

## Лабораторно-практична робота №1

**Тема 2 (урок 2-3).** Короткі відомості про анатомію і морфологію людини

**Тема уроку № 3.** Практичне визначення постави і типу фігури конкретної людини.

### Мета роботи:

- застосування на практиці теоретичних знань для визначення постави і типу фігури конкретної людини;
- вдосконалення знань про тілобудову та поставу людини;
- практичне визначення типу постави конкретної людини.

### Хід роботи:

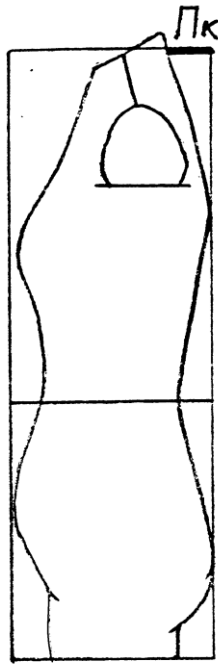
1. Виберіть конкретну людину із числа присутніх на занятті учнів для вивчення її фігури.
2. Визначте поставу конкретної людини наступними способами:
  - візуально;
  - за допомогою проекційного виміру Пк;
  - співставте результати та узгодьте їх між собою.
3. При необхідності проведіть корекцію вимірів.
4. Визначте нахил плечей конкретної людини наступними способами:
  - огляньте фігуру людини з точки зору нахилу плечей і визначте візуально їх нахил;
  - визначте нахил плечей за допомогою виміру Вп;
  - співставте результати та узгодьте їх між собою.
5. Визначте поставу конкретної людини з урахуванням нахилу плечей.
6. Визначте особливості типу фігури конкретної людини.

### Виконання звіту учнів про роботу:

1. Дайте візуальну характеристику тілобудови конкретної людини.
2. Запишіть вимір Пк.
3. Остаточо визначіть її поставу.
4. Дайте візуальну характеристику нахилу плечей конкретної людини.
5. Запишіть вимір Вп.
6. Остаточо визначіть нахил плечей людини.
7. Напишіть узагальнений висновок про поставу, особливості типу та нахил плечей конкретної людини.
8. Замалуйте профіль конкретної фігури, що підтверджує визначену поставу.

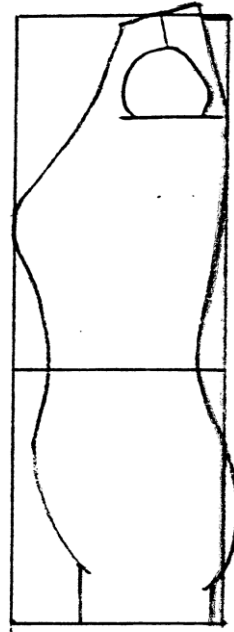
1. Встановіть **поставу** обраної людини:

- типова (виступ грудей і живота спереду на одній вертикалі, виступ сідниць і лопаток ззаду також на одній вертикалі);
- сутула (виступ живота переважає над виступом грудей, а виступ лопаток переважає над виступом сідниць);
- перегнута (виступ сідниць переважає над виступом лопаток, а виступ грудей переважає над виступом живота).



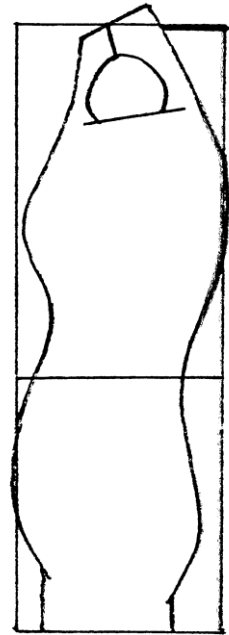
Типова постава

$$Пк=5\pm 1$$



Перегнута постава

$$Пк=3\pm 1$$



Сутула постава

$$Пк=8\pm 1$$

де  $Пк$  – положення корпусу – проєкційний вимір, що підтверджує поставу фігури.  $Пк$  – положення корпусу - відстань від сьомого шийного хребця до вертикальної площини, що торкається виступаючих точок лопаток.

2. Встановіть **нахил плечей** конкретної людини:



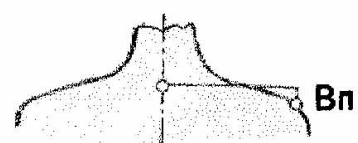
а

низькі плечі



б

типові плечі



в

високі плечі

де Вп – висота плеча – проєкційний вимір. Це відстань по вертикалі від плечової точки до горизонтальної площини, що проходить через сьомий шийний хребець.

Тип постави фігури	Значення ознаки постави, см	
	Чоловіки	Жінки
<b>За положенням корпусу</b>		
<b>Сутула</b>		
Нормальна	$10,1 \pm 1$	$8,2 \pm 1$
Перегибиста	$8,1 \pm 1$	$6,2 \pm 1$
<b>По висоті плечей</b>		
<b>Низькі плечі</b>		
Нормальні	$7,9 \pm 0,75$	$7,4 \pm 0,75$
Високі	$6,4 \pm 0,75$	$5,9 \pm 0,75$
	$4,9 \pm 0,75$	$4,4 \pm 0,75$

3. Встановіть **тип і підтип** її фігури за ознаками:

- нормальний;
- збільшений виступ грудей відносно живота;
- збільшений виступ живота відносно грудей;
- збільшений виступ лопаток відносно сідниць;
- збільшений виступ сідниць відносно лопаток;
- збільшений виступ стегон у положенні фас;

4. Зробіть **загальний висновок** про тип, поставу та нахил плечей конкретної людини.

Наприклад:

Фігура з типовою поставою, трохи збільшеним виступом грудей відносно живота та високими плечима.

5. Зробіть **замальовку фігури** конкретної людини, користуючись малюнками різних постав.