

# ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ БІГОВОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Артем Муковоз, Вячеслав Жук

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** В тезах розкрито особливості підбору бігового взуття для занять фізичною культурою та спортом на прикладі бігових кросівок ASICS.

**Ключові слова:** кросівки, бренд ASICS, рухова активність.

**Вступ.** У сучасному суспільстві на сьогоднішній день здоровий спосіб життя набирає величезну популярність серед населення [1, 2, 3, 4]. У парках, на стадіонах, шкільних подвір'ях, з кожним днем спостерігається все більше людей, які виконують щоденні пробіжки [5, 6].

Аналіз соціальних мереж свідчить про зростання кількості учасників аматорських забігів, географія проведення яких охопила вже практично всі обласні центри країни. Слід зазначити, що біг є одним з простих та ефективних засобів фізичного виховання. А для ефективного його виконання велике значення має спортивне взуття. Тому, при виборі кросівок необхідно приділити велику увагу. Ми в свою чергу, вирішили зупинитися на асортименті бігових кросівок японської компанії ASICS, яка давно завоювала репутацію виробника найбільш технологічного і продуманого бігового взуття [5, 7, 8].

Таким чином, **метою дослідження** є проаналізувати та розкрити особливості підбору бігового взуття для занять фізичною культурою та спортом на прикладі бігових кросівок ASICS.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Асортимент бігових кросівок ASICS складається із 24 моделей. Кожна з них є свого роду найкращою у своєму особливому класі. Досягається це шляхом максимізації саме тих показників спортивного взуття, які цінує бігун певного класу.

Слід відмітити, що розрізняють такі ключові технології ASICS та сегменти бігового взуття ASICS, як: амортизація, підтримка, переكات та швидкість.

До ключової технології ASICS входить:

➤ **FLYTEFOAM BLAST** – неймовірно м'яка та пружна піна. При цьому кросівки досить легкі. Взуття з такою технологією відчувається як батут;

➤ **FLYTEFOAM PROPEL/FLYTEFOAM** – дві стабільні піни на основі EVA. До складу Flytefoam входить целюлоза, що робить її легше, у FLYTEFOAM PROPEL додані термопласти, що робить її більш пружною та зносостійкою;

➤ **DUOMAX/DYNAMIC DUOMAX** – додаткова вставка на внутрішній стороні кросівок, яка підтримує стопу, коригує гіперпронацію та збільшує стабільність. DYNAMIC DUOMAX відрізняється своєю додатковою гнучкістю. Обидві вставки підходять як для людей із гіперпронацією, так і нейтральною пронацією;

➤ **I.G.S. (Trusstic, Guidance line, Duomax)** – система, що забезпечує управління розподілом навантаження, поєднує чотири технології. HEEL COUNTER фіксує п'яту,

TRUSSTIC утримує ногу на місці та сприяє більш стабільному приземленню. Технологія GUIDANCE LINE забезпечує плавний переكات, а технологія DUOMAX знижує навантаження та коригує площину стопи. У різних моделях взуття застосовано лише деякі з 4 перерахованих технологій.

До сегментів бігового взуття ASICS входить:

➤ **амортизація.** У цьому сегменті знаходяться моделі як для швидкого, так і для повільного бігу. Вони існують, щоб бігуни середнього та високого рівня проводили свої тренування у комфорті.

*Ключові технології сегменту – Flytefoam Blast, Flytefoam Propel;*

➤ **підтримка.** У цьому сегменті знаходяться моделі для середнього та повільного темпу бігу. Вони існують, щоб спортсмени базового та середнього рівня проводили свої тренування у комфорті та безпеці.

*Ключові технології сегмента – DUOMAX, I.G.S;*

➤ **переكات.** У цьому сегменті є моделі з особливою геометрією, яка допомагає робити переكات більш ефективним. Вони існують, щоб спортсмени середнього та високого рівня могли показати свою найкращу бігову економічність.

*Ключові технології сегмента – GUIDESOLE (вигнута геометрія);*

➤ **швидкість.** У цьому сегменті є моделі для швидкого бігу. Вони існують, щоб бігуни високого рівня могли показати свою найкращу швидкість.

*Ключові технології сегмента – карбонова пластина, легкий верх, Flytefoam [5].*

**Висновки.** Таким чином, аналіз літератури свідчить про те, що велике значення має підбір кросівок для занять фізичною культурою та спортом. Оскільки кросівки відіграють важливу роль під час бігового навантаження, а саме: амортизація, підтримка стопи, переكات тощо. На нашу думку, найкращим вибором бігових кросівок являється бренд ASICS, оскільки він має велику кількість технологічних сторін та сегментів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у вивченні асортименту ASICS для трейлраннінгу.

### Список літератури

1. Ажиппо, О. Ю., Коновалов, В. В., Приходько, В. В., Дорофєєва, Т. І., Табінська, С. О., & Жук, В. О. (2017). *Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник* (3-е вид., онов. та доп.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури.
2. Жук, В. О. (2019). Використання сервісу Google Trends для дослідження інтересів населення України у сфері фізичної культури та спорту. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. 153-154.
3. Жук, В. О. (2019). Зміни інтересу до занять фізичною культурою і спортом в Україні у період 2004-2019 років. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. 166-170.
4. Жук, В. О. (2019). Зміни інтересу до різних видів фітнесу в Україні у період 2004-2018 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 82–90. Вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/248599>
5. Asics running footwear. (2023). Вилучено із [https://runfaq.com/asics\\_running\\_footwear](https://runfaq.com/asics_running_footwear)
6. Історія компанії ASICS. (2023). Вилучено із <https://shambala.com.ua/istoriya-kompanii-asics/>
7. Бігове взуття (2023). Вилучено із <http://surl.li/hbjxq>
8. Журавель, О. (2019). Скільки фізичної активності потрібно людині, щоб бути здоровою. *Українська правда. Життя*. Вилучено із <https://life.prawda.com.ua/health/2019/03/17/236069/>