

УДК 796.093:796.421(477+4)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.12>**Казмірук Андрій Васильович**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри зимових видів спорту

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**ORCID ID:** 0000-0003-1937-3424**Ченікало Олександр Володимирович**

викладач кафедри зимових видів спорту

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**ORCID ID:** 0009-0006-7982-7896**Зіньків Ольга Володимирівна**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри зимових видів спорту

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**ORCID ID:** 0000-0002-9499-5226**Любіжанін Юрій Геннадійович**

старший викладач кафедри зимових видів спорту

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**ORCID ID:** 0009-0005-1885-4316

## СТРУКТУРА ТА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В ПРОВІДНИХ КРАЇНАХ СВІТУ ТА УКРАЇНІ

*Важливим предметом наукового аналізу є новий вид спорту – скандинавська ходьба, який своїм походженням завдячує лижним перегонам.*

*У статті розглядається особливість регламенту проведення змагань зі скандинавської ходьби по дисциплінах: «Ходьба на час (21, 10, 5 км)», «Техніка і швидкість», «Скандинавська ходьба вгору», а також певні моменти розвитку цього виду спорту в Україні та інших країнах світу. Мета дослідження – виявити та систематизувати ключові аспекти структури та регламентації змагальної діяльності в скандинавській ходьбі. Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, теоретичний аналіз нормативних документів і документації змагальної діяльності з виду спорту (детальний аналіз бюлетенів Міжнародної федерації скандинавської ходьби) та огляд наукових аналітичних джерел та інформації з електронних ресурсів (пошук та аналіз даних історичного характеру). Представлені характеристики дисциплін у скандинавській ходьбі дозволили порівняти змагання на час з іншими дисциплінами та описати їх відмінності, а саме: подано короткий опис техніки проходження по дистанції, складності та довжини трас, що дозволяє підкреслити особливості коротких і довгих дистанцій змагань зі скандинавської ходьби. Це також дало змогу впорядкувати особливості змагальної діяльності та висвітлити основні аспекти цих дисциплін відповідно до чинних правил організації змагань з даного виду спорту в Україні та світі. Регламент проведення змагань та характеристика змагальних дистанцій і техніки пересування по різних дистанціях свідчать про наявність відмінностей в дистанціях «Ходьба на час» та «Техніка і швидкість». Цей факт ще раз підтверджує, що на змагальну діяльність у скандинавській ходьбі впливає не тільки рівень функціональної готовності спортсмена, але і його технічної підготовки. Представлені відмінності між дисциплінами змагань підтверджують необхідність планування спеціалізованої підготовки і внесення методичних рекомендацій у тренувальний процес спортсменів зі скандинавської ходьби, які спеціалізуються в різних дисциплінах.*

**Ключові слова:** скандинавська ходьба, змагальні дистанції, вікові категорії, змагальна діяльність, техніка ходьби.

**Вступ.** В останні десятиліття у сфері фізичної культури зародилось багато нових видів спорту. Не виключенням стала і скандинавська ходьба, яка вимагає специфічної підготовки та знання правил проходження дистанції [5].

Скандинавська ходьба – це вид спорту, який зародився у Фінляндії [18]. Ним можуть займатися без винятку всі верстви населення та професійні спортсмени. Ходьба виконується зі спеціально розробленими палицями для ходьби, схожими на лижні та частково на трекінгові (за зовнішнім виглядом) [4; 11; 12; 17].

Упродовж десятиліть у другій половині 20-го століття спортсмени у Фінляндії тренувалися для лижних перегонів, крокуючи влітку лише з лижними палицями (вони називали це «лижна ходьба»), а люди брали приклад і використовували це як активний відпочинок на свіжому повітрі [18; 20; 21].

Скандинавська ходьба спочатку не була окремим видом спорту. Тільки згодом почали створюватись національні та міжнародні федерації, що трансформувало спортивну активність у змагальну діяльність.

Не тільки для широкого загалу, а й серед фахівців немає повної інформації про скандинавську ходьбу та її особливості. Не досить визначеною є як структура змагальної діяльності, так і регламент змагань із цього виду спорту. Отже, ці питання потребують невідкладного вирішення у зв'язку з динамічним розвитком цього виду спорту.

Попри значну кількість змагань по всьому світу, швидкий темп розвитку, популяризацію скандинавської ходьби, постає важливе питання структуризації та регламентації змагального процесу в цьому виді спорту, адже федерації деяких країн, громадські та комерційні організації в певній мірі самостійно визначають положення, вікові обмеження, деякі технічні моменти відносно конкретних змагань.

У науковій спеціалізованій літературі скандинавській ходьбі присвячено низку наукових статей, що висвітлюють історичні аспекти, фізичну та технічну підготовку спортсменів [2; 18].

Важливим предметом наукового аналізу є визначення передумов і причин становлення та розвитку скандинавської ходьби, яка набирає популярності у світі та в Україні. Саме на цьому й акцентовано увагу в цій статті.

**Мета роботи** – виявити та систематизувати ключові аспекти структури та регламентації змагальної діяльності в скандинавській ходьбі.

**Методи та організація дослідження.** Досягнення мети забезпечувалося використанням комплексу загальнонаукових методів дослідження. Зокрема, було застосовано аналіз та синтез теоретичних даних, оскільки вони дозволяють більш різнобічно охарактеризувати відносно широке коло питань. Для мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень було використано різні джерела інформації, але передусім це правила Міжнародної федерації скандинавської ходьби та правила національних федерацій з даного виду спорту, при цьому використано критичний підхід до вибору наявних джерел інформації. Ураховано інформацію з джерел, пов'язаних з різними аспектами передумов виникнення скандинавської ходьби. Під час пошуку використовувалися такі ключові слова: *скандинавська ходьба, палиці для скандинавської ходьби, правила змагань, структура змагальної діяльності*, а також відповідні їм аббревіатури й комбінації. Враховано також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Аналогічно відбувалося безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації зі статей журналів.

Вивчення науково-методичної літератури проводилось з метою визначення та структуризації особливостей проведення змагань та основних параметрів змагальних дистанцій, що характеризують протяжність і особливість трас для проведення змагань зі скандинавської ходьби на кубках та чемпіонатах світу [12]. Педагогічне спостереження проводилось на змаганнях зі скандинавської ходьби.

**Результати досліджень.** Скандинавська ходьба – відносно молодий вид спорту. Своїм походженням вона завдячує лижним перегонам, адже саме в них використовували ходьбу з палицями як засіб підготовки в безсніжний період спортсмени-лижники.

У 1966 році жінка на ім'я Леена Яаскеляйнен (1939 р.н.), вчителька фізичної культури у м. Гельсінкі (Фінляндія), звернула увагу на «ходьбу з лижними палицями» та почала її застосовувати на уроках фізичної культури. Пізніше, будучи членом факультету фізичного виховання в університеті м. Ювяскюля (Фінляндія), вона продовжувала пропагувати вправи з палицями [20].

У ті ж часи Маурі Репо, інструктор з фізичної культури, тренер з лижних перегонів (у 1981–1987 роках очолював збірну команди Фінляндії), пропагував вправи з лижними палицями. У 1979 році він також опублікував книгу під назвою “Hiihdon lajiosa” («Методика тренувань з лижних перегонів»), в якій описуються методи цілорічного навчання техніки пересування в лижних перегонах. Вважається, що ця книга вплинула на написання багатьох наукових праць, а також подальший розвиток цього виду спорту. Вже у 1989 році у м. Ренштайгляуф (Німеччина) відбулись перші змагання зі скандинавської ходьби на дистанції 35 км.

Таким чином, скандинавська ходьба стала поступово виокремлюватись у вид спорту зі своєю федерацією (створена у 2000 році, у Фінляндії, яка вважається батьківщиною цього виду спорту), та були розроблені уніфіковані правила техніки пересування по трасі. У 2006 році в м. Візау (Німеччина) було організовано перший Чемпіонат світу зі скандинавської ходьби [8; 12].

Станом на 2013 рік у світі було приблизно 8 мільйонів осіб, хто займається цим видом активності.

Найбільш популярною скандинавська ходьба є у Фінляндії, Норвегії, Німеччині, Данії, Швеції, Словаччині. У сусідній з нами Польщі скандинавська ходьба розвивається на дуже високому рівні [5; 6], у цій країні регулярно проводяться Кубки світу та Чемпіонати світу зі скандинавської ходьби [18].

Мета змагань зі скандинавської ходьби полягає в тому, щоб зберегти хорошу техніку виконання вправи та отримати задоволення через веселий змагальний досвід. Змагання зі скандинавської ходьби можуть стати мотивацією для регулярних тренувань, прогулянок на свіжому повітрі, насолоди природою, ведення активного способу життя та, зрештою, покращення фізичної форми [10; 15; 16].

Натепер змагання проводять за правилами Міжнародної федерації скандинавської ходьби з дисциплін, представлених на рисунку 1.

На змагальній дистанції «Ходьба на час» (21, 10, та 5 км) учасники пересуваються трасою з максимальною для себе швидкістю з дотриманням техніки виконання.

У дисципліні «Техніка та швидкість» учасники проходять попередньо розроблену трасу по колу довжиною 400 м на час. При цьому судді спостерігають за технікою виконання і нараховують бали за її дотримання та ділять на фінішний час спортсмена [11].

«Скандинавська ходьба вгору» (uphill race) – ходьба з палицями по пересіченій гірській місцевості. Відбувається за правилами федерації, змагання можуть проводити різні організації.

На нашу думку, така різноманітність дає можливість атлетам та їхнім тренерам вибрати ту дистанцію, яка найбільше відповідає їхнім фізичним та технічним можливостям. Також це дає



Рис. 1. Види дисциплін у скандинавській ходьбі



**Рис. 2. Вікові категорії та дистанції на міжнародних змаганнях (рівня: Кубок, Чемпіонат світу та Європи)**

Примітка: учасники старше 40 років можуть реєструватися в категорії дорослі 21+ замість своєї вікової категорії, якщо вони з якихось причин бажають цього.

можливість розділити атлетів на різні спеціалізації: на більш витривалих та на тих, хто володіє кращою технікою виконання ходьби.

На міжнародних змаганнях проводять старты з декількох дисциплін, що дозволяє зібрати більшу кількість учасників змагань.

За віковими категоріями змагання поділяються на індивідуальні та командні (100+). В індивідуальних змаганнях спортсмени також можуть сформувати команду з 4 учасників. Це означає, що спортсмени можуть змагатися одночасно і з окремими особами, і як члени команди. Загальний вік 4 учасників має бути більше 100 років [11].

*Особливості проходження по дистанції в скандинавській ходьбі:*

- руки та ноги рухаються по черзі природним чином, ноги та палиці забороняється відривати від землі. бігати заборонено;
- розміщення палиць повинно бути на відстані та поздовжній площі між пальцями передньої ноги та п'ятою задньої ноги, за винятком підйому або спуску по крутих підйомах або сходинках;
- відштовхування руками має бути активним, палиця заходить за лінію тіла, рука повністю розгинається в ліктьовому суглобі.

*Використання палиць для скандинавської ходьби.*

Можна використовувати палиці тільки для скандинавської ходьби – фіксовані або телескопічні. Довжина палиці повинна відповідати зросту відповідно до коефіцієнта, а саме 0,68% від зросту +/- 10 см. Вимірювання проводиться від верхньої частини ручки до кінця гумового наконечника [17].

Якщо в учасника зламалась палиця, він повинен продовжувати виконувати всі технічні моменти, описані вище, до найближчої станції допомоги. Невикористання палиць дозволено тільки на пункті підживлення та гідратації.

*Додаткові вимоги до учасника змагань.*

- учасники мають бути одягнені у відповідний одяг та взуття;
- учасникам заборонено використовувати навушники, оскільки вони знижують здатність слухати вказівки офіційних осіб та інших учасників;
- атлети, які беруть участь у змаганнях, повинні переконатись, що мають належний рівень підготовки та в змозі успішно завершити захід. Проте учасники можуть зійти з дистанції, якщо під час змагань вони відчували погіршення свого стану;
- будь-який учасник, який сходить з дистанції, повинен повідомити або організувати повідомлення офіційному представнику змагань, що він не завершує дистанцію;
- учасники, які відмовилися від завершення дистанції, реєструються в офіційних результатах як «DNF» (не закінчив) [2; 11; 12].

*Розвиток ходьби в Україні:*

В Україні скандинавська ходьба як вид фізичного навантаження з'явилася порівняно нещодавно, проте з кожним роком набуває дедалі більшого поширення й популярності. Для залучення до занять уже створюються клуби скандинавської ходьби. Першу в Україні Школу оздоровчої скандинавської ходьби було засновано в м. Дніпро у 2010 р. У 2013 р. розпочав свою діяльність клуб «Let's Go» в Харкові. Того ж року в Трускавці відкрився перший в Україні парк

скандинавської ходьби. А з 2018 року функціонує громадська організація «Українська федерація скандинавської ходьби» [2; 4].

Як приклад розвитку та обміну досвідом можна навести II Міжнародну науково-практичну конференцію «Фізична активність і якість життя людини», яка відбулась 22–24 травня 2022 р. на базі табору «Гарт» (с. Світязь, Волинська обл.) Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Було проведено Міжнародний семінар-тренінг “Nordic Walking” (скандинавська ходьба). Семінар був організований Міжнародною федерацією зі скандинавської ходьби, який провели Мартін Шульц та Лукаш Вітчук. Мартін Шульц – президент Федерації скандинавської ходьби в Польщі [4].

Можемо спостерігати, що українська Федерація скандинавської ходьби не відстає від провідних країн Європи (Польщі, Словаччини), адже збільшила кількість вікових груп та дистанцій (починаючи від 8 років уже можна брати участь у змаганнях). Проте існує обмеження по дистанції для цього віку – це 2,5 км. Детальніше всі параметри можна розглянути на рисунках 3 та 4.

Слід зауважити, що в Україні ввели ще додаткові групи та дистанції. Також деякі вікові групи дещо відрізняються від європейської практики класифікації, а саме:

- Молодші юнаки та дівчата: 8–9 років, 10–11 років, 12–13 років, 14–15 років.
- Старші юнаки та дівчата: 16–17 років.
- Дорослі (чоловіки та жінки) 18–29 років, 30–39 років, 40–49 років.
- Ветерани (чоловіки та жінки) 50–54 роки, 55–59 років, 60–64 роки, 65–70 років.
- 70 років +.

Види дистанцій.

#### Короткі:

*Пересічена місцевість* – ходьба з палицями по різному типу поверхні; дистанція до 10 км.

*Гірський рельєф* – ходьба по гірській місцевості з чітко регламентованим набором висоти; довжина дистанції до 10 км; вік учасників від 18 років.

#### Довгі:

*Напівмарафон* – протяжність дистанції 21 км з регламентованим набором висоти, вік учасників від 21 року.

*Марафон* – протяжність дистанції 42 км з регламентованим набором висоти, вік учасників від 24 років.

*Ультрамарафон* – довжина дистанції від 42 км до 62 км, набір висоти чітко не регламентується, залежить від гомологації змагань (по факту).

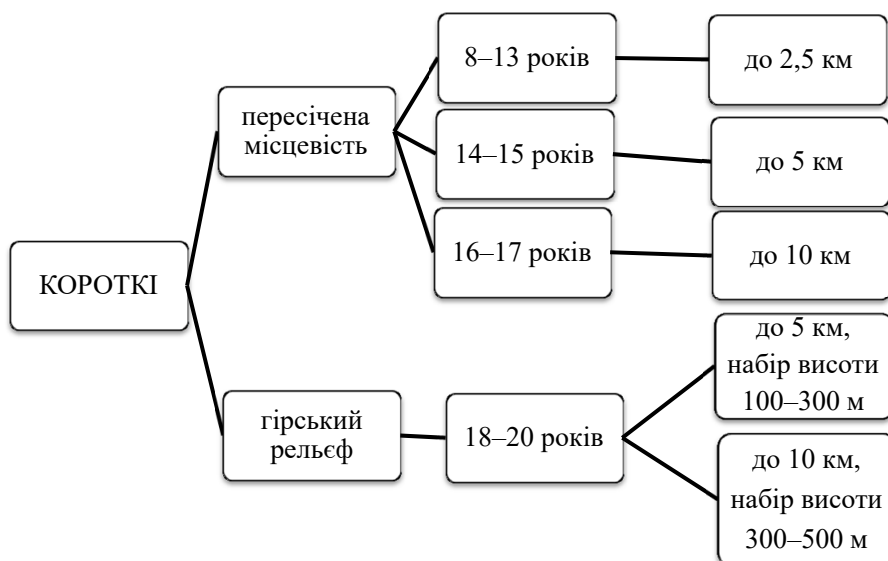


Рис. 3. Вікові групи на короткі дистанції в Україні

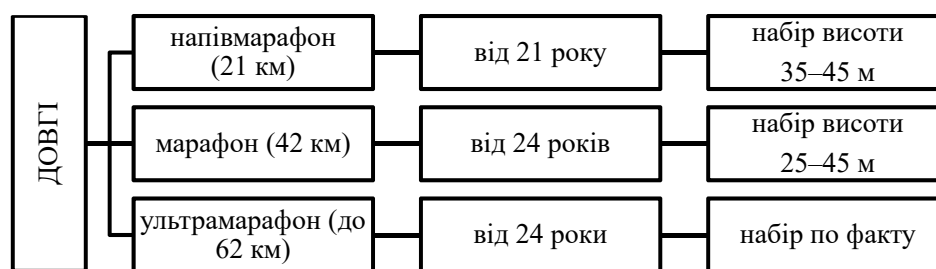


Рис. 4. Вікові групи на довгі дистанції в Україні

Згідно з наданою інформацією (рисунки 3 та 4), у 2023 році Українська федерація скандинавської ходьби ввела нові дистанції та дисципліни на змаганнях зі скандинавської ходьби. Але, проаналізувавши офіційні результати (протоколи змагань), ми дійшли висновку, що переважно по нововведених дисциплінах змагання не відбуваються [2; 3]. На нашу думку, ця ситуація виникла тому, що Українська федерація скандинавської ходьби прописала правила з розширеним переліком дисциплін та дистанцій по них, проте не вжила заходів популяризаційного та мотиваційного характеру для залучення молоді та людей різного віку до участі в змаганнях. Хоча ми можемо припустити, що це нововведення якраз і мало на меті залучити ще більше верств населення до занять зі скандинавської ходьби.

Загалом, скандинавська ходьба в Україні набирає стрімкого розвитку, про що свідчить організація регулярних кубків та чемпіонатів України зі скандинавської ходьби у всіх куточках країни. Так, у м. Львові 26.06.2023 р. відбулись змагання зі скандинавської ходьби, організатором яких виступив львівський ветеран російсько-української війни Валерій Шажко. Цим заходом він проводив збір коштів на потреби ЗСУ, зокрема залучивши інших воїнів до участі в цих змаганнях [1].

Також на гірськолижному комплексі «Буковиця» 8.10.2023 р. відбувся відкритий Чемпіонат Львівської області зі скандинавської ходьби в дисципліні «Ходьба вгору».

Нині скандинавська ходьба в Україні може застосовуватися як засіб досягнення результату, відпочинку, відновлення, реабілітації для всіх соціальних верств населення. Вона є прикладом для соціальної, психологічної та фізичної реабілітації військових. З огляду на різноманітність та велику кількість дисциплін кожен з охочих може вибрати для себе різний напрям підготовки.

**Дискусія.** В історії становлення різних видів спорту завжди спочатку йде рухова активність, а потім змагання. Схожу ситуацію спостерігаємо і зі скандинавською ходьбою. «Змагання зі скандинавської ходьби – це спортивні заходи, в яких на першому місці стоїть фізична культура, а на другому місці – результат», – так Леена Яаскеляйнен пропагувала скандинавську ходьбу на початку її становлення. Нині фізична активність переросла в правила, міжнародні федерації та змагання [8].

Наша дискусія полягає в тому, що ми не в повній мірі із цим погоджуємось, адже натеper є дуже багато спортивних заходів зі скандинавської ходьби, де результат стає першочерговим. Це вимагає від спортсмена професійної підготовки та значних фінансових вкладень, а також інших медійних та рекламних ресурсів.

Наприклад, в Україні тільки у 2022–2023 рр. було проведено близько 20 змагань зі скандинавської ходьби, де визначались переможці, які були нагороджені призами від спонсорів та партнерів. Учасники оплачували членські внески, які витрачались на організацію змагань та популяризацію скандинавської ходьби. Переможці отримують винагороди, учасники – змагальний досвід та бажання тренуватися далі [1; 2; 3; 4].

У зв'язку з тим, що скандинавська ходьба об'єднує великий діапазон спортсменів, натеper немає чіткої структуризації та регламентації змагань. Національні федерації намагаються самостійно просувати положення змагань, що не завжди відповідає міжнародним правилам.

Знову ж таки не слід забувати, що скандинавська ходьба зароджувалась та на початкових етапах розповсюджувалась як засіб фізичного розвитку, активного відпочинку, оздоровлення,

а саме як фізична активність на свіжому повітрі [7; 9]. Проте в процесі розвитку та становлення в певних моментах на перше місце вийшов спортивний результат [13; 14; 19]. Це дало поштовх (як і в будь-якому олімпійському чи професійному виді спорту) до появи змагальних дисциплін; відбувся розподіл за віковими групами; розвивались та вдосконалювались технічні моменти відносно спорядження.

На даному етапі можемо спостерігати, що розвиток та становлення скандинавської ходьби в різних європейських країнах йде по-різному. Зокрема, аналізуючи регламентну складову частину змагальної діяльності в Україні, можна виділити, що вона дещо відрізняється від правил міжнародної федерації, а також включає більш широке коло змагальної діяльності зі значним акцентом на дитячу та юнацьку аудиторію.

Вважаємо, що оскільки цей вид спорту ще проходить стадію становлення, національні федерації та ті комерційні організації, які організують змагання, своїм розширеним переліком дисциплін і дистанцій у скандинавській ходьбі пробують розширити межі даного виду спорту. На нашу думку, національні федерації виступають за розвиток та популяризацію цього виду спорту, а комерційні структури допомагають їм через рекламні інтеграції та різні фізичні та спортивні активності, що в певних моментах розділяє скандинавську ходьбу на активний засіб відпочинку та спортивну діяльність.

**Висновки.** Регламент проведення змагань та характеристика змагальних дистанцій і техніки пересування по різних дистанціях свідчать про наявність відмінностей у дистанціях «Ходьба на час» та «Техніка і швидкість». Цей факт підтверджує, що на змагальну діяльність у скандинавській ходьбі впливає не тільки рівень функціональної готовності спортсмена, але і його технічна підготовка, зокрема на швидкість чи техніку пересування по різних дистанціях, а також протяжність і складність трас для проведення змагань. Вивчивши ключові аспекти структури та регламентації змагальної діяльності, ми виявили відмінності між наявними дисциплінами. Це вказує на необхідність планування спеціалізованої підготовки і внесення методичних рекомендацій у тренувальний процес спортсменів зі скандинавської ходьби, що спеціалізуються в різних дисциплінах (особливо на коротких дистанціях, де насамперед це пов'язано з високою швидкістю пересування по трасі та збереженням «вибухових» здібностей, що дозволяють здійснювати миттєві прискорення по ходу дистанції).

### Література:

1. Благодійний забіг та скандинавська ходьба. Воля. Перемога. Об'єднання. *Runstyle*. URL: <https://runstyle.net/events/volya-peremoga-ob-yednannya/> (дата звернення: 13.08.2023).
2. Єдині правила змагань зі скандинавської ходьби. *Українська федерація скандинавської ходьби*. URL: <http://unwf.com.ua/?fbclid=IwAR3aSke6pWYW2TGOkA00jXaYT3SwYNqzq5Jf7HGgznp9C5INcJskWkL7KUo> (дата звернення: 10.05.2023).
3. Перший Кубок Української Федерації скандинавської ходьби. *Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби*. URL: <https://nwalk.ua/uk/the-grand-sporting-event-of-the-fall!.html> (дата звернення: 10.06.2023 р).
4. Скандинавська ходьба як ефективний засіб оздоровлення організму. *Vnu.edu.ua*. URL: <https://vnu.edu.ua/uk/articles/skandinavska-hodba-yak-efektivniy-zasib-ozdorovlennya-organizmu> (дата звернення: 09.02.2023).
5. Футорний С.М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 10. С. 152–155.
6. Fitness trend: Nordic walking. *Harvard Health Publishing*. URL: <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/fitness-trend-nordic-walking> (date of access: 10.06.2023).
7. Hansen L., Henriksen M., Larsen P., Alkjaer T. Nordic Walking does not reduce the loading of the knee joint. *Scand J Med Sci Sports*. 2008. Vol. 18, no. 4. P. 436–441. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00699.x>.
8. Jurikova J., Kyzlink J. Benefits of nordic walking. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. Vol. 59. P. 484–495. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.s.1>.

9. Knowles A. M., Hill J., Davies H., Dancy B., Mistry N., Mellor R., Howatson G. Physiological and psychological health effects of Nordic walking on sedentary adults. *Journal of Sport and Health Research*. 2012. Vol. 4, no. 1. P. 45–56.
10. Koizumi T., Tsujiuchi N., Takeda M. & Murodate Y. Physical motion analysis of Nordic Walking. *Engineering of sport* 7. 2008 Vol. 1. P. 379–385. [https://doi.org/10.1007/978-2-287-09411-8\\_45](https://doi.org/10.1007/978-2-287-09411-8_45).
11. Nordic walking rules. *Inwa-nordicwalking*. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/membership/country-membership/race-rules-new-page/> (дата звернення: 08.05.2023).
12. Nordic walking. *World Ranking – National & World Race Walking (wr-nw)*. URL: <https://www.wr-nw.com/nordic-walking.html> (дата звернення: 10.06.2023).
13. Pantzar M., Shove E. Consumers, Producers and Practices: Understanding the Invention and Reinvention of Nordic Walking. *Journal of Consumer Culture*. 2005. Vol. 5 (1). P. 43–64. <https://doi.org/10.1177/1469540505049846>.
14. Pellegrini B., Boccia G., Zoppiroli C., Rosa R., Stella F. Muscular and metabolic responses to different Nordic walking techniques, when style matters. *PLOS ONE*. 2018. Vol. 13, no. 4. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195438>.
15. Pellegrini B., Peyré-Tartaruga L., Zoppiroli C., Bortolan L., Savoldelli A., Minetti A., Schena F. Mechanical energy patterns in nordic walking: comparisons with conventional walking. *Gait & Posture*. 2017. Vol. 51. P. 234–238. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2016.10.010>.
16. Piech K., Piech J., Grants J. Nordic walking – a versatile physical activity fit for everyone. *Lase journal of sport science*. 2014. Vol. 5, no. 1. P. 48–58. URL: [https://journal.lspa.lv/files/2014/Review\\_LASE\\_Journal\\_2014\\_5.pdf](https://journal.lspa.lv/files/2014/Review_LASE_Journal_2014_5.pdf) (date of access: 10.07.2023).
17. Rules. *International Nordic Walking Series*. URL: [https://inws.info/puchar\\_nordic\\_walking/przepisy?lang=en](https://inws.info/puchar_nordic_walking/przepisy?lang=en) (дата звернення: 10.05.2023)
18. Since the 1930`s, Finnish cross-country skiers have used poles for their summer training. *Inwa-nordicwalking*. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/about-us/what-is-nordic-walking/> (дата звернення: 20.12.2022).
19. Stief F., Kleindienst F., Wiemeyer J., Wedel F., Campe S., Krabbe B. Inverse Dynamic Analysis of the Lower Extremities During Nordic Walking, Walking and Running. *Journal of Applied Biomechanics*. 2008. Vol. 24, no. 4. P. 351–359. <https://doi.org/10.1123/jab.24.4.351>.
20. What is Nordic Walking. *Inwa-nordicwalking*. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/about-us/what-is-nordic-walking/> (дата звернення: 10.06.2023).
21. Zurawik M. A brief history of Nordic Walking. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. Vol. 6, no. 10. P. 802–809. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.263336>.

### References:

1. Runstyle. Blahodiyunny zabih ta skandynavska khodba. Volya. Peremoha. Obyednannya. [Charity run and Nordic walking. Will. Victory. Unity]. Retrieved from: <https://runstyle.net/events/volya-peremoga-ob-yednannya/> [in Ukrainian].
2. Unwf.com.ua. Yedyni pravyla zmahan zi skandynavskoyi khodby. [Uniform rules of Nordic walking competitions]. Retrieved from: <http://unwf.com.ua/?fbclid=IwAR3aSke6pWYW2TGOkA00jXaYT3SwYNqzq5Jf7HGgzn9C5lNcJskWkL7KUo> [in Ukrainian].
3. Nwalk.ua. Pershyy Kubok Ukrayinskoyi Federatsiyi skandynavskoyi khodby. [First Cup of the Ukrainian Nordic Walking Federation.] Retrieved from: <https://nwalk.ua/uk/the-grand-sporting-event-of-the-fall!.html> [in Ukrainian].
4. Vnu.edu.ua. Skandynavska khodba yak efektyvnyy zasib ozdorovlennya orhanizm. [Nordic walking as an effective means of body improvement]. Retrieved from: <https://vnu.edu.ua/uk/articles/skandinavska-hodba-yak-efektivniy-zasib-ozdorovlennya-organizmu> [in Ukrainian].
5. Futorny, S.M. (2015). Skandynavska khodba – novyy element formuvannya zdorov'ya. [Nordic walking – a new element of health formation.] *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport)*, 10, 152–155 [in Ukrainian].
6. Harvard Health Publishing. (2022, June 29). *Fitness trend: Nordic walking*. <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/fitness-trend-nordic-walking> [in English].



7. Hansen, L., Henriksen, M., Larsen, P., & Alkjaer T. (2008). Nordic Walking does not reduce the loading of the knee joint. *Scand J Med Sci Sports*, 18(4), 436–441. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00699.x> [in English].
8. Jurikova, J., & Kyzlink, J.(2020). Benefits of nordic walking. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59, 484–495. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.s.1> [in English].
9. Knowles, A.M., Hill, J., Davies, H., Dancy, B., Mistry, N., Mellor, R., Howatson, G. (2012). Physiological and psychological health effects of Nordic walking on sedentary adults. *Journal of Sport and Health Research*, 4(1), 45–56 [in English].
10. Koizumi, T., Tsujiuchi, N., Takeda, M. & Murodate Y. (2008). Physical motion analysis of Nordic Walking. *Engineering of sport* 7, 1, 379–385. [https://doi.org/10.1007/978-2-287-09411-8\\_45](https://doi.org/10.1007/978-2-287-09411-8_45) [in English].
11. Inwa-nordicwalking. (2024, February). *Nordic walking rules*. <https://www.inwa-nordicwalking.com/membership/country-membership/race-rules-new-page/> [in English].
12. World Ranking – National & World Race Walking (wr-nw). *Nordic walking*. Retrieved from: <https://www.wr-nw.com/nordic-walking.html> [in English].
13. Pantzar, M., & Shove, E. (2005). Consumers, Producers and Practices: Understanding the Invention and Reinvention of Nordic Walking. *Journal of Consumer Culture*, 5 (1), 43–64. <https://doi.org/10.1177/1469540505049846> [in English].
14. Pellegrini, B., Boccia, G., Zoppiroli, C., Rosa, R., & Stella, F., et al. (2018). Muscular and metabolic responses to different Nordic walking techniques, when style matters. *PLOS ONE*, 13(4), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195438> [in English].
15. Pellegrini, B., Peyré-Tartaruga, L., Zoppiroli, C., Bortolan, L., Savoldelli, A., Minetti, A., & Schena, F. (2017). Mechanical energy patterns in nordic walking: comparisons with conventional walking. *Gait & Posture*, 51, 234–238. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2016.10.010> [in English].
16. Piech, K., Piech, J., & Grants, J. (2014). Nordic walking – a versatile physical activity fit for everyone. *Lase journal of sport science*, 5(1), 48–58 [in English].
17. International Nordic Walking Series. (2020). *Rules*. Retrieved from: [https://inws.info/puchar\\_nordic\\_walking/przepisy?lang=en](https://inws.info/puchar_nordic_walking/przepisy?lang=en) [in English].
18. Inwa-nordicwalking. (2016). *Since the 1930`s, Finnish cross-country skiers have used poles for their summer training*. Retrieved from: <https://www.inwa-nordicwalking.com/about-us/what-is-nordic-walking/> [in English].
19. Stief, F., Kleindienst, F., Wiemeyer, J., Wedel, F., Campe, S., & Krabbe, B. (2008). Inverse Dynamic Analysis of the Lower Extremities During Nordic Walking, Walking and Running. *Journal of Applied Biomechanics*, 24(4), 351–359. <https://doi.org/10.1123/jab.24.4.351> [in English].
20. Inwa-nordicwalking. (2016). *What is Nordic Walking*. <https://www.inwa-nordicwalking.com/about-us/what-is-nordic-walking/> [in English].
21. Zurawik, M. (2016). A brief history of Nordic Walking. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(10), 802–809. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.263336> [in English].

**Kazmiruk Andriy, Chenikalo Oleksandr, Zinkiv Olha, Lyubizhanin Yuriy**

## STRUCTURE AND REGULATIONS OF NORDIC WALKING COMPETITIVE ACTIVITY AROUND THE WORLD AND UKRAINE

**Topicality.** *An important subject of scientific analysis is a new type of sport – Nordic walking, which owes its origin to ski racing.*

*This article examines the peculiarity of the regulations for Nordic walking competitions in the following disciplines: “Timed walking (21, 10, 5 km)”, “Technique and speed”, “Uphill Nordic walking”, as well as certain moments of the development of this sport in Ukraine and other countries of the world.*

**The aim** of the research was to identify and systematize key aspects of the structure and regulations of competitive activity in Nordic walking.

**Research methods** – analysis and generalization of scientific and methodological literature, theoretical analysis of regulatory documents and documentation of competitive sports (detailed

*analysis of bulletins of the International Nordic Walking Federation) and review of scientific analytical sources and information from electronic resources (search and analysis of historical data).*

**Research results.** *The presented characteristics of disciplines in Nordic walking allowed us to compare time trials with other disciplines and describe their differences, namely: a brief description of passing the distance technique, difficulty and length of the tracks was provided, which allowed us to emphasize the features of short and long distances of Nordic walking competitions. It also enabled us to organize the features of competitive activities and highlight the main aspects of these disciplines in accordance with the current rules for organizing competitions in Nordic walking in Ukraine and abroad.*

**Conclusions.** *The rules of the competition and the characteristics of the competitive distances and the technique of movement at different distances testify to the existing differences in the “Timed Walking” and “Technique and Speed” distances. This fact once again confirms that the competitive activity in Nordic walking is influenced not only by the level of the athlete's functional readiness, but also by his technical training.*

*The presented differences between the available disciplines of the competition confirm the need for planning specialized training and introducing methodological recommendations into the training process of Nordic walking athletes who specialize in different disciplines.*

**Key words:** *Nordic walking, competitive distances, age categories, competitive activity, walking technique.*