

УДК 685.346.6/.9

АНАЛІЗ КОНСТРУКЦІЙ СПОРТИВНОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Студ. Ю.М. Сарнюк, гр. ВВм-17-1
Науковий керівник доц. І.Т. Солтик
Хмельницький національний університет

Мета і завдання. На сьогоднішній день спорт – це не просто модна течія. Це запорука доброго здоров'я і відмінного самопочуття. Для кожного виду спорту є свій різновид взуття. Тому метою подальших досліджень буде встановлення оптимальних конструкцій спортивного взуття для фітнесу.

Завдання. Аналіз конструкцій спортивного взуття для занять фітнесом, серед яких заготовка верху взуття, спосіб застібання, матеріал та конструкція підошви, устілка.

Об'єкт дослідження – процес підвищення комфортності спортивного взуття для занять фітнесом з допомогою встановлення кращої конструкції. **Предмет дослідження** – аналіз конструкцій спортивного взуття з розробкою оптимального виду взуття для занять фітнесом.

Методи та засоби дослідження. Застосовано аналітичний огляд і загальну методологію системного підходу до проектування спортивного взуття.

Наукова новизна та практичне значення отриманих результатів. Типові конструкції спортивного взуття не дають ніяких рекомендацій щодо їх використання для певного виду спорту. Тому в нашій роботі буде вдосконалено конструктивні характеристики та особливості проектування спортивного взуття для занять фітнесом.

Результати дослідження. Перед тим, як людина вирішила серйозно почати займатися спортом, необхідно вирішити проблему з одягом та взуттям для занять. Багато дівчат хвилюються за свій зовнішній вигляд і вибирають одяг і взуття, в яких вони будуть красиво виглядати. Але, займаючись спортом, необхідно вибирати те, в чому буде зручно і комфортно займатися. Під час тренувань найважливішу роль відіграють саме хороші кросівки. Адже правильно підібране взуття відповідає не тільки за комфорт, але і за безпеку занять. Таке взуття захищає людину від випадкових травм, не буде великого навантаження на стопи, а тренування стануть значно ефективнішими. Таке взуття повинне бути виготовлено спеціально для тренувань, воно зводить до мінімуму навантаження на опорно-руховий апарат.

Конструкція і матеріал спортивного взуття при носінні повинні забезпечувати оптимальний мікроклімат навколо ніг людини: температура 21-33 °С, вологість 60-73%.

Кожен вид спорту має низку особливих вимог до вибору взуття. Спортивне взуття поділяють на кілька видів: як мінімум, це універсальне і спеціальне взуття. Універсальне взуття використовують любителі, які не займаються професійним спортом. А спеціальне – підбирається під певний вид спорту.

Для занять різними видами спорту створюються спеціальні моделі кросівок. Є кросівки для бігу, занять баскетболом, футболом, тенісом, аеробікою та іншими видами спорту, оскільки в різних видах занять йде навантаження на різні ділянки ноги і ступні. Для одних кросівок важлива висока модель для гарної фіксації гомілковостопного суглоба, для інших обов'язкова хороша амортизація, а в деяких вага повинна бути мінімальною і т.д. Правильно підібрані кросівки дозволяють істотно знизити ризик травматизму або розтягування при сильному навантаженні.

Найпопулярнішими є універсальні моделі кросівок, в яких буде зручно займатися не тільки фітнесом, але і аеробікою, кікбоксингом та іншими видами спорту,

що включають різні рухи. Тут важлива гнучкість всіх матеріалів взуття: підошви, супінаторів і верхньої частини. Якщо людина запланувала різноманітні тренінги, варто вибрати легке взуття з прогумованою устілкою і рифленим протектором.

Нами були проведені дослідження кросівок для занять фітнесом. Фітнес (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати. З метою аналізу конструкцій спортивного взуття для занять фітнесом ми відвідали спортивні клуби міста, в яких проводяться такі тренування. Було проведено анкетування людей, які займаються даним видом спорту. В анкетах були поставлені питання щодо взуття, в якому займатися спортом найкраще та найкомфортніше. Також анкета містила питання, в результаті обробки яких були виявлені недоліки в існуючому спортивному взутті та побажання респондентів.

В результаті обробки анкет нами було встановлено, що для занять фітнесом необхідно купувати більш високі кросівки, вони повинні бути легкими і добре сидіти на нозі. Із зовнішнього боку їх підошва повинна бути плоскою, але щільною. Передня частина повинна бути ширшою. Таке взуття добре фіксує ногу, щоб, виконуючи різноманітні вправи, людина впевнено і комфортно рухалася. Взуття для фітнесу забезпечене амортизацією в області носка. З такими кросівками можна займатися такими різновидами фітнесу як степ та аеробіка. Якщо необхідно виконувати вправи з різною вагою, то тут у взутті має бути м'яка устілка для зменшення навантаження на стопу. Правильні кросівки для фітнесу захищають від травм не тільки гомілковостопний суглоб і стопу, а й коліна, і хребет.

Висновки. Дослідження спортивного взуття для занять фітнесом показали, що необхідною умовою вирішення проблеми поліпшення комфортності спортивного взуття є розробка наукового напрямку, який полягає у формуванні властивостей пакетів матеріалів взуттєвої заготовки на стадіях проектування та виготовлення взуття шляхом створення раціональної конструкції, підбору кращих в гігієнічному відношенні поєднань матеріалів верху і підкладки, а також у розробці об'єктивних методів оцінки комфортності готового спортивного взуття. До вибору спортивного взуття завжди потрібно ставитися серйозно. Від цього залежить не тільки комфорт стопи, але й безпека. Взуття для фітнесу завжди повинно бути стійким до згину, ударів, розтягу, легким, а матеріали мають задовольняти гігієнічні вимоги, щоб в самих кросівках не накопичувалась волога, яка виникає під час інтенсивних тренувань.

Ключові слова: спортивне взуття, фітнес, кросівки, конструкція.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кочеткова Т.С. Антропологические и биомеханические основы конструирования изделий из кожи / Т.С. Кочеткова, В.М. Ключникова. – Учебник для вузов. – М.: Легпромбытиздат, 1991.
2. Бегняк В. І. Основи конструювання і проектування виробів із шкіри : навч. посібник / В. І. Бегняк. – Хмельницький: ТУП, 2002.
3. ДСТУ 2157-93 «Взуття. Терміни та визначення».
4. ДСТУ 2063-92 «Взуття для активного відпочинку. Технічні умови».