно томе, циљ рада је утврдити релације плесова и групних фитнес програма. У раду је описан утицај плесача у настанку аеробних програма вежбања уз музику, заступљеност плесних структура и значај музике у реализацији часа. Посебан осврт је допринос Џеки Соренсен, Џуди Шепард Мисет и Алберто Бето Переза у настанку аеробног плеса, цезерсајза и зумбе. У том контексту, описана је подела кретних структура на мењајуће, немењајуће и неутралне кораке, с посебним освртом на заступљеност плесних корака. Поред тога, дефинисани су основни музички појмови значајни за реализацију часа, као што су: откуцај, фраза, мала музичка реченица и велика музичка реченица. У закључку се констатује да су плесови утицали на настанак и развој групних фитнес програма, те да су плесне структуре, фразирана и нефразирана музика основа већине фитнес програма.

Кључне речи: АЕРОБНИ ПЛЕС / ЗУМБА / КОРЕОГРАФИЈА / МУЗИКА / ПЛЕСАЧИ / ПЛЕСНИ КОРАЦИ / ЦЕЗЕРСАЈЗ

Summary

Group fitness programmes are popular exercise programmes, the number of which is large, and the trend of new ones being developed is getting more frequent. In fact, direct practice, the development of the fitness industry, fitness equipment and props impose the need for the emergence of new fitness programmes. The main characteristic of the programme is the performance of the movement to music, which was first realised in the form of aerobic dance, at the beginning of the 1970s. Accordingly, the aim of the work was to determine the relations between dances and group fitness programmes. The paper describes the

influence of dancers in the development of aerobic exercise programmes to music, the representation of dance structures and the importance of music in the implementation of a lesson. A special reference is made to the contribution of Jackie Sorensen, Judy Shepherd Miset and Alberto Beto Perez to the emergence of aerobic dance, jazz and zumba. In this context, the division of movement structures into changeable, unchangeable and neutral steps is described, with particular reference to the distribution of dance steps. In addition, basic music concepts important for the implementation of a class, such as beat, phrase, a small music sentence and a big music sentence are also defined. In conclusion, it is stated that dances influenced the emergence and development of group fitness programmes, and that dance structures, phrased and unphrased music represent the basis of most fitness programmes.

Key words: AEROBIC DANCE / ZUMBA / CHOREOGRAPHY / MUSIC / DANCERS / DANCE STEPS / JAZZERSIZE

Увод

Групни фитнес програми представљају разноврсне фитнес програме, који се уз музичку пратњу, реализују организовано у групи. Најчешће се упражњавају у слободном времену и доступни су сваком појединцу, усмерени ка побољшању кардиореспираторне ефикасности, мишићне снаге, мишићне издржљивости и покретљивости, као и корекцији телесног састава. Различитост групних фитнес програма огледа се у врсти кретних структура, намени, простору у којем се реализују, као и употреби справа и реквизита (Мандарић, Коцић, и Милинковић, 2010). Тако се данас у оквиру ових програма, реализују различити кореографски часови, плесни, атлетски, борилачки и војнички тренинзи, тренинзи обликовања тела, затим програми уз употребу различитих справа и реквизита, синергије духа и тела, као и програми вежбања у води (Мандарић, 2018).

Иако је разноврсност групних фитнес програма очљива, један број аутора их је покушао систематизовати према различитим критеријумима. С тим у вези, може се рећи да не постоји јасна и прецизна подела групних фитнес програма, већ читав низ различитих подела, које су условљене сталним развојем фитнес индустрије, али и личним поимањима њихових твораца. Тако Бергоч и Загорц (2000), а касније Загорц, Залетелова и Јерамова (2006) систематизују групне фитнес програме према намени, употреби реквизита, музици, трајању напора, популацији, док Шпехарева (2006) поделу чини на основу количине и врсте ангажмана, као и припреме тренера за реализацију часа. Потпуно другачији приступ у подели групних фитнес програма има Јоцић-Вигњевевић (2012), која сагледавањем различитих врста групних фитнес програма, наводи њихову поделу груписану према основним фитнес компонентама. Амерички аутори групне фитнес програме деле на: кореографске програме уз музику, програме за развој мишићне снаге и покретљивости, програме синергије тела и духа, програме који се не изводе у темпу музике, као и програме који представљају комбинацију претходно наведених програма (Kennedy-Armbruster & Yoke, 2014).

На основу наведеног, може се рећи, да се критеријуми поделе разликују у зависности од аутора, као и да је поделама немогуће обухватити све програме, али и да им је заједничка карактеристика извођење покрета уз музику, уз мање или веће кореографске целине. Овакав начин реализације програма повезан је с реализацијом часова карактеристичних за плесове. С тим у вези, циљ рада је утврдити релације плесова и групних фитнес програма.

Утицај плесача на настанак и развој групних фитнес програма

Након појаве Куперовог програма аеробик, крајем седамдесетих година прошлог века, намењеног унапређењу физичких способности ваздухопловних снага Сједињених Америчких Држава, бројни стручњаци размишљали су како и на који начин да примене друге физичке активности, а да постигну исте аеробне ефекте.

Прва у томе, била је плесачица Цеки Соренсен, која је током студија социологије на Универзитету Калифорнија, осмишљавала плесне кореографије за бројне универзитетске догађаје. Након завршетка студија, 1968. заједно са супругом одлази у Порторико где живи у бази америчког ратног ваздухопловства. У том периоду америчко ратно ваздухопловство мења до тада постојећи канадски војно-ваздухопловни програм физичке припреме за Куперов аеробик. Значајна новина у припреми и процени физичких способности ваздухопловних снага привлаче пажњу Соренсеновој, те се и она у циљу процене својих физичких способности, одлучује за примену дванаестоминутног теста. Резултати теста су указали да се налази у одличној форми што је навело да закључи, да часови плеса којима се бавила током целог живота имају позитиван утицај на физичке способности. Након ових резултата и закључака, Соренсенова ступа у контакт с Купером, који јој предлаже да своју теорију потврди истраживањем на узорку жена из ваздухопловне базе. У циљу спровођења истраживања она окупља групу жена којима прво, применом дванаестоминутног теста, процењује ниво физичких способности, а након тога реализује програм вежбања у трајању од дванаест недеља. Током трајања програма, који се састојао од континуираних и ритмичких плесних форми, жене су вежбале три пута недељно. Након дванаест недеља, Соренсенова је поново урадила тестирање, а добијене резултате је послала Куперу с коментаром, „добијени резултати су једнаковредни резултатима који се очекују од особа које реализују програм трчања” (Swanson, 1996, стр. 134-135).

Након тога, услед иницијативе руководства војне ваздухопловне базе у Порторику, Соренсенова 1969. осмишљава телевизијску емисију с програмом вежбања намењеног супругама припадника војних снага. Тако је она, у исто време, док је на хиљаде становника Сједињених Америчких Држава подржавало Куперов начин вежбања, осмислила један нови програм. Наиме, на основу првенствено плесног знања, али и знања о Куперовом концепту аеробног вежбања, развија програм вежбања који назива *аеробни плес*. Програм је представљао спој једноставних плесних корака, ритмичких поскока и различитих покрета уз музику,

којима су се постизали исти ефекти као и код Куперовог аеробног програма вежбања. За реализацију програма Соренсенова је бирала инструменталну музику умереног интензитета, коју ће касније по одласку из Порторика заменити с развојрсном популарном музиком и музиком с Бродвеја. Након пресељења у Саут Оранџ 1970, Соренсенова у јануару 1971. реализује тренинге у локалној *Хришћанској заједници младих*. Три месеца након почетка вежбања, број група и вежбача се повећао, а програм постаје популаран и у Блумфилд колеџу и Сетон Хол универзитету. Након тих почетака, број вежбача на тренинзима се и даље повећавао, те самим тим програм доживљава успех широм Сједињених Америчких Држава. Једина промена у програму вежбања, у односу на прве часове, биле су троминутне вежбе јачања и обликовања мишића трбушног зида. У почетку реализације програма, Соренсенова је мењала плесне целине сваког часа, међутим на иницијативу својих вежбача да поједине целине желе да понове током већег броја часова, јавила се идеја о дванаестонедељном програмском садржају. Из тог разлога, плесне целине није често мењала, али је зато мењала музику током часова. Неколико година касније, развија још два програма под називом *аеробно плесни тренинг* и *сиронг сеш* у којем примењује степовање са циљем повећања оптерећења доњих екстремитета.

Соренсенова не само да је применом својих плесних знања утицала на настанак првих групних фитнес програма, већ је имала значајан допринос и у увођење аеробног плеса, као програмског садржаја, у настави физичког васпитања. Наиме, 1971. Соренсенова упознаје Сони Рукера, тада извршног директора тексашке комисије за физички фитнес, који је желео да аеробни плес као програмски садржај, уведе у основне и средње школе државе Тексас. Захваљујући том познанству, али касније и позиву Кејси Конрада, извршног директора Председничког савета за физички фитнес, она реализује предавања и радионице професорима физичког васпитања о могућностима примене аеробног плеса у оквиру школског система (Swanson, 1996, стр. 137). Упоредо с обуком професора физичког васпитања, од 1972. Соренсенова организује семинаре и обуку инструктора за аеробни плес. Такође, након десет година успешног рада, 1979. заједно са Били Брансом, издаје књигу *Аеробни плес*, а 1983. *Аеробни начин живота Џеки Соренсен*. У циљу промоције својих аеробних програма вежбања уз музику, Соренсенова 1990. објављује своју прву видео-касету и грамофонску плочу под називом *Аеробни плес Џеки Соренсен*.

Поред Соренсенове, још једна професионална плесачица, Џуди Шепард Мисет, имала је удела у развоју групних фитнес програма. Наиме, Мисетова је седамдесетих година прошлога века, применом једноставних елемената цез плеса, развила програм аеробног вежбања који назива *језерсајз*. Током студија из области позоришта, радија и телевизије на Нортвестерн универзитету, Мисетова је, као плесачица, била ангажована у позоришту. Након завршетка студија, Мисетова се опредељује за каријеру професионалне плесачице, те се из тог разлога придружује плесној трупи Гаса Ђордана. Упоредо с професионалним ангажовањем, предаје у плесном студију Ђордани, где се сусреће с проблемом напуштања часова великог броја полазника. Убрзо је дошла до сазнања да су за већину полазника часови претерано захтевни и дисциплиновани, те да њихов циљ није професија професионалног плесача, већ

забава, уживање у плесу, као и редукција телесне тежине и очување доброг изгледа. Из тог разлога, уз сагласност Ђорданија, Мисетова 1969. уводи новину у плесни тренинг. Прва промена коју је увела, била је да је вежбаче окренула од огледала, тако да су искључиво пратили њене покрете, док су се остале промене односиле на садржај часа. Наиме, часове је почињала вежбама растезања и карактеристичним цез изолацијама, које су биле мање захтевне с аспекта плесне технике. Трудила се да вежбе буду једноставне, а током часа стално је подстицала вежбаче. Ове промене у реализацији и начину вођења часа вежбачи су са задовољством прихватили. Такође, подстакнута потешкоћама у реализацији часова плеса, Мисетова је осмислила програм вежбања уз музику, који се поред плесних корака састојао од вежби јачања и растезања, а све са циљем унапређења физичких способности.

Почетком 1972. сели се у калифорнијски град Карлсбад где наставља с радом у позоришту и телевизијској станици, али и као тренер плеса и новог концепта плесног вежбања у једном лосанђелеском спа центру. На иницијативу вежбача свој програм вежбања 1974. назива цезерсајз. Током наредних пар година Мисетова је мењала концепт часа, који је на крају задржао своју следећу структуру: првих дванаест минута били су посвећени развоју кардиоваскуларне издржљивости, да би се након тога прешло на вежбе обликовања и јачања појединих мишићних група, док су се на крају изводиле одређене плесне форме. Као и Џеки Соренсенова, и Мисетова је за сваки час осмишљавала кореографију уз одређену музику, користећи плесни начин њиховог записивања. Једна од карактеристика цезерсајза била је музичка пратња. Наиме, за разлику од плесног аеробика у оквиру којег се слушала иста нумера током дванаест минута, на часу цезерсајза се смењивало више нумера с кратким паузама од шест секунди између њих.

Захваљујући популарности програма, Мисетова 1977. први пут организује тренинге и обуку за све оне који су желели да постану инструктори цезерсајза. Након неколико недеља обуке сваки полазник пролазио је аудицију, а сви који су били успешни на њој, могли су да „реализују“ часове цезерсајза. На овај начин је Мисетова, као и Соренсенова, утицала на обуку и стручно усавршавање тренера из области фитнес програма. Интересантно је навести, да је сваки тренер од своје укупне зараде издвајао, у почетку 10%, а касније и 30%, за цезерсајз (Swanson, 1996, стр. 180). Временом се цезерсајз развио у једну од највећих фитнес франшиза са више од 32.000 часова одржаних годишње у више десетина земаља света и са преко пола милиона вежбача (Tharrett, O'Rourke, & Peterson, 2011).

Деценијама након свог настанка, аеробни плес је био предмет интересовања бројних плесача и кореографа. Тако је један од њих био и колумбијски професионални плесач, Алберто Бето Перез, који је након завршетка плесне академије своје интересовање, а затим и образовање, усмерио ка фитнес програмима. Убрзо након завршене обуке почиње да ради, као тренер аеробног плеса, у једном локалном фитнес клубу у Сантјаго де Кали. Током одласка на један од својих часова, Перез заборавља музику намењену за час и уместо ње, час реализује уз традиционалну музику латинске салсе и меренга. Уз ову музику, Перез је морао да устаљене плесне

корак замени корацима салсе и меренга, а које су с одушевљењем прихватили његови вежбачи. Врло брзо, часови које је он назвао *зумба фитнес забава*, првенствено због споја фитнеса, забаве и стила живота становника Латинске Америке, постају најпопуларнији у фитнес клубу. Реч *зумба* нема посебно значење, а подразумева програме вежбања уз примену плесних корака салсе, самбе, мамба, меренга, кумбије, фламенка, регетона и хип-хопа, као и карактеристичних корака аеробних програма вежбања уз музику (Perez & Greenwood-Robinson, 2009).

Након популарности коју је стекао у Колумбији, Перез се 1999. сели за Сједињене Америчке Државе, где у Мајамију ради као фитнес тренер плесних аеробних програма вежбања уз музику. Поред тога, промовише свој фитнес програм с плесним корацима и музичким ритмовима карактеристичним за Латинску Америку, који тек 2001. захваљујући техничкој и финансијској помоћи Алберта Перлмана и Алберта Агиона, постаје препознатљив. Наиме, захваљујући ДВД издањима, Перезови часови програма зумба, с латинском музиком, егзотичним плесним ритмовима и атмосфером на часу која подсећа на забаву, постају популарни широм света. С обзиром да зумба у врло кратком временском периоду постаје светски познати фитнес феномен, Перез 2006. оснива компанију *Зумба фитнес* која се бави дистрибуцијом и продајом видео и аудио издања, као и обуком и лиценцирањем тренера у оквиру своје мреже зумба тренера.

Плесне структуре у групним фитнес програмима

Основна карактеристика групних фитнес програма су различити покрети и кретне структуре, које се могу изводити у месту и кретању, различитим равнима, као и у различитом временском трајању које одређује музика. Програми, који имају за циљ очување и унапређење аеробних способности вежбача, примењују основне облике кретања: ходање, трчање, поскоке, скокове, корак у свим смеровима, као и њихове комбинације компоноване у плесне корак. Сва та кретања се изводе у различитом смеру и равни, различитом амплитудом покрета и интензитетом, уз многобројне координацијско-ритмичке комбинације. Наиме, плесни покрети су доказано средство тренинга човековог тела и могу се ефикасно користити у решавању проблема и питања физичког и интелектуалног развоја појединца, при чему се задовољава њихова потреба за физичким активностима које стварају трајну мотивацију за вежбањем (Churrun, 2018).

С обзиром да основу аеробних програма вежбања уз музику представља аеробни плес, самим тим су плесне структуре карактеристичан садржај већине програма. Наиме, седамдесетих година прошлог века плесни кораци, и то искључиво у месту, изводили су се током већег дела часа, да би након тога осамдесетих година уследиле промене. Ове промене су се односиле на начин реализације плесних корака, као и примену кретних структура које нису имале елементе плеса. Од тог тренутка на часовима аеробног вежбања уз музику почињу да се примењују кореографије, које стављају тачку на статичку форму, уводећи различите формације

вежбања и кретања у простору. Појам кореографија уско је повезан с балетом, а *џозајмљен* је у недостатку другог термина за означавање стваралаштва на подручју сценске примене традиционалног плеса. Тако се данас, под појмом кореографија подразумева уметност стварања, измишљања, састављања и грађења плеса, и музике за плес у складну уметничку целину (Neubauer, 2000). Облик и структуру кореографије у аеробним програмима вежбања уз музику чини редослед кретњи и њихов стил, логичност прелаза из корака у корак, те склопови разноврсних делова обједињених у јединствену кореографску целину. Њени делови надовезују се једни на друге без пауза, чиме се, уз добро изабране методе учења и састављања кореографија, омогућује равномеран ток часа (Љубојевић и Шебић, 2017).

Кретне структуре у аеробним програмима вежбања уз музику деле се на: мењајуће, немењајуће и неутралне кораке. Без обзира о којој групи корака је реч, свака од њих садржи плесне кораке. Тако у групу мењајућих корака спадају на пример: корак с привлачењем без преноса тежине тела (степ тач), корак с привлачењем са и без преноса тежине тела (дабл степ тач), корак са укрштањем назад (грејпвајн), корак с ударцем напред (степ кик), трокорак, галоп странце, шасе и други. У групу немењајућих корака спадају: основни мамбо корак напред и назад (мамбо фронт), мамбо корак у страну (мамбо сајд), укрштен мамбо корак (мамбо крос), мамбо корак с окретом (мамбо пивот), паде буре и други. За разлику од наведених група, у групу неутралних корака спада знатно мањи број плесних корака, као на пример, суножни поскок (цампинг Цек) и суножни поскок са засуком (твист).

Музика у групним фитнес програмима

Музика представља неизоставну карактеристику групних фитнес програма, коју је као средство у реализацији часова почела примењивати Џеки Соренсен. На тај начин музика утиче на избор вежби, креира стил кретања током вежбања, док њен темпо одређује брзину покрета и кретања (Sharma & Black, 2001). За већину вежбача има пресудну улогу у динамици вежбања (Atkinson, Wilson, & Eubank, 2004). Поред тога, код вежбача музика изазива осећај опуштености и слободе изражавања позитивног емотивног стања. Интеракцијом музике и изабраних кретања остварује се добро расположење и мотивација за наставак вежбања, при чему се успоставља хармонија између телесног и духовног (Harmon & Kravitz, 2007). Познато је, да надражаји централног нервног система, изазвани ритмом и темпом музике, подстичу жељу за физичким вежбањем и одлажу појаву умора, те самим тим омогућавају продужени рад (Karageorghis, Priest, Terry, Chatzisarantis, & Lane, 2006). С друге стране, музичка пратња представља један од најважнијих фактора приликом састављања кореографских часова, те је на тај начин уско повезана са успешном реализацијом часа.

Основне карактеристике музике, од којих зависи успешност часа су: откуцај, фраза (осмица) и музичке реченице. Откуцај је музичка реч, пулсирајући звук који потиче из музике и који се понавља. Фраза (осмица) најмања је смислена јединица, која се састоји од осам откуцаја. Изражен откуцај у фрази представља знак за њен

почетак, који уједно представља меру за почетак вежбања. Овај принцип се поштује на часовима када се вежба *по фрази*, али и приликом састављања кореографија. Музичка реченица представља основну јединицу и оквир приликом састављања кореографије, која може бити мала и велика. Мала музичка реченица је смислена јединица, која се састоји од шеснаест откуцаја, док је велика музичка реченица врста музичког пасуса, која се састоји од тридесет два откуцаја. Почетак велике музичке реченице је препознатљив по јасно израженим откуцајем, који се у пракси назива мастер бит. У оквиру кореографије, у зависности од способности вежбача и трајања часа, малих и великих музичких реченица може бити неколико.

Као и у реализацији часа појединих врста плесова, тако и за реализацију часа групних фитнес програма значајну улогу има темпо музике. У теорији музике разликују се три основна темпа: лагани, умерени и брзи, од којих сваки има своје нијансе (Тајчевић, 1962). Тако се у групним фитнес програмима, темпом музике можеу одредити интензитет вежбања, те брз темпо намеће интензивније вежбање, а умерени темпо мање интензивно вежбање. Лагани темпо музике карактеристичан је за програме из групе боди енд мајнд.

Закључак

Први групни фитнес програми седамдесетих година прошлога века, услед велике популарности Куперовог аеробика, имали су за циљ развој аеробних способности вежбача уз примену плесних корака. С тим у вези, може се рећи да су аеробни плес и цезерсајз били иницијална идеја за настанак бројних групних фитнес програма са садржајима различитих врста плесова, а који су у зависности од тренутка настанка модификовани према потребама друштвене заједнице, као и развоју фитнес индустрије.

Такође треба рећи, да је деценијски успех аеробног плеса, резултат ентузијазма и активности које је Соренсенова спроводила, као што су: промоција програма у оквиру хришћанске заједнице младих, обука професора физичког васпитања у примени аеробног плеса у настави, затим обука тренера, стварање националног система вежбања и дугогодишње ангажовање при *Председниковом савету за физички фитнес*. С друге стране Мисетова је развојем цезерсајза, уједно, била зачетник лиценцираних фитнес програма, док је Перез две деценије касније, наставио са њиховом промоцијом развојем зумбе. Утицајем зумбе и новог начина вежбања, плесне структуре и даље представљају основну карактеристику групних фитнес програма, с тим да се данас у појединим програмима плесне структуре изводе уз фразирану и нефразирану музику.

Литература

- Atkinson, G., Wilson, D., & Eubank, M. (2004). Effects of music on work-rate distribution during a cycle time trial. *International Journal of Sports Medicine*, 62, 413-419.
- Bergoč, Š., i Zagorc, M. (2000). *Metode poučenja v aerobiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakultet za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. Zaletel, P., i Jeram, N. (2007). *Metode poučevanja v aerobiki*, dopolnjena izdaja. Ljubljana: Univerza z Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Јоцић-Вигњевић, Р. (2012). *Развој групних фитнес програма од Воркујта до данас* (Магистарски рад). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Karageorghis, C.I., Priest, D.L., Terry, P.C., Chatzisarantis, N., & Lane, A.M. (2006). Redesign and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: The Brunel Music Rating Inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, 24(8), 899-909.
- Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. M. (2014). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ljubojević, A., i Šebić, L. (2017). *Grupni fitness programi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
- Mandarić, S. (2018). *Grupni fitness programi - u teoriji i praksi*. Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Мандарић, С., Коцић, С., Милинковић, Д. (2010). Компаративна анализа структуре тренинга различитих групних фитнес програма. У В. Копривица, И. Јухас. Зборник радова: *Теоријски, методолошки и методички аспекти такмичења и припреме спортиста* (стр. 190-194). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Neubauer, H. (2000). *Vodnik po baletih slovenskih skladateljev*. Ljubljana: Forma 7.
- Perez, B., & Greenwood-Robinson, M. (2009). *Zumba*. New York: Hachette Book Group.
- Sharma, U., & Black, P. (2001). Look good, feel better: beauty therapy as emotional labour. *Sociology*, 35(4), 913-931.
- Swanson, B. S. (1996). *A history of the rise of aerobic dance in the United states through 1980* (Masters's Theses). San José: Faculty of the Department of Human Performance San José State University.
- Тажчевић, М. (1962). *Основна теорија музике*. Београд: Просвета.
- Tharrett, S., O'Rourke, F., & Peterson, J. (2011). *Legends of fitness*. Monterey, CA: Healthy Learning.
- Harmon, N.M., & Kravitz, L. (2007). The effects of music on exercise. *IDEA Fitness Journal*, Sept., 72-77
- Chuprun, N. (2018). Influence of Dance fitness-programms on the physical preparation of the students in conditions of Faculty lessons. *Physical Culture*, 72(1), 89-95. <https://doi.org/10.5937/fizkul1801089C>
- Špehar, N. (2006). Kvaliteta rada u grupnim fitness programima. *Zbornik radova 15. Letnje škole kineziologa Hrvatske* (str. 342-345). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.