

# КОРРЕКЦИЯ ФОРМЫ НОГ ПРИ ПОМОЩИ ЮБКИ



ВЫПОЛНИЛА: АКИШИНА Т.В.  
УЧИТЕЛЬ ТЕХНОЛОГИИ МБОУ  
СОШ № 30 СЕВЕРОДВИНСК

ХОТЯ ПОДЧАС СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЗАБЫВАЮТ ОБ ЭТОМ,  
ОТДАВАЯ  
ПРЕДПОЧТЕНИЕ БРЮКАМ ВВИДУ ИХ  
ПРАКТИЧНОСТИ, СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, ЧТО ЮБКА – САМАЯ ЖЕНС  
ТВЕННАЯ И ЛЕГКО КОМБИНИРУЕМАЯ ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ.





Веками одежда конструировалась по единым канонам, игнорирующим индивидуальные достоинства. Поэтому в женском платье вплоть до второй половины XX в. обнажались в основном те части тела, которые у абсолютного большинства более или менее эстетически приемлемы (руки, плечи), скрывались все части тела, которые удались далеко не у всех (прежде всего ноги).

В 1960-е гг. появилась мини-юбка, которая заставила всех женщин без учета их анатомических особенностей обнажить ноги выше колен.

Только к концу XX в. мода стала гибкой, позволила женщинам учитывать свои индивидуальные особенности, либо демонстрируя их, либо скрывая с помощью макси.

## ФАСОНЫ

НЫНЕШНИЕ ФАСОНЫ ЮБОК – РЕЗУЛЬТАТ ИСТОРИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ФАСОНОВ ПРОШЛЫХ СТОЛЕТИЙ, И ДЛЯ ЭТОГО ЖЕНЩИНАМ ПРИШЛОСЬ НЕМАЛО ПОТРУДИТЬСЯ.





ЮБКА CHANEL – ПРЯМАЯ, НЕМНОГО НИЖЕ  
КОЛЕНА.  
ГАБРИЭЛЬ КОКО ШАНЕЛЬ СЧИТАЛА КОЛЕ  
НО  
САМОЙ  
НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ ЖЕНСКОГ  
О ТЕЛА, А ПОТОМУ ВСЕГДА ПРЕДЛАГАЛА  
ЕГО  
ПРИКРЫВАТЬ.



**ЮБКА-  
КАРАНДАШ – ПРЯМАЯ ЮБКА,  
ДОХОДЯЩАЯ ДО СЕРЕДИНЫ  
ИКРЫ.  
ТАКЖЕ ОТНОСИТСЯ К  
КЛАССИЧЕСКИМ  
МОДЕЛЯМ БАЗОВОГО  
ГАРДЕРОБА.**



**МИНИЮБКА** – ПРИШЛА В МО  
ДУ В НАЧАЛЕ 60Х  
ГОДОВ ПРОШЛОГО ВЕКА БЛАГОДАР  
Я

МОДЕЛЬЕРУ МЭРИ  
КУАНТ, УДОСТОЕННОЙ ОРДЕНА  
БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ ЗА  
РАЗРАБОТКУ ДОСТУПНОЙ МОДЫ,  
ПОНРАВИВШЕЙСЯ  
ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ.

МИНИ-  
ЮБКУ ОНА ПРЕДЛАГАЛА НОСИТЬ С  
ВЫСОКИМИ САПОГАМИ И  
РАЗРИСОВАННЫМИ КОЛГОТКАМИ.  
ВЫ МОЖЕТЕ ВАРЬИРОВАТЬ ДЛИНУ,  
ПОДБИРАТЬ МАТЕРИАЛ, ИСКАТЬ КРО  
Й,  
ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ВАШЕЙ ФИГ  
УРЕ, ИГРАТЬ С ЦВЕТАМИ И ОТТЕНКА  
МИ.

**ЮБКА–  
ШОРТЫ** – ОДЕЖДА НЕСКОЛЬКО ЭКС  
ТРАВАГАНТНАЯ И ТРЕБУЮЩАЯ ОП  
РЕДЕЛЁННОГО  
НАСТРОЕНИЯ.

С  
НЕЙ ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЮТСЯ ЯР  
КИЕ  
СВИТЕРА И ПУЛОВЕРЫ, ВЫСОКИЕ  
БОТИНКИ НА ШНУРКАХ.

ПРЕКРАСНЫМ  
ДОПОЛНЕНИЕМ БУДУТ НЕОБЫЧНО  
Е КЕПИ И РЮКЗАЧОК.







ЮБКА МАКСИ – ЮБКА ДЛИНОЙ НИЖЕ СЕРЕДИНЫ ИКРЫ, ИНОГДА ДОХОДЯЩАЯ Д  
О  
ЩИКОЛОТКИ. ПОЖАЛУЙ, ЭТО САМЫЙ ЭЛЕГАНТНЫЙ ФАСОН ЮБОК. ТАКАЯ ДЛИНА ПРИВНОСИТ  
И  
ИЗЫСКАННОСТЬ И РОМАНТИЧНОСТЬ НЕ ТОЛЬКО В ЮБКИ, НО И В ПЛАТЬЯ, ПАЛЬТО  
ТО  
ИЛИ НАКИДКИ. ЮБКИ МАКСИ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ДЕЛЯТСЯ ЕЩЁ НА ПОДТИПЫ.  
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЮБКА-КОЛОКОЛ, СЛЕГКА РАСКЛЕШЕННАЯ КНИЗУ, ПРЯМАЯ, С РАЗРЕЗАМИ ПО  
БОКАМ, СО ВСТРЕЧНЫМИ СКЛАДКАМИ И МНОЖЕСТВО ДРУГИХ.

ЮБКА–  
ГОДЕ ВЫКРОЕНА ОСОБЫМ СПОСОБОМ,  
С КЛИНОВИДНЫМИ ВСТАВКАМИ В  
НИЖНЕЙ ЧАСТИ.  
КАК  
ПРАВИЛО, ДЛИНОЙ ДОХОДИТ ДО  
СЕРЕДИНЫ ИКРЫ.  
СМОТРИТСЯ НЕОБЫЧАЙНО ЖЕНСТ  
ВЕННО И ЭЛЕГАНТНО.





**ЮБКА-  
ПОРТФЕЛЬ** – ПРЯМАЯ, ДОСТАТОЧНО  
ДЛИННАЯ ЮБКА,  
СКРОЕННАЯ ИЗ ОДНОГО ПОЛОТНИЩ  
А,  
С ГЛУБОКИМ ЗАПАХОМ СПЕРЕДИ.  
ОЧЕНЬ УДОБНА В НОШЕНИИ И КРАСИ  
ВА НА ВИД.

ЮБКА В СКЛАДКУ – ВЕСЬМА ЭЛЕГАНТНА  
А,  
КАК И ПЛИССИРОВАННЫЕ.  
ЕЁ ОСНОВНОЙ МИНУС СОСТОИТ В ТО  
М,  
ЧТО  
ОНА СОЗДАЁТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБ  
ЪЁМ И СЛЕГКА ПОЛНИТ.





*ЮБКА-  
ТЮЛЬПАН* – СУЖИВАЮЩАЯСЯ КН  
ИЗУ МОДЕЛЬ СО СКЛАДКАМИ У П  
ОЯСА.  
ВЫГЛЯДИТ ОЧЕНЬ  
РОМАНТИЧНО, ПОДЧЕРКИВАЯ ТА  
ЛИЮ.

ЮБКА–  
СОЛНЦЕ И РАСКЛЕШЕННАЯ – ТАК  
ИЕ МОДЕЛИ ИДЕАЛЬНО  
ПОДХОДЯТ ДЛЯ ТЕПЛОГО ВРЕМЕ  
НИ  
ГОДА.  
ЛЕТЯЩИЙ СИЛУЭТ И КРОЙ ПО КО  
СОЙ  
ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНОЙ ИЗЮМИНК  
ОЙ  
ТАКИХ МОДЕЛЕЙ



С ИДЕАЛЬНЫМИ НОГАМИ ПОВЕЗЛО РОДИТЬСЯ НЕ КАЖДОЙ ДЕВУШКЕ. НО ДАЖЕ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ «НЕМОДЕЛЬНОЙ» ФОРМЫ НЕ ДОЛЖНЫ ТЕРЯТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. СКОРРЕКТИРОВАТЬ НЕСОВЕРШЕНСТВА МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОГО ГАРДЕРОБА.



# ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ ХУДЫХ НОГ

- ОТ ДЛИНЫ МИНИ ДЛЯ ПЛАТЬЕВ И ЮБОК ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС СЛИШКОМ ХУДЫЕ НОГИ С ОСТРЫМИ КОЛЕНКАМИ. ТАКЖЕ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ЧЕРЕСЧУР ОБЛЕГАЮЩИХ ЮБОК. НУЖНО ПОДБИРАТЬ СВОБОДНЫЕ ЮБКИ И ПЛАТЬЯ, ПРЯМЫЕ БРЮКИ.
- ПРИ ВЫБОРЕ КОЛГОТОК ПРЕДПОЧТИТЕ СВЕТЛЫЕ И СРЕДНИЕ ОТТЕНКИ, НО ТОЛЬКО НЕ ЧЕРНЫЕ. ВАМ СОВЕРШЕННО НЕ К ЧЕМУ СКРЫВАТЬ ОБЪЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ЧЕРНОГО ЦВЕТА КОЛГОТ. МОЖНО ВЫБРАТЬ КОЛГОТКИ С УЗОРАМИ И РИСУНКАМИ, ЛУЧШЕ С ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.
- НЕВЫГОДНО ДЕМОНСТРИРУЮТ ХУДОБУ КОНТРАСТНЫЕ ЦВЕТА В ОДЕЖДЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ. ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ЦВЕТОВАЯ ГАММА КОЛГОТОК, ЮБКИ И ТУФЕЛЬ БУДЕТ СХОДНОЙ.
- ВИЗУАЛЬНЫЙ



ОДЕЖДЫ





*Modnaya-krasivaya.ru*

# ЕСЛИ НОГИ ПОЛНЫЕ

- ЕСЛИ ФОРМА КРАСИВАЯ, НО ПРИ ЭТОМ ОНИ ПОЛНОВАТЫЕ, СТОИТ ВЫБИРАТЬ ЮБКИ МИДИ, ДЛИНА КОТОРЫХ ДО СЕРЕДИНЫ ИКРЫ. МОЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЮБКЕ-КАРАНДАШ.
- ХОРОШИМ ВАРИАНТОМ МОГУТ СТАТЬ САРАФАНЫ, ПЛАТЬЯ И ЮБКИ В ПОЛ, КОТОРЫЕ НЕ ВЫХОДЯТ С МОДЫ УЖЕ НЕСКОЛЬКО СЕЗОНОВ.
- ТЕМНЫМИ КОЛГОТКАМИ МОЖНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ ЛЕГКУЮ ПОЛНОТУ. МОЖНО ВЫБРАТЬ КОЛГОТКИ ТЕМНО-СЕРОГО, ЧЕРНОГО, ТЕМНО-СИНЕГО ЦВЕТОВ. ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ КРАСИВЫХ, НО СЛЕГКА ПОЛНОВАТЫХ НОГ ДОЛЖНЫ ИЗБЕГАТЬ ЛИШЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ МИНИ.



# ЕСЛИ НОГИ ПОЛНЫЕ



# ШИРОКИЕ БЕДРА

- ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ТАКАЯ ОСОБЕННОСТЬ, ТО ПРЕДПОЧТИТЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ФАСОНЫ БРЮК И ЮБОК. ПОДОЙДУТ ПРЯМАЯ ЮБКА, ПРЯМЫЕ БРЮКИ СО СТРЕЛКАМИ, ПЛАТЬЕ. ПРИ ПОМОЩИ ТАКОЙ ОДЕЖДЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕДРА ГОРАЗДО СТРОЙНЕЕ.
- ЧТО КАСАЕТСЯ ТКАНИ, ОНА ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЯГКОЙ И ТОНКОЙ, ЧТОБЫ НЕ ДОБАВЛЯТЬ БЕДРАМ ОБЪЕМ.





# ПОЛНЫЕ ИКРЫ



- СКОРЕЕ ВСЕГО, В ЭТОМ СЛУЧАЕ, САМЫМИ ПОДХОДЯЩИМИ СТАНУТ БРЮКИ ИЛИ ЮБКИ В ПОЛ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЛИБО РАСКЛЕШЕННЫМИ КНИЗУ, ЛИБО ПРЯМЫМИ. ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО НАДЕТЬ И ЮБКУ ДО КОЛЕНА, НО ПРИ ЭТОМ ВАЖНО НАДЕТЬ



# ЕСЛИ ПОЛНЫЕ ЩИКОЛОТКИ

- ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП В ЭТОМ СЛУЧАЕ – НЕ АКЦЕНТИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ. ПОЭТОМУ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ ОДЕЖДЫ, КОТОРАЯ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ В ОБЛАСТИ ЩИКОЛОТОК. ХОРОШО ПОДОЙДУТ ЮБКИ ДО КОЛЕНА И ВЫШЕ, ПРИ ЭТОМ ОБУВЬ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ.







# ДЕВУШКАМ С О-ОБРАЗНОЙ ФОРМОЙ



- ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ ТАКОЙ ФОРМЫ ХОРОШО ПОДОЙДЕТ ДЛИНА МАКСИ. ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ НЕВЫСОКИХ ДЕВУШЕК. МОЖНО ТАКЖЕ ПОДОБРАТЬ ЮБКУ ИЛИ ПЛАТЬЕ СРЕДНЕЙ ДЛИНЫ, НО ПРИ ЭТОМ ДЛИНА ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ ЧУТЬ НИЖЕ МЕСТА, ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ИЗГИБ НАРУЖУ. ОТ РАСКЛЕШЕННЫХ ЮБОК ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ, ОНИ ЛИШЬ ПОДЧЕРКНУТ ФОРМУ. ХОРОШО СМОТРЯТСЯ РАСКЛЕШЕННЫЕ ОТ КОЛЕНА БРЮКИ. ГОЛЕНИЩЕ САПОГ ДОЛЖНО БЫТЬ ШИРОКИМ. САПОГИ ЧУЛКИ, МОДЕЛИ ОБУВИ ИЗ ЗАМШИ И ТКАНИ НЕ ПОДОЙДУТ, ТАК КАК БУДУТ ПРИНИМАТЬ ФОРМУ НОГИ.



• **КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ПРИ ПОМОЩИ ЮБОК**

*УЗКИЕ БЁДРА ВИЗУАЛЬНО РАСШИРЯТ:*

- 1) ФАСОНЫ СО СКЛАДКАМИ, ДРАПИРОВКОЙ И ПЛИССИРОВКОЙ;
- 2) ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЪЁМНЫЕ ДЕТАЛИ: ШИРОКИЙ ПОЯС, ОБОРКИ, ВОЛАНЫ, КРУПНЫЕ КАРМАНЫ;
- 3) ТКАНИ С КРУПНЫМ РИСУНКОМ СВЕТЛЫХ ОТТЕНКОВ, БЛЕСТЯЩИЕ, РЕЛЬЕФНЫЕ.

*ШИРОКИЕ БЁДРА “УМЕНЬШАТ”:*

- 1) ДЛИННЫЕ ЮБКИ С РАЗРЕЗАМИ ПО БОКАМ, КРОЙ ИЗДЕЛИЯ – ПО КОСОЙ;
- 2) ВЫТАЧКИ НА ЮБКЕ, ЗАНИЖЕННАЯ ТАЛИЯ, СВОБОДНЫЙ КРОЙ;
- 3) МАТОВЫЕ ТЁМНЫЕ ГЛАДКОКРАШЕННЫЕ ТКАНИ, ТКАНИ С МЕЛКИМ РИСУНКОМ И В ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПОЛОСКУ;
- 4) ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ, ПОЯС, КОНЕЦ КОТОРОГО СВИСАЕТ СПЕРЕДИ И Т. Д.

*ДЛИННЫЕ НОГИ ВИЗУАЛЬНО УКРОТЯТ:*

- 1) ЮБКИ НА БЁДРАХ;
- 2) ЮБКИ БЕЗ ПОЯСА.

*КОРОТКИЕ НОГИ “УДЛИНЯТ”:*

- 1) КОРОТКИЕ УЗКИЕ МОДЕЛИ;
- 2) НЕ ОЧЕНЬ ШИРОКАЯ ЮБКА–БРЮКИ;
- 3) ДЛИННЫЕ ЮБКИ МАКСИ С РАЗРЕЗАМИ.

СОВРЕМЕННАЯ МОДА ПРЕДЛАГАЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ФАСОНОВ ЮБОК. ВСЁ, ЧТО НУЖНО, – ЭТО

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЮБКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОБСТВЕННОГО НАСТРОЕНИЯ И АНАТОМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ.

