

# ВИБІР ВЗУТТЯ, ЗАЛЕЖНО ВІД ФОРМИ НОГИ, КОЛОДКИ ТА РІЗНИХ ВИРОБНИКІВ

*Заєць М. О., студ. (гр. БТ-71, ФБТ КПІ ім. Ігоря Сікорського);  
Гусєв А. М., к.б.н., доцент (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

**Анотація.** Розглянуто важливість і принцип підбору взуття, залежно від форми ноги, типу стопи та повноти ніг, зауважено про наслідки негативної дії при виборі невідповідного взуття. Згадано про деякі європейські бренди, які є постачальниками якісного взуття в Україні.

**Ключові слова:** взуття, тип стопи, «грецький тип», «єгипетський тип», «римський тип», повнота стопи, технології взуття.

**Abstract.** The importance and principle of the principle of the selection of shoes, depending on the shape of the foot, the type of foot and fullness of the feet, the consequences of the negative action when choosing the wrong footwear are considered. Some European brands mentioned are suppliers of quality footwear in Ukraine.

**Keywords:** footwear, foot type, "Greek type", "Egyptian type", "Roman type", completeness of foot, technology of footwear.

**Вступ.** Вважається, що якість взуття відбиває рівень вашої самоповаги. Воно є важливим елементом створення образу. У різних культурах взуття дійсно грає трохи різну роль. Якщо для Англії її принципова важливість не викликає сумніву ні в одного справжнього джентльмена, то, скажімо, для Німеччини її значимість вже не така висока. Проте ніхто не буде заперечувати, що якісне взуття завжди дозволить підкреслити елегантність і в будь-якій ситуації підкреслить образ людини, будь то жінка чи чоловік. Тому дуже важливим завданням є правильний підбір взуття, особливо, під час роботи та фізичних навантажень, яке буде забезпечувати вам комфорт протягом усього дня і надійність впродовж багатьох років. Тож як все ж таки правильно підібрати саме вашу ідеальну пару взуття?

**Аналіз стану питання.** Незалежно від посади, яку ви займаєте, чи якою займаєтесь професією, завжди постає питання про важливість підбору робочого взуття. Не можна нехтувати цим, бо необдуманий вибір пари може негативно вплинути на ваше здоров'я.

**Мета роботи:** проаналізувати та розповісти про методи підбору взуття в залежності від будови і форми ніг, на які основні параметри треба звертати увагу при виборі моделі.

**Методики, матеріали і результати.** Вибір моделі взуття з урахуванням особливостей будови стопи дозволяє уникнути больових відчуттів при ходьбі та запобігти надмірну втому ніг.

По довжині пальців у людей розрізняють три типи стопи: «грецький тип» - великий і третій палець поступаються по довжині другому; «єгипетський тип», коли найдовший великий палець; «римський тип» - всі пальці приблизно

однакової довжини [1].

Рекомендоване взуття для «грецького типу» повинно мати широку взуттєву колодку, досить довгу і вільну. Допускаються моделі з завужені миском, однак якщо це не створює неприємного відчуття у пальцях.

Рекомендоване взуття для «єгипетського типу» має широкий заокруглений мисок. Це дозволяє нозі відчувати себе комфортно і розкуто.

Для людей з «римським типом» стопи рекомендовано вибирати взуття, яке має подовжену колодку. Передня частина може бути як квадратної, обрізаної, так і акуратно закругленою [1, 2].

Також головним критерієм при виборі взуття є ступінь повноти вашої стопи. Якщо ви не врахували цей параметр, то варіанти "розвитку подій" такі:

- при надлишку повноти стопа "їде" вперед, а п'ята позбавляється фіксації в області задника, ви піддаєте свої пальці перенапруженню і можуть виникнути спазми;

- недолік повноти негативно позначається на суглобах, оскільки вони постійно перебувають в стислому стані, а саме взуття "розтоптується" і втрачає форму.

Як виміряти повноту ноги? Для її визначення береться обсяг стопи в найширшій її частині - по так званій пучкової лінії. Ця лінія йде навколо стопи по визначним кісточках мізинця і великого пальця. Крім обсягу, враховується висота зводу стопи - підйом. На основі цих параметрів і ведеться розрахунок повноти.

Міжнародні стандарти передбачають повноти від Е до К:

- Е, F – для досить худих ніг і вузьких стоп;
- G - усереднені показники для більш-менш стандартних ніг;
- H, J, K – для повних.

Далеко не всі виробники пропонують в асортименті взуття з усіма ступенями повноти. Ось перелік деяких європейських брендів, які зустрічаються на українському ринку, і які можуть надати взуття з різними повнотами : Rieker (Німеччина), ессо (Данія), Imax (Італія), Clarks (Великобританія), Hognl (Австрія).

Кожен з брендів має свої власні технології, головне завдання яких підвищення якості і комфорту взуття. Наприклад, британський бренд Clarks має свою унікальну технологію Trigenic – вона забезпечує правильне положення стопи при максимальному повторенні її вигинів під час руху.

Термін Trigenic створений з слова "hygienic" - "гігієнічний", "здоровий" і частки "Tri", яка означає комплекс з трьох елементів:

- Колодки, точно повторює форму стопи. Це сприяє правильній посадці взуття в районі плеснової кістки.

- Ергономічної конструкції верху. Така конструкція робить модель максимально гнучкою і допомагає їй пристосовуватися до всіх вигинів стопи.

- Особливою гнучкою підошви. Унікальна підошва, яка складається з 3 окремих частин, забезпечує максимальну гнучкість в місцях згинів підошви і повністю пристосовується до рухів ступні. Ущільнені зони в місцях

найбільшого тиску перешкоджають швидкому стиранню підошви [3].

Також різні бренди використовують різні матеріали для створення своїх виробів. Наприклад, датський бренд Ессо, який на європейському ринку вже з 1963 року як матеріал підошви своїх моделей використовує поліуретан. Чому?

- Він у 2-3 рази міцніше гуми.
- Здатний тримати форму (володіє «пам'яттю»).
- Має властивості, що амортизують («ефект батута»).
- Гнучкий і легкий.
- Він не промерзає в умовах низьких температур.

Також цей виробник забезпечує кріплення підошви методом лиття. Що воно дає?

- Найміцніше і надійне приєднання верху взуття до підошви.
- Гарантований захист від протікання підошви [4].

При виборі пари взуття також важливо зважати на вік людини. У людей похилого віку поширені різні деформації і захворювання стоп: розширення вен, поперечна і поздовжня плоскостопість, ревматичні прояви, зміни м'яких тканин та ін. Внаслідок чого спостерігається підвищена хворобливість стоп. З огляду на це, взуття для даної вікової групи повинне бути зручним при надяганні і знятті, м'яким, гнучким, стійким, не ковзати при русі тощо.

Перевага повинна віддаватися легким формованим підошвам з клиноподібним каблукком, що підтримує звід стопи.

З огляду на особливу чутливість ніг, взуття для людей похилого віку повинна мати м'який верх з мінімальним числом швів. Особливо важливо, щоб швів не було в передній частині взуття, де при русі вони будуть чинити тиск на м'які тканини стопи.

Повнота і розміри стопи і гомілки літніх людей змінюються протягом дня через схильність до набрякості, тому необхідно в конструкціях взуття передбачити регульований спосіб закріплення на нозі: шнурівки, вставки з еластичної гуми, пряжки, застібки з допомогою стрічки «велькро».

**Висновки:** Отже, характерні болі в ногах і болісна втома, на яку багато хто скаржиться в кінці дня найчастіше є результатом неправильно підібраного взуття. Щоб не виникало неприємностей зі здоров'ям та самопочуттям треба дуже відповідально підходити до вибору вашої особистої пари, зважувати на форму вашої ноги, повноту та не забувати про відповідність взуття до вашої професії.

## Література

1. Как выбирать обувь по типу ног [Електронний ресурс]. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: [https://shoes.ua/news/obuv\\_po\\_tipu\\_nog-259.html](https://shoes.ua/news/obuv_po_tipu_nog-259.html)

2. Иванова В. Урок 6. Типы стоп [Электронный ресурс] / Виолетта Иванова. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <https://akademorto.kz/shkola/urok-6.-tipy-stop/>

3. TRIGENIC FLEX [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://www.clarks.eu/en/originals/originals-icons/trigenic-flex/?prefn1=customFilter17&prefv1=Standard>

4. Конкурентные преимущества обуви ECCO [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.ecco-shoes.by/buyers/encyclopedia/139721/>