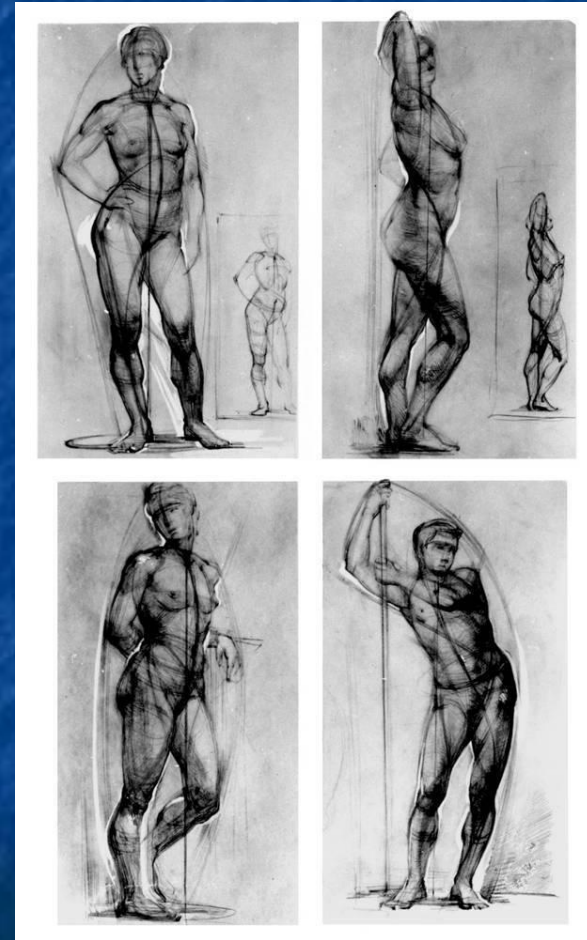
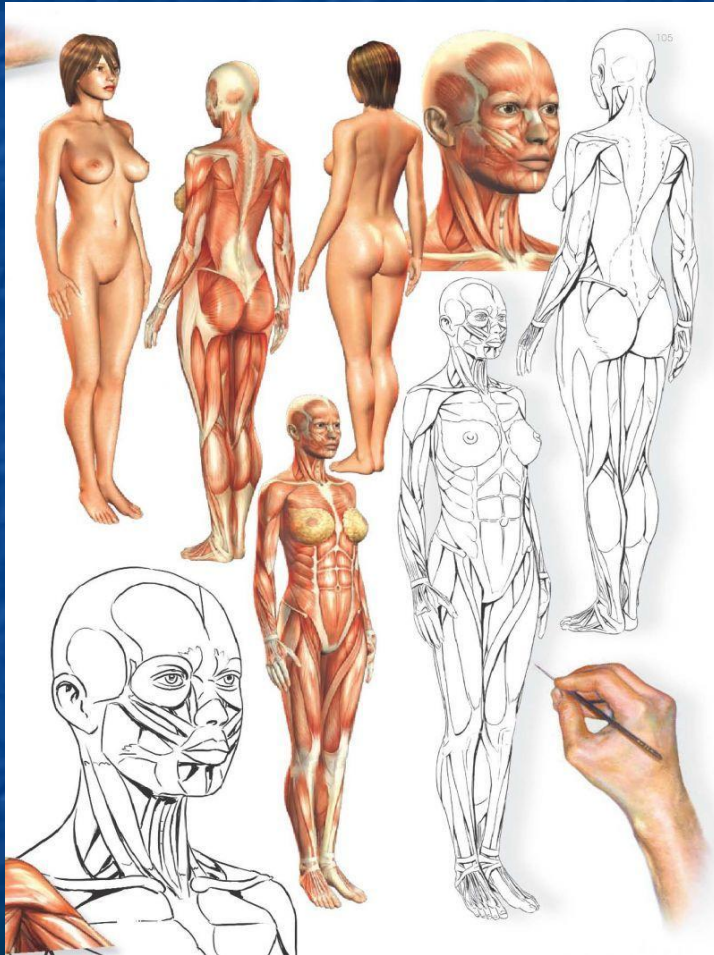


Пластическая анатомия



Разработчик: Попова Фаина Александровна

Цель занятия:

- Познакомится с понятием пластическая анатомия
- Изучить внешние формы пропорций человека

Пластическая анатомия

- Анатомия (в переводе с греч. – рассекая), является искусством рассечения.

Наука- которая изучает внешние формы, пропорций тела человека.

- скелет, суставы, мышцы, детали лица, основные движения и пропорции, равновесие и центр тяжести, построение фигуры на основе скелета и обобщенных мышечных массивов и проработку деталей, основанную на разборе и использовании анатомических подробностей.

Форма туловища во многом определяется формой грудной клетки

Грудная клетка бывает

1. Цилиндрическая

2. Коническая, большим основанием вверх

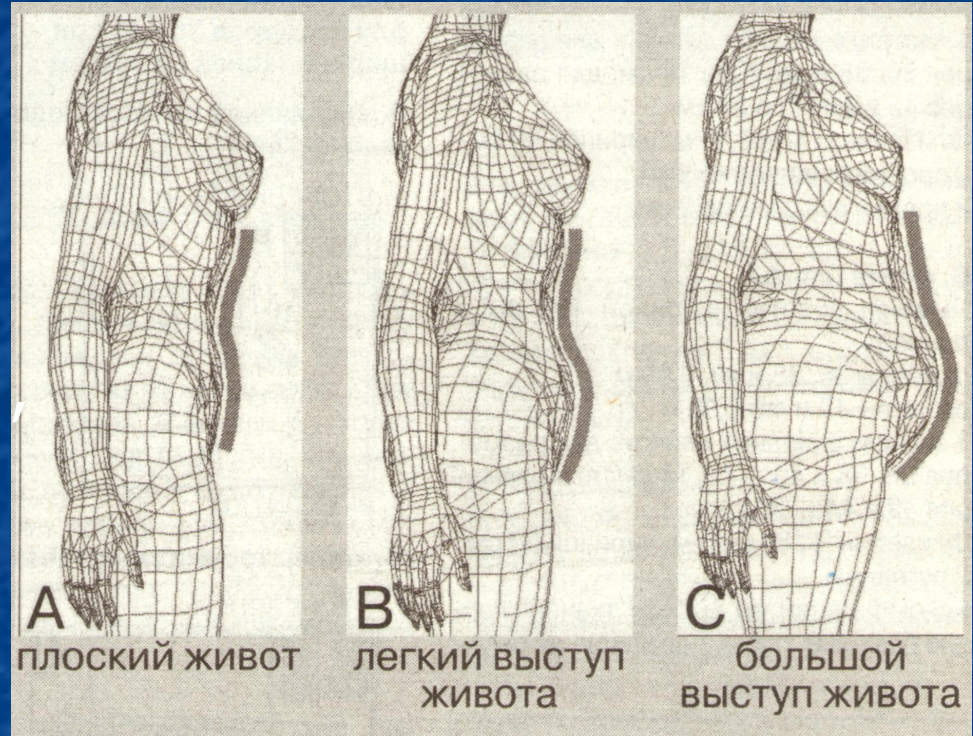
3. Уплощенная, большим основанием вниз



Форма живота

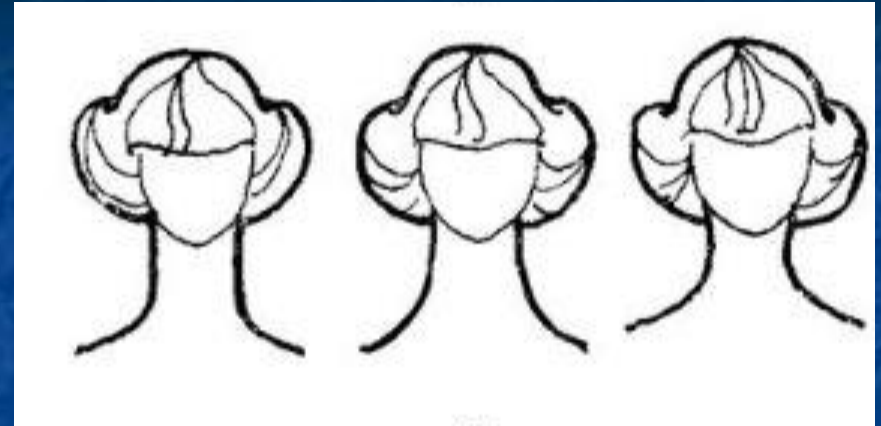
Форма живота во многом определяется формой грудной клетки

1. Цилиндрической грудной клетки- соответствует равномерная окружность живота, как сверху так и снизу.(А)
2. Конической грудной клетки, большим основанием вверх соответствует окружность живота сосредоточена наверху.(С)
3. Уплющенной грудной клетки, большим основанием вниз соответствует окружность живота расположенная внизу(В)



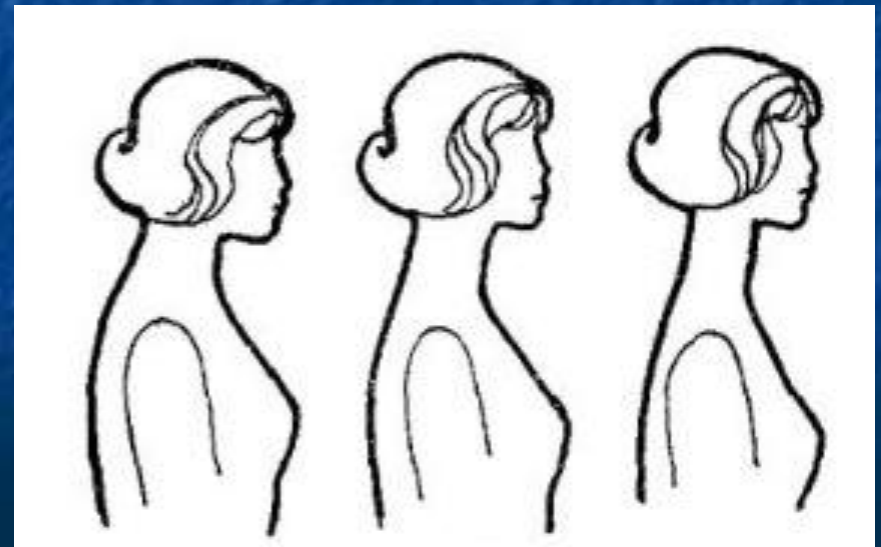
Форма шеи

1. Цилиндрическая
2. Коническая, большим основанием вниз
3. Коническая, большим основанием вверх



Форма шеи зависит от того, как она выглядит в боковом направлении

1. Короткая
2. Средняя
3. Длинная



Плечевые скаты

- По высоте плечи бывают:

Высокие(прямые)

Средней высоты

Покатые

- По ширине плечи бывают:

Широкие

Средние

Узкие



Форма груди



Шарообразная



Конусообразная



Чашеобразная



Обвисшая

По уровню расположения

Высокая

Средняя

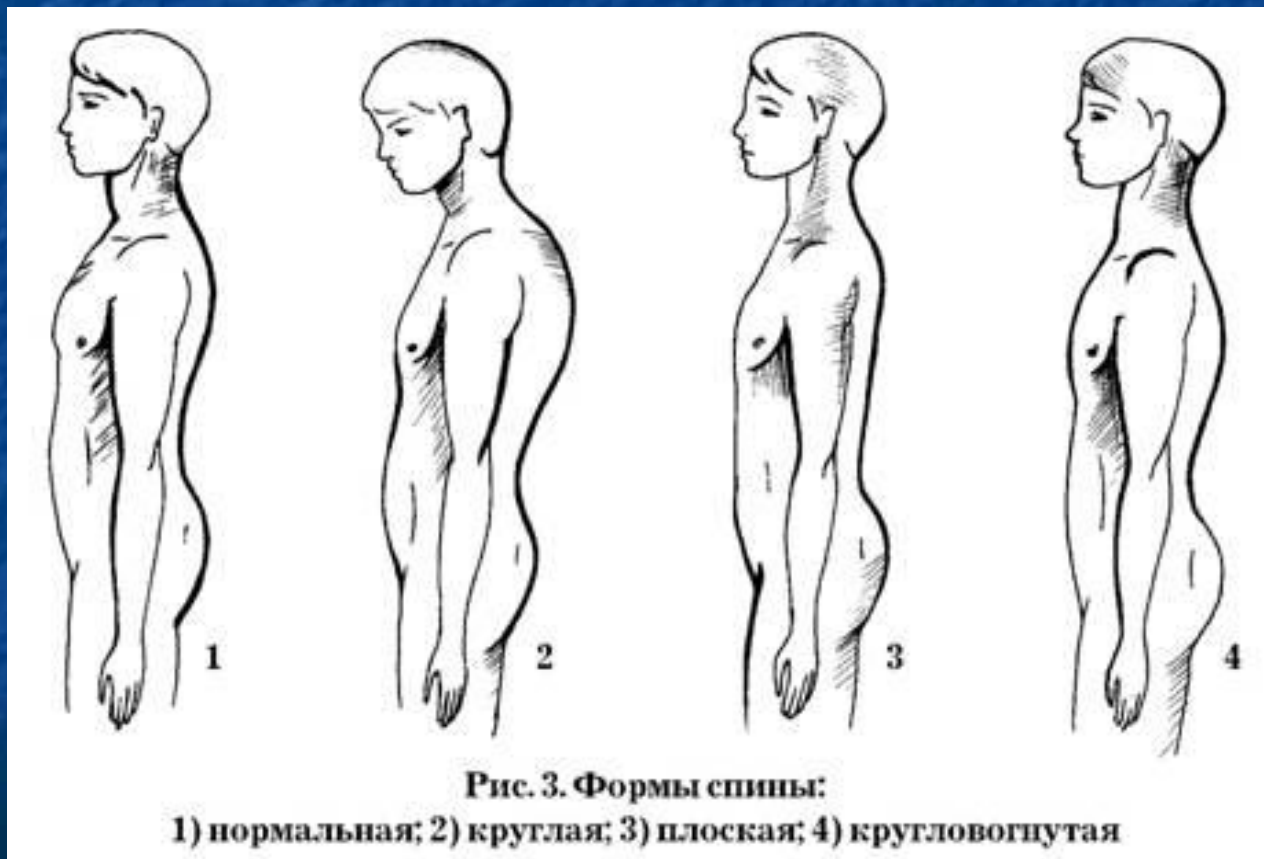
низкая

По степени развития

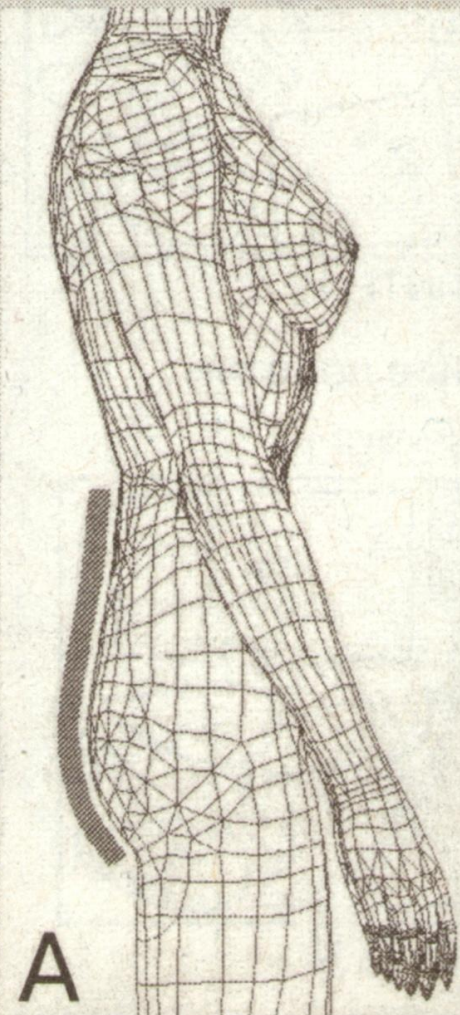


Форма спины

Форма спины зависит от изгиба позвоночника, а также от формы лопаток и их места расположения относительно друг друга

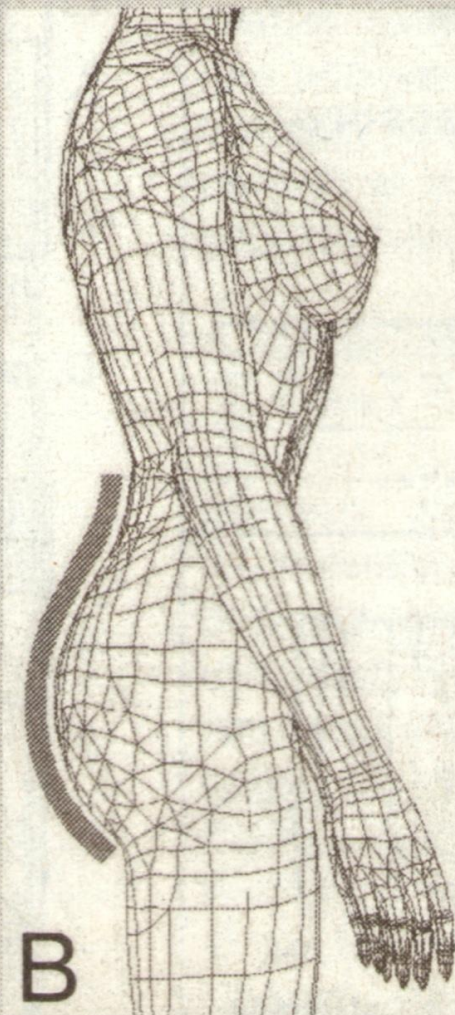


Форма ягодиц



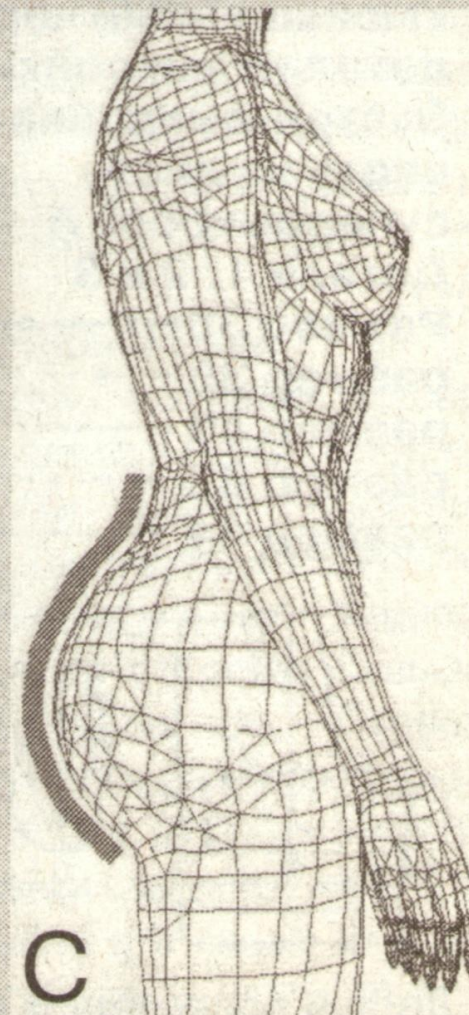
A

плоские
ягодицы



B

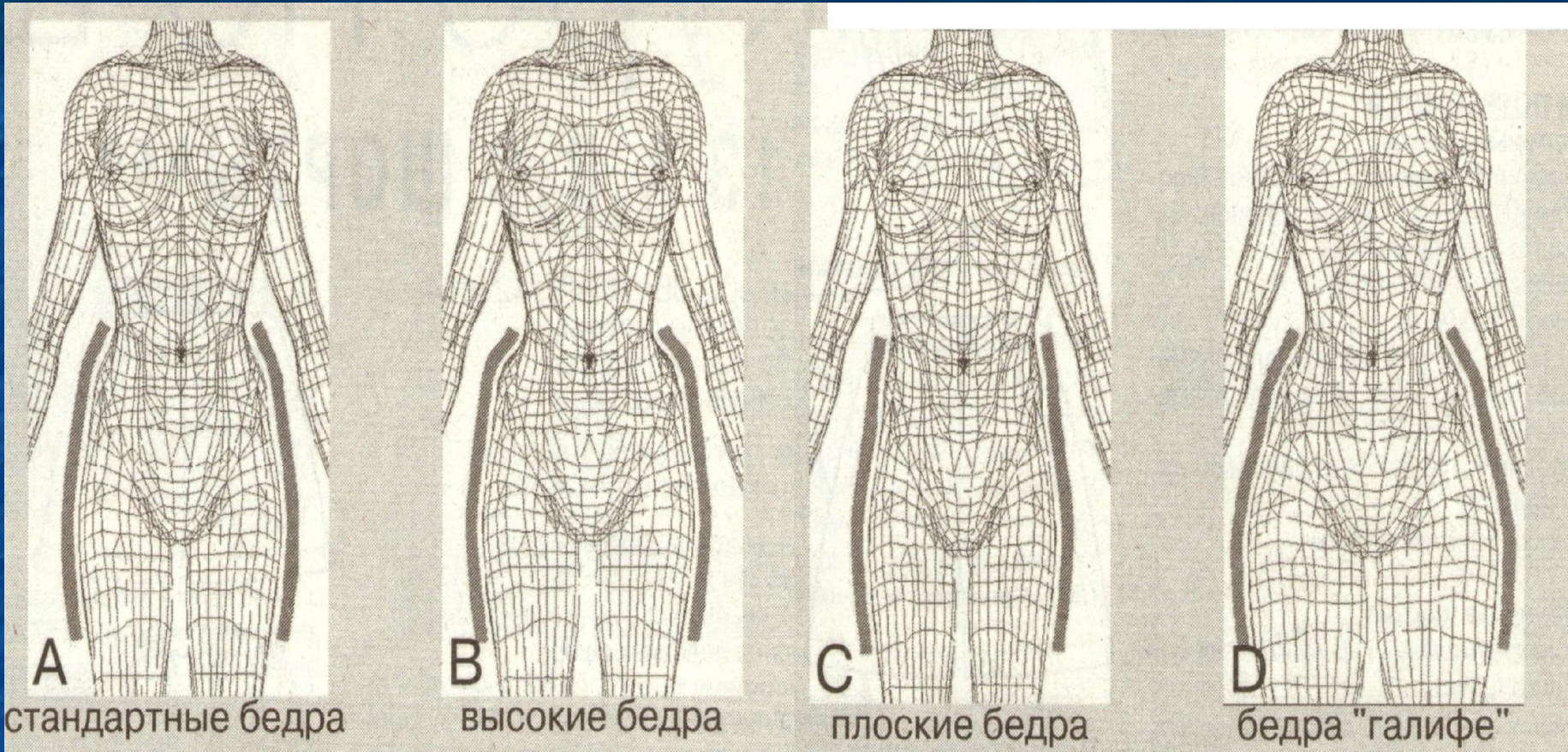
стандартные
ягодицы



C

круглые
ягодицы

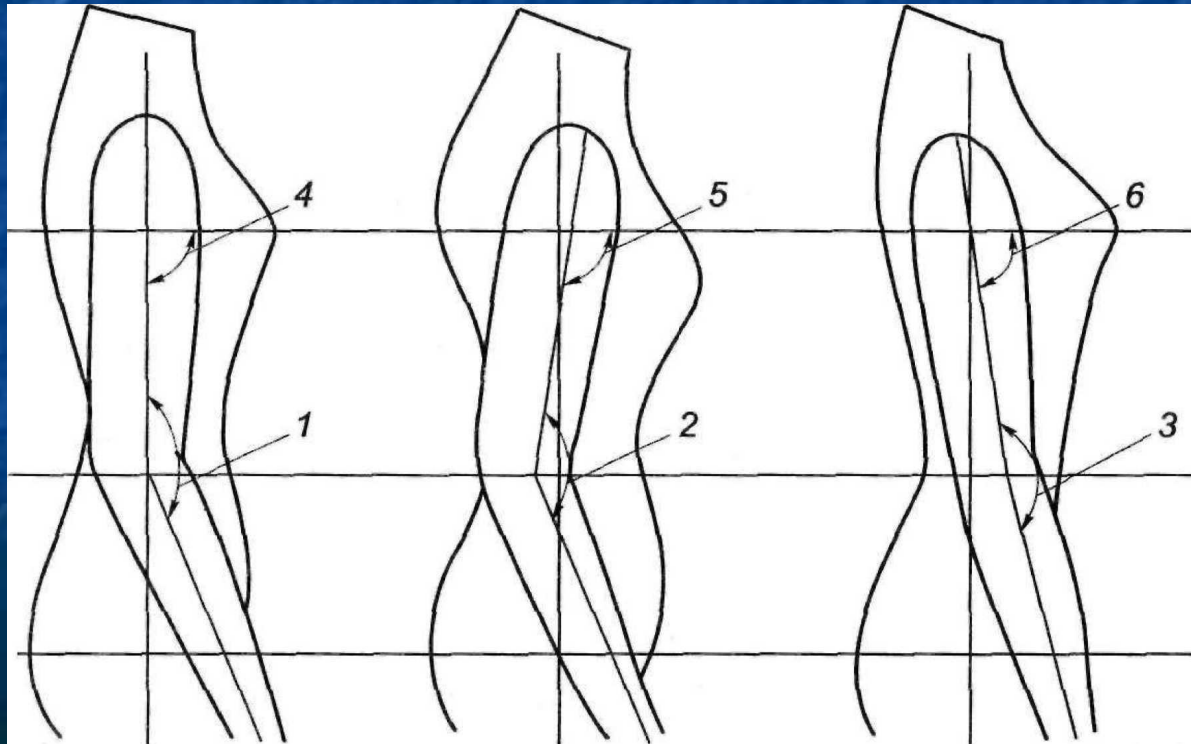
Форма бедер



Форма бедер зависит от ширины тазовой кости, от уровня развития мышц и количества места расположения жировых отложений

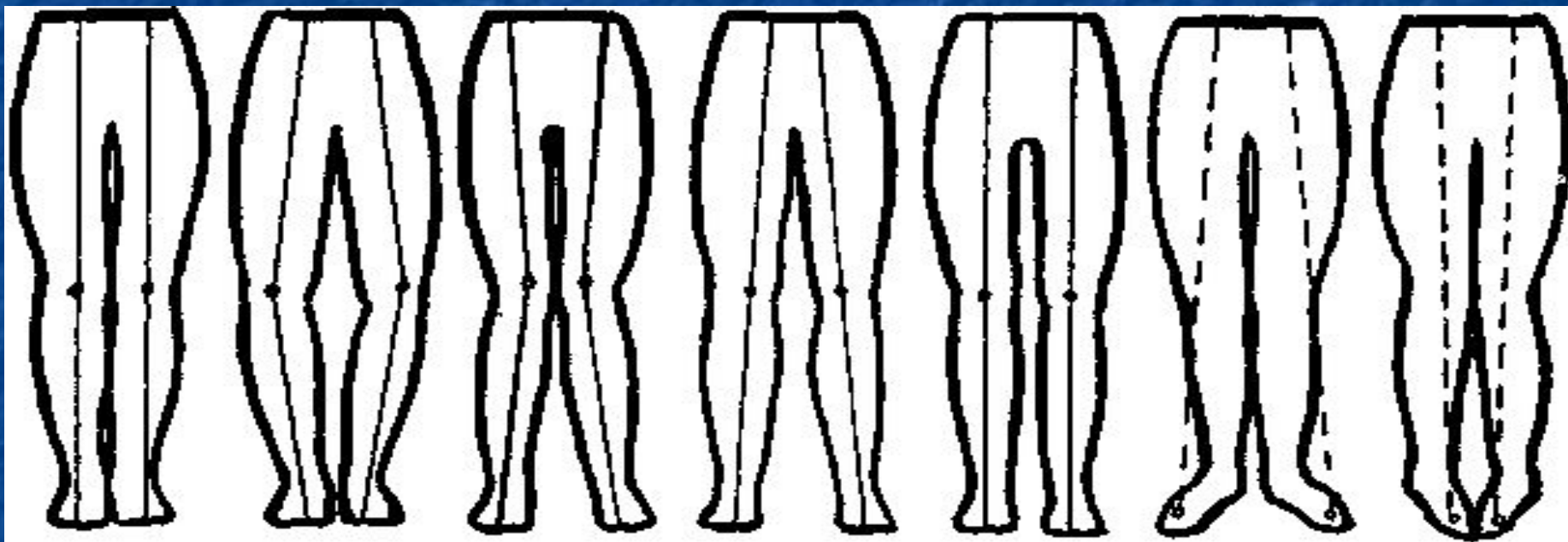
Форма рук

- Форма рук зависит от близости расположения плечевой кости к туловищу, а также от развития мышц, кол-ва и места расположения жировых отложений.
- Руки бывают сильно отодвинуты вперед или назад



Форма ног

На форму ног влияет развитие мышц и расположение жировых отложений



1

2

3

4

5

6

7

1.Прямые

4.Эльобразные

7.С искривлением нижней части

2.О-образные

5.П-образные

3.Х-образные

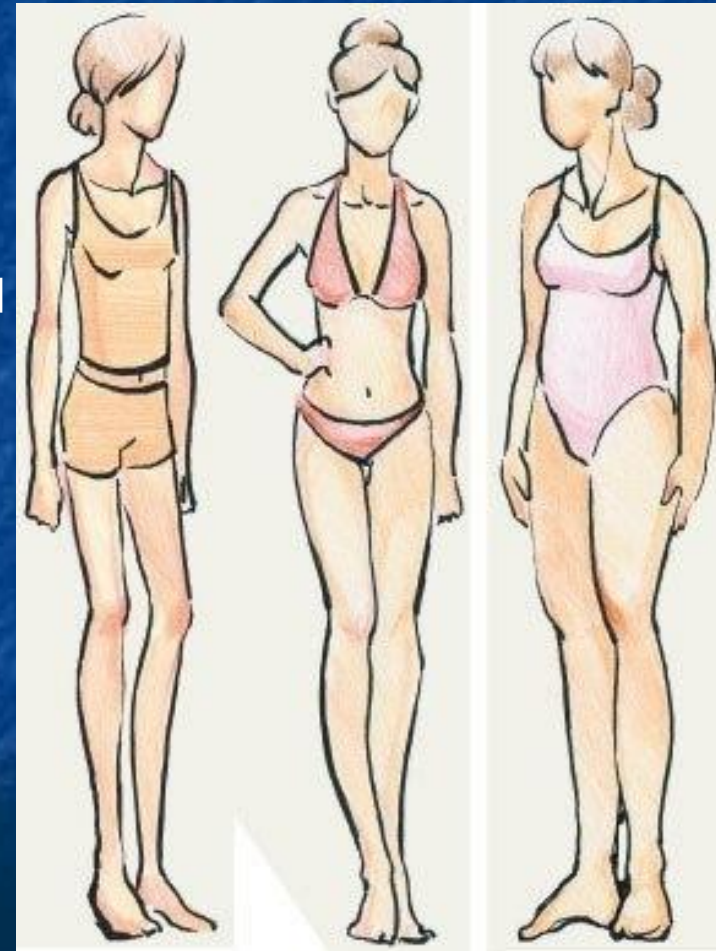
6.С искривлением верхней части

Типы телосложения

Различаются в зависимости от степени развития и места расположения мышц и подкожного жирового слоя.

Выделяют 3 основные группы:

1. **Эктоморфный тип** - астеники
2. **Мезоморфный тип** - нормостеники
3. **Эндоморфный тип** - гиперстеники



Эктоморфный тип - астеники

- Астеники выглядят хрупкими и утонченными. Они, как правило, высокие и худые. Мышцы слабо выраженные, не рельефные, контуры тела угловатые. Очертаниям их тела свойственна меньшая округлость, чем очертаниям тела представителей других соматотипов.



Мезоморфный тип - нормостеники

Нормостеники имеют пропорциональную мускулистую фигуру. У мужчин широкие плечи и грудь, узкие бедра. Женщины этого типа часто кажутся более плотными, чем хрупкие астеники, однако большая масса тела обусловлена у нормостеников не жиром, а мышечной тканью. Женщины-мезоморфы по очертаниям тела похожи на песочные часы. У них узкая талия по сравнению с бюстом и бедрами, которые имеют примерно одинаковую окружность. Хотя такая фигура пользуется у женщин популярностью, у них она встречается относительно реже, чем у мужчин.



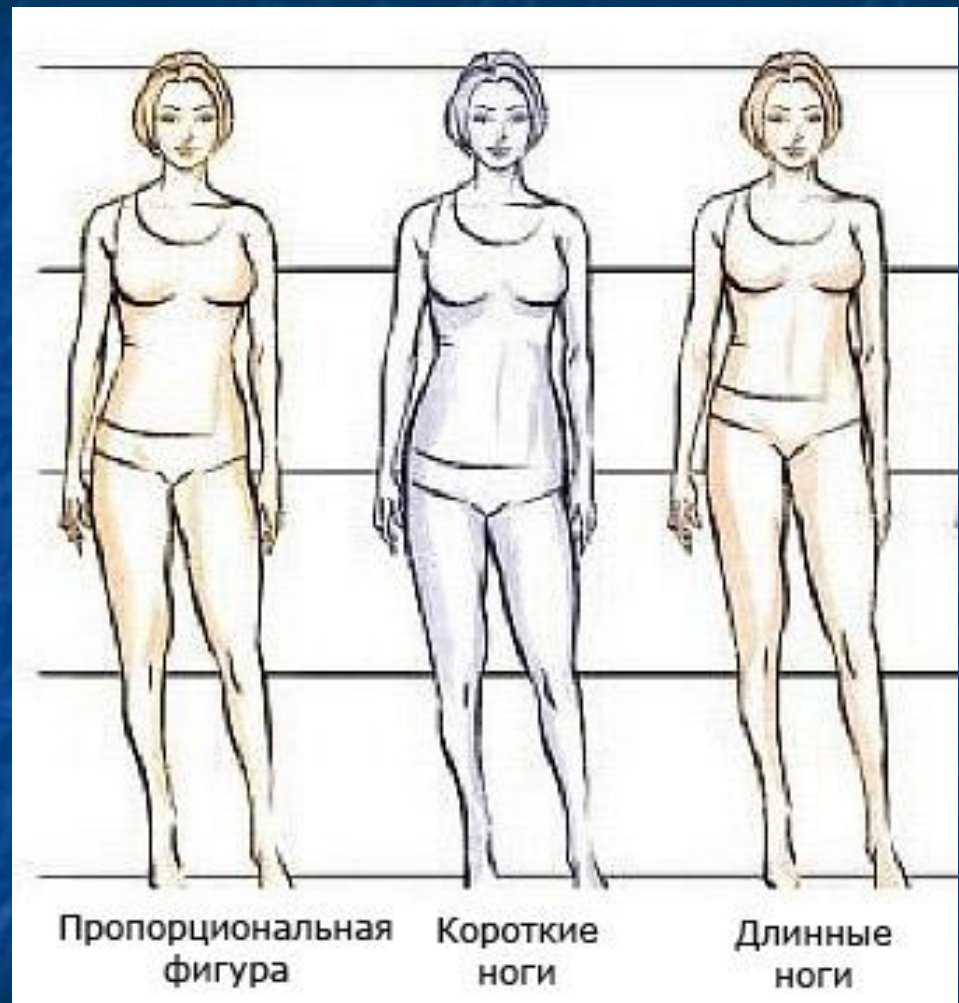
Эндоморфный тип- гиперстеники

- Гиперстеники обладают широкими округлыми формами. Как правило, у них больше содержание жира, чем у других типов. Женщины - эндоморфы по очертаниям тела часто напоминают грушу (основной вес сосредоточен в районе бедер) Мужчины - эндоморфы чаще относятся к типу «яблока», то есть накопление жира у них происходит в области живота.



Типы пропорций

- Мезоморфный – пропорциональная фигура
- Брахиморфный – длинное широкое туловище, короткие ноги
- Долихоморфный – короткий торс, длинные ноги



Практическая работа

1. Разделиться на пары 2.

Определить у друг друга:

- Тип пропорции
- Тип телосложения
- форму шеи
- Форму ног
- Форму верхних конечностей
- Форму спины



Спасибо всем за внимание!