

ВИЩА ТА УНІВЕРСИТЕТСЬКА ОСВІТА

УДК 796.011.3-053

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-4-9-16>

Бойченко Артем Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

докторант Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

bojcenkgoa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3143-7008>

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Фізичне виховання є невід’ємним та органічним складником загальної системи освіти та охорони здоров’я, що відіграє фундаментальну роль у формуванні всебічно розвинутої особистості, здатної до продуктивної праці та повноцінного життя (Круцевич, 2012). Важливим аспектом цього процесу є фізична рекреація, яка забезпечує відновлення сил та активний відпочинок різних груп населення (Андрєєва, 2014).

У сучасному світі, що характеризується домінуванням малорухливого способу життя та пов’язаним із цим зростанням хронічних неінфекційних захворювань, систематична рухова активність набуває статусу одного з найефективніших превентивних заходів. Регулярні фізичні навантаження є безпечним та дієвим інструментом для первинної, вторинної та третинної профілактики, лікування широкого спектра захворювань, покращення фізичної працездатності та якості життя загалом (Global recommendations..., 2010).

Усвідомлення глобального масштабу проблеми гіподинамії призвело до зміни парадигми у підходах до популяризації фізичної активності.

На зміну загальним закликам до руху прийшли конкретні, науково обґрунтовані рекомендації, розроблені провідними міжнародними організаціями. Ключову роль у цьому процесі відіграє Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ), яка розробила Глобальний план дій щодо підвищення рівня фізичної активності (Global recommendations..., 2010). Цей документ разом із детальними рекомендаціями для різних вікових груп надає перевірену наукову базу, що дає змогу урядовим та неурядовим організаціям створювати ефективні програми на національному та локальному рівнях.

Ця трансформація підходів свідчить про зміну у сприйнятті фізичної активності – від категорії індивідуального вибору чи «хобі» до критично важливого компонента громадського здоров’я. Це, своєю чергою, перерозподіляє відповідальність. Отже, вона перестає бути виключно особистою справою кожної людини і стає системним завданням, що вимагає скоординованих дій із боку освітніх закладів, системи охорони здоров’я, громадських організацій та органів місцевого самоврядування (Круцевич, 2012).

Погоджуємося, що ефективне програмування рухової активності – це не лише розроблення якісного тренувального плану, а й створення цілісної екосистеми підтримки, де зусилля вчителя фізичної культури у школі (Шиян, 2006) доповнюються інформаційно-просвітницькою

роботою центрів громадського здоров'я (Вибери інтенсивність..., 2021) та наявністю доступної та безпечної інфраструктури.

Незважаючи на наявність загальних рекомендацій ВООЗ, на практиці часто спостерігається застосування уніфікованих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять, які не враховують унікальні психофізіологічні, метаболічні, когнітивні та соціальні особливості різних вікових груп.

Такий підхід не лише знижує ефективність занять, а й може нести потенційну шкоду, особливо для дітей та людей похилого віку. Існує гостра науково-практична потреба в систематизації та деталізації диференційованих методик, що дало б змогу фахівцям розробляти цільові, безпечні та максимально ефективні програми для кожної категорії населення.

Мета статті – представити теоретичне обґрунтування проблеми програмування фізкультурно-оздоровчих занять для трьох ключових вікових груп: діти та підлітки, дорослі та люди похилого віку.

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для дітей та підлітків є стратегічно важливим завданням, оскільки саме у цей період закладаються основи фізичного здоров'я, формуються рухові навички та створюється мотиваційна база для ведення активного способу життя в майбутньому. Ефективність цього процесу залежить від глибокого розуміння психофізіологічних особливостей дитячого організму та застосування адекватних педагогічних підходів.

Зауважимо, що програмування для цієї вікової групи – це, по суті, «педагогіка руху». Головна мета полягає не в досягненні високих спортивних результатів чи виконанні кількісних нормативів, а у формуванні стійкого позитивного ставлення до фізичної активності. Це означає, що сам процес заняття, його емоційне забарвлення часто є важливішим за кінцевий результат. Програма, яка є технічно досконалою, але нудною для дитини, є педагогічно провальною. Успіх фахівця вимірюється не лише покращенням фізичних показників вихованців, а й їхнім бажанням та ентузіазмом брати участь у заняттях. Таким чином, роль інструктора трансформується з «тренера» у «педагога-мотиватора».

Структура типового заняття для дітей молодшого віку є класичною і складається з трьох частин:

1. Вступна частина (3–5 хв): організація дітей та підготовка організму до основного навантаження. Включає шиккування, різновиди ходьби та бігу, прості вправи на увагу.

2. Основна частина (12–20 хв): вирішуються основні освітні та розвиваючі завдання. Включає загальнорозвиваючі вправи (4–6 вправ для різних груп м'язів), вивчення та вдосконалення основних рухів, а також рухливі ігри високої та середньої інтенсивності.

3. Заключна частина (1–5 хв): поступове зниження функціонального збудження організму. Включає ходьбу в повільному темпі, малорухливі ігри, вправи на розслаблення та дихання, підбиття підсумків заняття.

Ключовим методичним прийомом є використання ігрового та сюжетного характеру занять, що дає змогу підтримувати високий рівень зацікавленості та емоційної залученості дітей (Вільчковський, Курок, 2019).

У підлітковому віці (середній та старший шкільний вік) відбувається зміщення акцентів у програмуванні. На тлі інтенсивних процесів росту та статевого дозрівання пріоритетом стає цілеспрямований розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей (Круцевич, 2012). Завдання формування базових рухових навичок поступає місцем їх удосконаленню та застосуванню у складніших умовах, зокрема в елементах спортивних ігор.

Важливо зауважити, що особливої ваги набуває психологічний аспект. Варто не лише організувати заняття, а й сформуванню у підлітків стійку мотивацію та потребу в регулярних самостій-

них заняттях фізичними вправами (Шиян, 2006). Для цього доцільно інтегрувати в програми сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, які є популярними в молодіжному середовищі. Використання елементів фітнесу, степ-аеробіки, пілатесу, дитячої йоги робить заняття більш привабливими, різноманітними та відповідними інтересам підлітків (Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології..., 2022).

Контроль у фізичному вихованні дітей та підлітків є ключовим елементом, що забезпечує ефективність та безпеку педагогічного процесу. Він дає змогу оцінити адекватність застосованих засобів і методів та своєчасно вносити корективи у програму.

Дозування навантаження базується на принципах, адаптованих для дитячого віку. Ключовим є принцип FITT (Frequency, Intensity, Time, Type), що визначає частоту, інтенсивність, тривалість та вид занять (Онопрієнко, Онопрієнко, 2020). Важливо пам'ятати про обернено пропорційну залежність між інтенсивністю та обсягом навантаження: чим вища інтенсивність вправи, тим меншим має бути її обсяг (кількість повторень або тривалість) (Круцевич, 2012).

Особливу увагу слід приділяти правильному диханню: вдих, як правило, виконується під час розширення грудної клітки, а видих – за її стискання.

Для дорослої людини фізкультурно-оздоровчі заняття стають основним інструментом підтримки досягнутого рівня здоров'я, збереження високої фізичної та розумової працездатності, а також ефективної профілактики «хвороб цивілізації», пов'язаних із гіподинамією та хронічним стресом. Програмування для цієї вікової групи базується на чітких, науково обґрунтованих рекомендаціях та вимагає індивідуального підходу з урахуванням рівня фізичного стану.

Глобальні рекомендації ВООЗ є «золотим стандартом» та відправною точкою для розроблення оздоровчих програм для дорослих. Вони визначають мінімально необхідний рівень рухової активності для отримання суттєвої користі для здоров'я.

Ключові положення для дорослих віком 18–64 роки такі:

- аеробна активність: не менше 150–300 хв на тиждень аеробної фізичної активності помірної інтенсивності (наприклад, швидка ходьба, катання на велосипеді);
- альтернативою є не менше 75–150 хв на тиждень аеробної активності високої інтенсивності (наприклад, біг, стрибки зі скакалкою) або еквівалентна комбінація активності помірної та високої інтенсивності;
- силова активність: не менше двох разів на тиждень слід виконувати вправи для зміцнення м'язів, що задіюють усі основні м'язові групи (ноги, спина, груди, плечі, руки) (Global recommendations..., 2010).

Ці рекомендації є універсальною рамкою, яку необхідно наповнювати конкретним змістом з огляду на індивідуальні особливості, цілі та вподобання людини. Ефективність оздоровчої програми напряму залежить від її відповідності поточному рівню фізичного стану (РФС) людини. Застосування однакових навантажень для початківців та тренуваних осіб є неприпустимим. Тому програмування повинно базуватися на попередній оцінці РФС та передбачати поступове прогресування.

Типова програма фітнес-тренування часто розрахована на 8-тижневий цикл. За умови раціональної організації занять цей період є достатнім для адаптації організму та переходу на вищий функціональний рівень, що вимагатиме застосування складнішої програми в наступному циклі (Онопрієнко, Онопрієнко, 2020).

Для дорослої людини ключовою проблемою є не так відсутність знань про користь руху, як питання поведінкової прихильності до регулярних занять. Брак часу, втома, стрес та відсутність мотивації є основними бар'єрами. Тому найефективніша програма – це та, яка стає невід'ємною частиною способу життя. Це вимагає від фахівця компетенцій не лише у фізіології вправ, а й у поведінковій психології та коучингу.

Ефективні стратегії інтеграції включають:

– принцип «починати з малого»: замість того щоб ставити одразу амбітні цілі, які можуть демотивувати, варто починати з легких та коротких занять, наприклад 10-хвилинної прогулянки або короткого комплексу вправ удома. Це допомагає сформувати звичку та відчуття впевненості;

– пошук радості в русі: вибір видів активності, які приносять задоволення (танці, йога, плавання, походи), є вирішальним для довгострокової мотивації. Коли вправи сприймаються як приємний досвід, а не як обов'язок, прихильність до них значно зростає;

– створення системності: регулярність є ключем до успіху. Важливо встановити чіткий розклад занять, який узгоджується з робочим та сімейним графіком, і дотримуватися його;

– поєднання вправ з усвідомленістю (mindfulness): інтеграція практик усвідомленості, наприклад у йозі, пілатесі або навіть під час звичайної ходьби, може суттєво посилити позитивний вплив на психічне здоров'я.

Такий підхід допомагає змінити сприйняття фізичної активності: з механічного «спалювання калорій» вона перетворюється на процес самопізнання та турботи про власне тіло і розум, що сприяє розслабленню та зменшенню стресу (Вибери інтенсивність..., 2021).

Таким чином, успішне програмування для дорослих – це гібридний підхід, що поєднує наукові принципи тренування з психологічними інструментами для формування стійких здорових звичок.

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для людей похилого віку є однією з найвідповідальніших та найскладніших ділянок роботи, що вимагає від фахівця глибоких знань у галузі геріатрії, фізіології старіння та лікувальної фізкультури. Для цієї вікової групи відбувається кардинальна зміна парадигми: пріоритетом стає не поліпшення спортивних показників, а мінімізація ризиків та збереження функціональності (Карпуніна, 2019).

Основні завдання оздоровчої фізичної культури для людей похилого та старшого віку полягають у тому, щоб:

– сприяти збереженню або відновленню здоров'я;

– затримувати та зменшувати інволюційні зміни в організмі (вікові зміни);

– розширювати функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем;

– підвищувати загальну працездатність та сприяти творчому довголіттю.

На нашу думку, ключовим принципом є індивідуалізація. Під час добору фізичних навантажень необхідно враховувати цілий комплекс чинників: функціональний стан організму, профіль старіння, наявність хронічних захворювань, спосіб життя та попередній руховий досвід (Фізичне виховання дорослого населення, 2020). Метрикою успіху програми є не те, як швидко людина може пройти певну дистанцію, а те, чи здатна вона самостійно обслуговувати себе в побуті, підніматися сходами та уникати таких катастрофічних подій, як падіння.

Цей пріоритет фундаментально змінює підхід до програмування. Наприклад, для людини похилого віку, у якої головним ризиком є падіння, 15-хвилинний комплекс спеціальних вправ на рівновагу може бути значно ціннішим, аніж 30-хвилинна аеробна прогулянка.

Скандинавська ходьба є одним із найбезпечніших, найдоступніших та найефективніших видів оздоровчої рухової активності для людей похилого віку. Використання палиць дає змогу задіяти близько 90% м'язів тіла, одночасно зменшуючи навантаження на суглоби нижніх кінцівок та хребет (Скандинавська ходьба, 2020).

Правильна техніка скандинавської ходьби включає такі ключові елементи (Техніка скандинавської ходьби, 2024):

– положення тіла: корпус прямий, можливий невеликий природний нахил уперед, погляд спрямований прямо;

- робота рук і ніг: рухи рук і ніг різнойменні (ліва рука вперед – права нога вперед), рух руки відбувається від плеча, а не від ліктя, має маятниковподібний характер;
- робота стопи: крок починається з постановки п'яти, потім відбувається плавний переكات на всю стопу і відштовхування носком;
- використання палиць: палиця ставиться під кутом приблизно 45 градусів до поверхні. Відштовхування палицею відбувається в момент, коли рука проходить повз тулуб і рухається назад. Під час руху руки назад, кисть розслабляється, і палиця утримується лише на темляку (спеціальному ремінці).

Заняття для людей похилого віку повинні мати чітку структуру та ретельно дозоване навантаження.

Рекомендована частота занять скандинавською ходьбою – 2–3 рази на тиждень тривалістю від 30 до 60 хв. Інтенсивність контролюється за ЧСС і для початківців повинна знаходитися в оздоровчій зоні 50–60% від максимальної ЧСС (Скандинавська ходьба, 2020).

Окрім аеробних навантажень, ВООЗ наполегливо рекомендує людям похилого віку з обмеженою мобільністю виконувати вправи на рівновагу та координацію не менше трьох разів на тиждень для ефективної профілактики падінь (Global recommendations..., 2010).

Проведений аналіз науково-методичних засад програмування фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп дає змогу зробити низку узагальнюючих висновків.

Ефективне програмування рухової активності впродовж усього життя базується на універсальних дидактичних та біологічних принципах, серед яких ключовими є систематичність, поступовість підвищення навантажень, індивідуалізація та адекватність навантаження функціональним можливостям організму.

Невід'ємним компонентом програмування є система комплексного контролю (попереднього, оперативного, поточного), що дає змогу оцінювати адекватність навантажень та ефективність вибраної стратегії. Використання як об'єктивних (ЧСС), так і суб'єктивних та візуальних критеріїв забезпечує безпеку та своєчасну корекцію тренувального процесу.

Перспектива подальших досліджень убачається у вивченні ролі сучасних цифрових технологій (мобільних додатків, фітнес-трекерів) у підвищенні мотивації, забезпеченні зворотного зв'язку та моніторингу показників рухової активності, що може суттєво підвищити ефективність та доступність оздоровчих програм для широких верств населення.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. 2-е вид. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf (дата звернення: 10.10.2025).
3. Карпукіна Ю. В. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник. Херсон : Олді-Плюс, 2019. 308 с.
4. Вибери інтенсивність своєї фізичної активності. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 2021. 02 березня. URL: <https://phc.org.ua/news/oberi-intensivnist-svoei-fizichnoi-aktivnosti> (дата звернення: 10.10.2025).
5. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
6. Скандинавська ходьба : методичні вказівки / уклад.: Т. В. Євсюкова, Н. Р. Дубина. Київ : КНУБА, 2020. 20 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a16ef3ea-7ef0-47bd-8c88-06eb05867bb8/content> (дата звернення: 10.10.2025).

7. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : курс лекцій / уклад.: А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с. URL: <https://surl.li/stuwmx> (дата звернення: 10.10.2025).

8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2-х т. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.

9. Техніка скандинавської ходьби. *Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби*. 2024. 01 червня. URL: <https://surl.lt/rpwrwa> (дата звернення: 10.10.2025).

10. Фізичне виховання дорослого населення : навчальний посібник / уклад.: В. А. Товт, Л. М. Джуган. Ужгород : РіК-У, 2020. 165 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/42ed7cba-6b47-448b-acd5-24d35e99c800/content> (дата звернення: 10.10.2025).

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник : у 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. Ч. 2. 248 с. URL: <https://surl.li/iaqlxk> (дата звернення: 10.10.2025).

12. Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization*, 2010. 58 p. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf (дата звернення: 10.10.2025).

References

1. Andreieva, O. V. (2014). Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleння [Physical recreation of different population groups]. Kyiv: TOV «NVP Polihrafservis» [in Ukrainian].

2. Vilchkovskyi, E. S., & Kurok, O. I. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei dosh-kilnoho viku [Theory and methodology of physical education of preschool children]. (2nd ed.). Sumy: Universytetska knyha. Retrieved from https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf [in Ukrainian].

3. Karpukhina, Yu. V. (2019). Osnovy fizychnoi reabilitatsii [Fundamentals of physical rehabilitation]. Kherson: Oldi-Plus [in Ukrainian].

4. Obery intensyvniat svoiei fizychnoi aktyvnosti [Choose the intensity of your physical activity]. (2021, March 2). *Tsentr hromadskoho zdrav'ia MOZ Ukrainy*. Retrieved from <https://phc.org.ua/news/oberi-intensyvniat-svoiei-fizychnoi-aktivnosti> [in Ukrainian].

5. Onopriienko, O. M., & Onopriienko, O. V. (2020). Osnovy ozdorovchoho fitnesu [Fundamentals of health fitness]. Cherkasy: ChDTU [in Ukrainian].

6. Yevsiukova, T. V., & Dubyna, N. R. (Comps.). (2020). Skandynavska khodba [Nordic walking]. Kyiv: KNUBA. Retrieved from <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a16ef3ea-7ef0-47bd-8c88-06eb05867bb8/content> [in Ukrainian].

7. Harlinska, A. M., Korniiichuk, N. M., & Solodovnyk, O. V. (Eds.). (2022). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. Retrieved from <https://surl.li/stuwmx> [in Ukrainian].

8. Krutsevych, T. Yu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: u 2 t. [Theory and methodology of physical education: in 2 vols.]. Vol. 2: Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

9. Tekhnika skandynavskoi khodby [Technique of Nordic walking]. (2024, June 1). *Ukrainska shkola ozdorovchoi skandynavskoi khodby*. Retrieved from <https://surl.lt/rpwrwa> [in Ukrainian].

10. Tovt, V. A., & Dzhuhan, L. M. (2020). Fizychno vykhovannia dorosloho naseleння [Physical education of the adult population]. Uzhhorod: RiK-U. Retrieved from <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/42ed7cba-6b47-448b-acd5-24d35e99c800/content> [in Ukrainian].

11. Shyian, B. M. (2006). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methodology of physical education of schoolchildren]. Vol. 2. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. Retrieved from <https://surl.li/iaqlxk> [in Ukrainian].

12. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved from https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf

Бойченко А. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп

У статті здійснено комплексний теоретико-методичний аналіз проблеми програмування фізкультурно-оздоровчих занять для трьох ключових вікових категорій: дітей та підлітків, дорослого населення та осіб похилого віку. Актуальність дослідження зумовлена глобальними викликами гіподинамії та зростанням хронічних неінфекційних захворювань, що вимагає трансформації підходів до фізичної активності – від ситуативного дозвілля до системного інструменту громадського здоров'я.

Для дитячого та підліткового віку обґрунтовано доцільність застосування концепції «педагогіки руху», де пріоритетом виступає не нормативний результат, а формування стійкої внутрішньої мотивації через ігрові методи та емоційну залученість. Деталізовано структуру заняття (вступна, основна, заключна частини) та критерії дозування навантаження за принципом FITT (частота, інтенсивність, час, тип).

Стосовно дорослого населення проаналізовано механізми імплементації Глобальних рекомендацій ВООЗ (150–300 хв аеробної активності помірної інтенсивності на тиждень) з урахуванням вихідного рівня фізичного стану. Запропоновано гібридний підхід, що поєднує фізіологічні принципи тренування з психологічними стратегіями формування звички (принцип «починати з малого», інтеграція практик *mindfulness*), що сприяє подоланню поведінкових бар'єрів.

Для осіб похилого віку визначено стратегічний пріоритет збереження функціональної незалежності, мобільності та профілактики падінь. Як один із найефективніших та найбезпечніших засобів запропоновано скандинавську ходьбу. Описано її біомеханічні переваги (залучення 90% м'язів, розвантаження суглобів) та специфіку дозування навантажень. Зроблено висновок, що ефективне програмування базується на поєднанні універсальних принципів тренування з глибоко диференційованими віковими цілями та комплексним лікарсько-педагогічним контролем.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, програмування тренувань, вікові групи, фізичне виховання, рухова активність, діти та підлітки, дорослі, люди похилого віку, ВООЗ, контроль навантаження, скандинавська ходьба.

Boichenko A. V. Programming health and fitness classes for different age groups

The article provides a comprehensive theoretical and methodological analysis of the problem of programming health and fitness classes for three key age categories: children and adolescents, adults, and the elderly. The study highlights the urgency of addressing global hypodynamia and the rise of non-communicable diseases, advocating for a paradigm shift in perceiving physical activity from a personal hobby to a systemic component of public health strategy.

For the pediatric population, the concept of «pedagogy of movement» is substantiated, prioritizing the formation of sustainable intrinsic motivation through game-based methods and emotional engagement rather than mere normative performance. The article details the class structure (preparatory, main, and final parts) and outlines load dosage criteria based on the FITT principle (Frequency, Intensity, Time, Type), tailored to sensitive developmental periods.

Regarding the adult population, the paper analyzes the pathways for implementing WHO Global Recommendations (150–300 minutes of moderate-intensity aerobic activity per week), considering the initial level of physical fitness. A hybrid approach is proposed, combining physiological training principles with psychological strategies for habit formation (the «starting small» principle, integration of *mindfulness* practices) to overcome behavioral barriers to exercise adherence.

In the context of gerontology, the priority is defined as maintaining functional independence, mobility, and preventing falls. Nordic walking is proposed as one of the most effective and safe modalities. Its biomechanical advantages (engaging 90% of body muscles, reducing joint load) and specific load dosage protocols are described. It is concluded that effective programming relies on combining universal training principles with deeply differentiated age-specific goals and comprehensive medical and pedagogical monitoring to ensure safety and efficacy throughout the lifespan.

Key words: health and fitness classes, exercise programming, age groups, physical education, physical activity, children and adolescents, adults, elderly, WHO, load monitoring, Nordic walking.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження рукопису до видання: 27.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025 р.