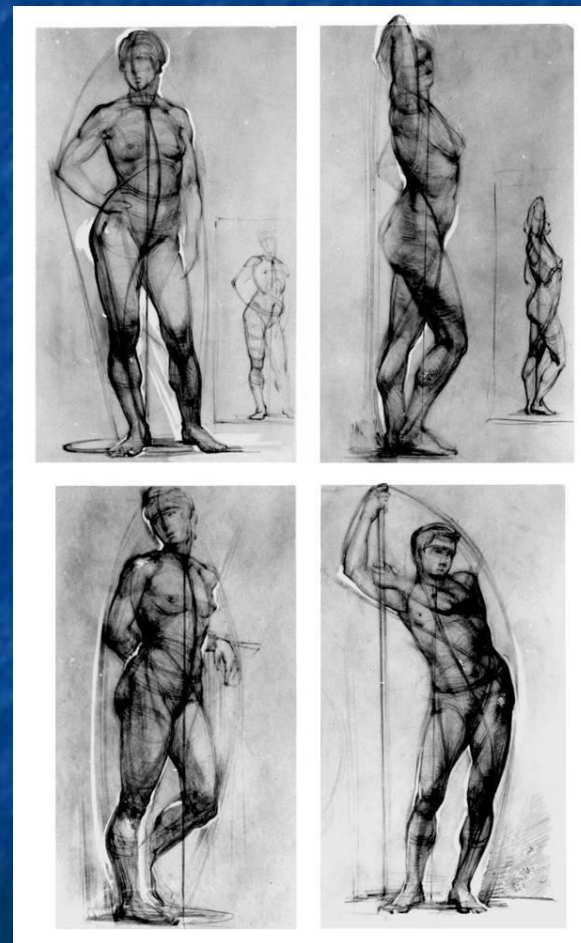
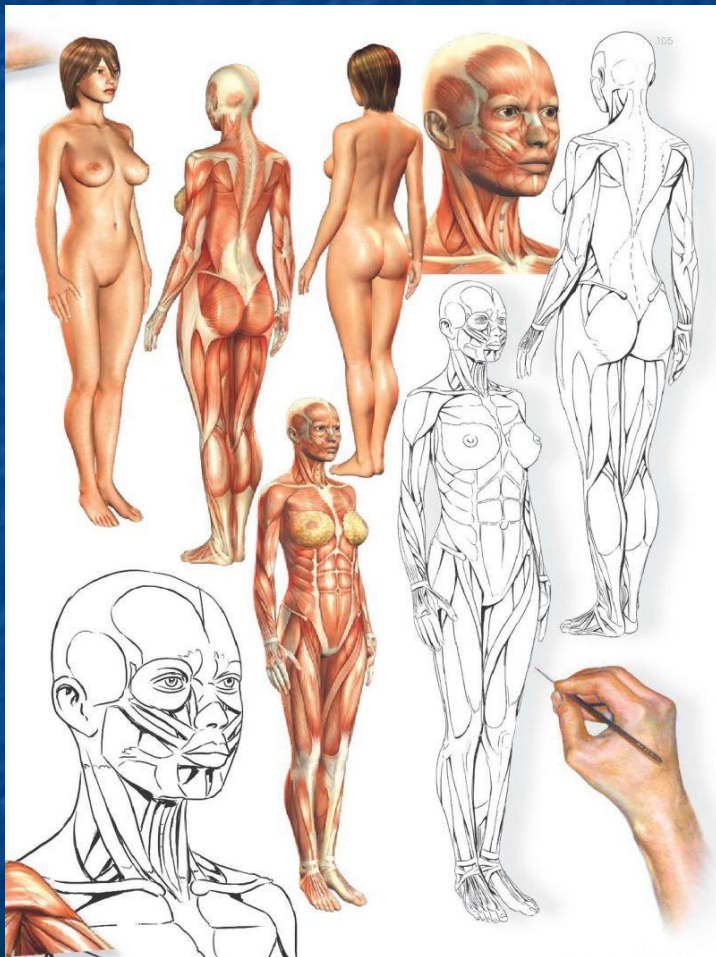


# Пластическая анатомия



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



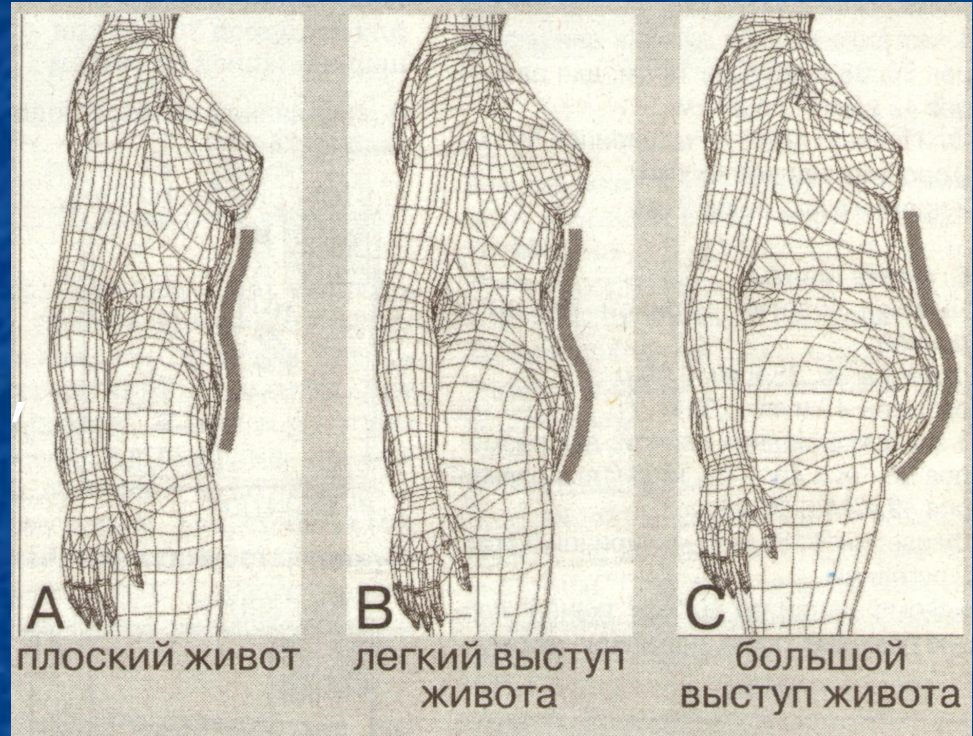
# Форма живота

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)

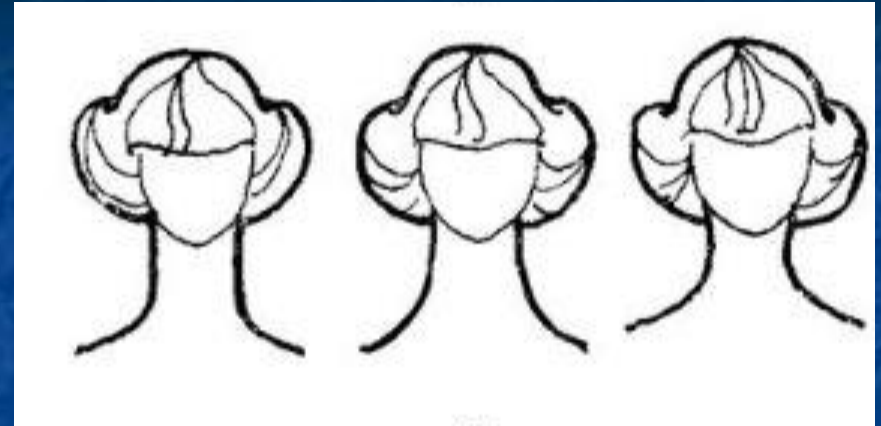
3. Уплющенной грудной клетки, большим основанием вниз соответствует окружность живота расположенная внизу(В)





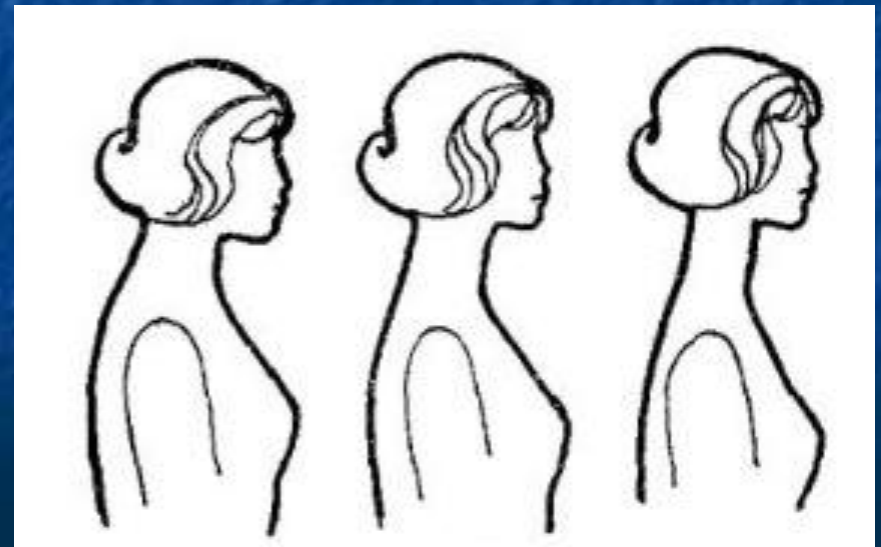
# Форма шеи

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



маленькая



средняя



большая

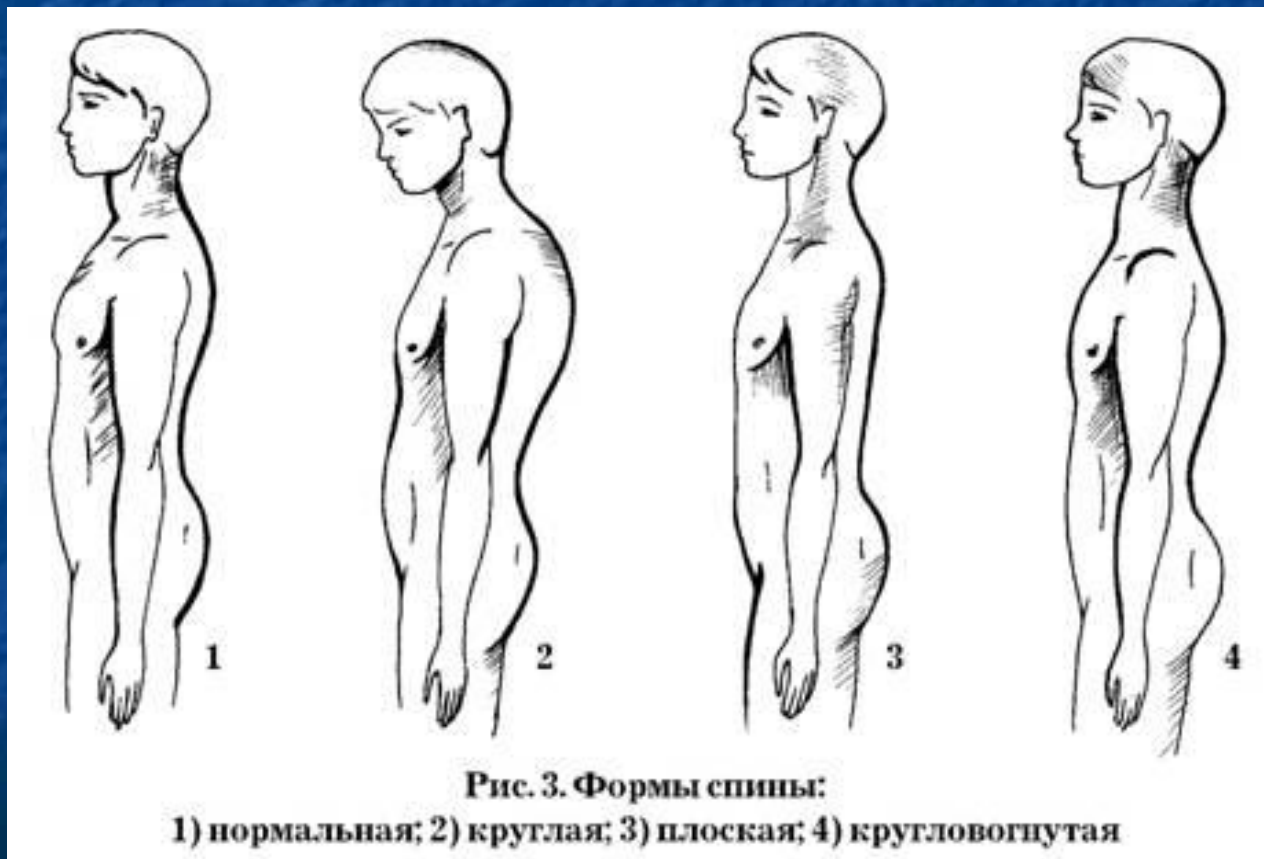


очень большая



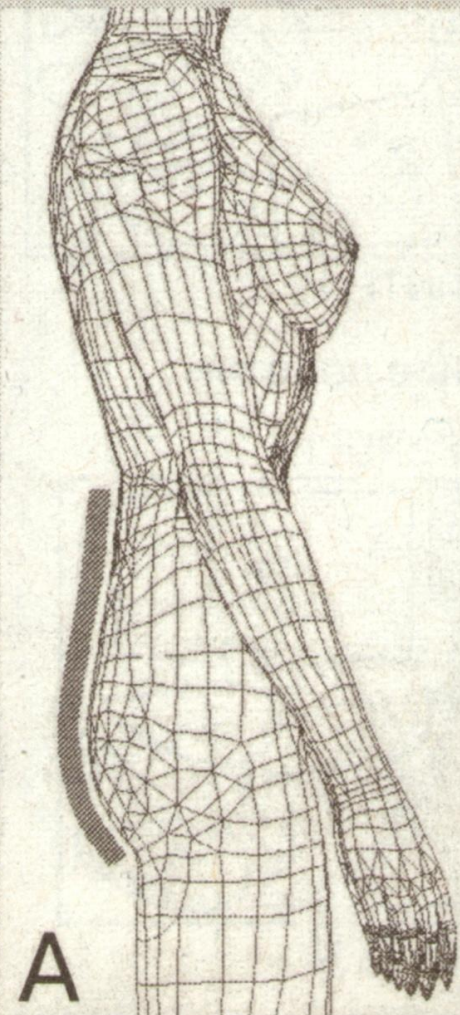
# Форма спины

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



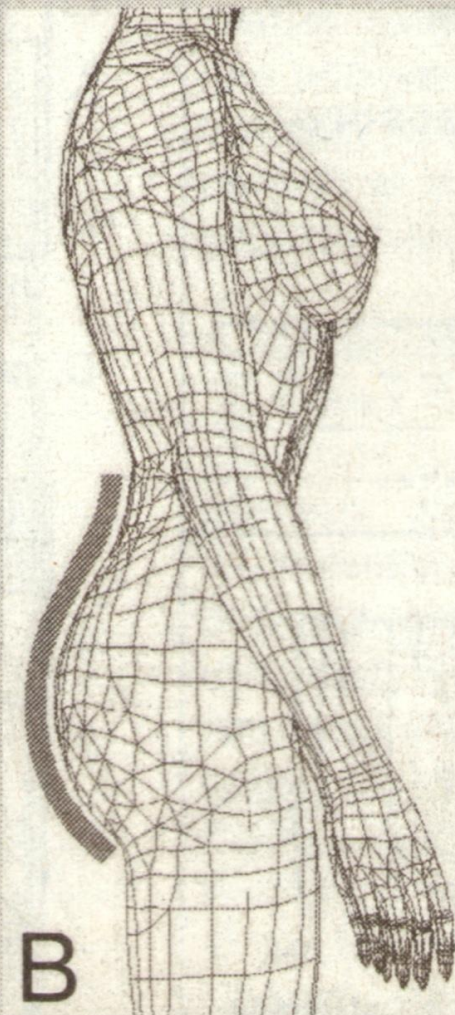


# Форма ягодиц



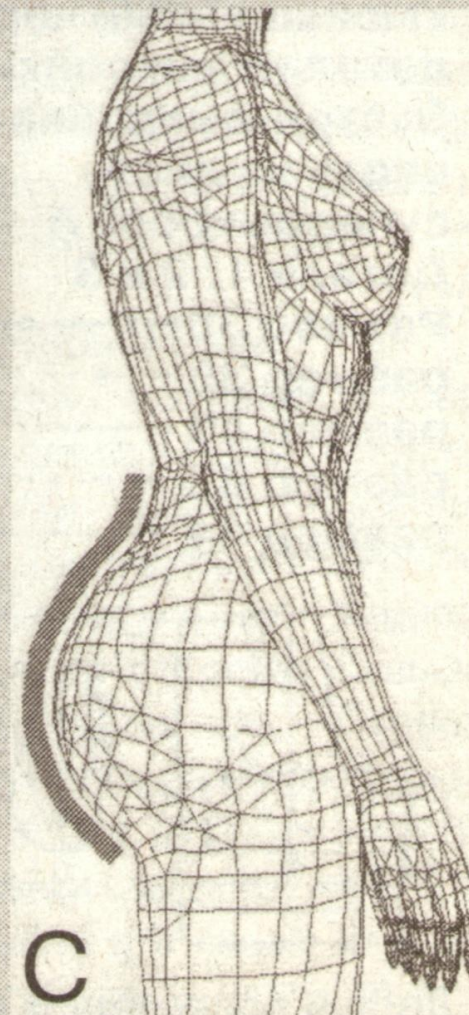
**A**

плоские  
ягодицы



**B**

стандартные  
ягодицы

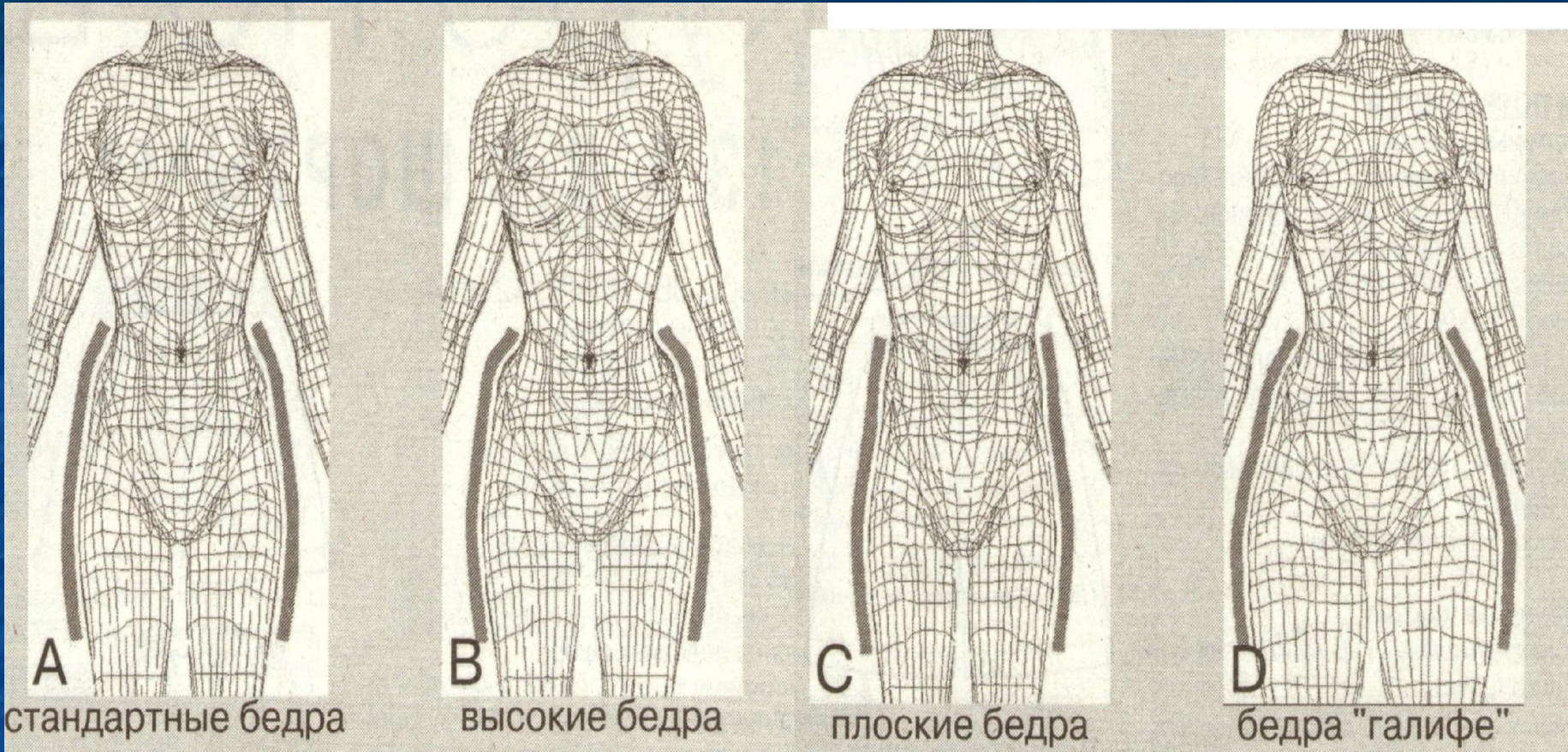


**C**

круглые  
ягодицы



# Форма бедер

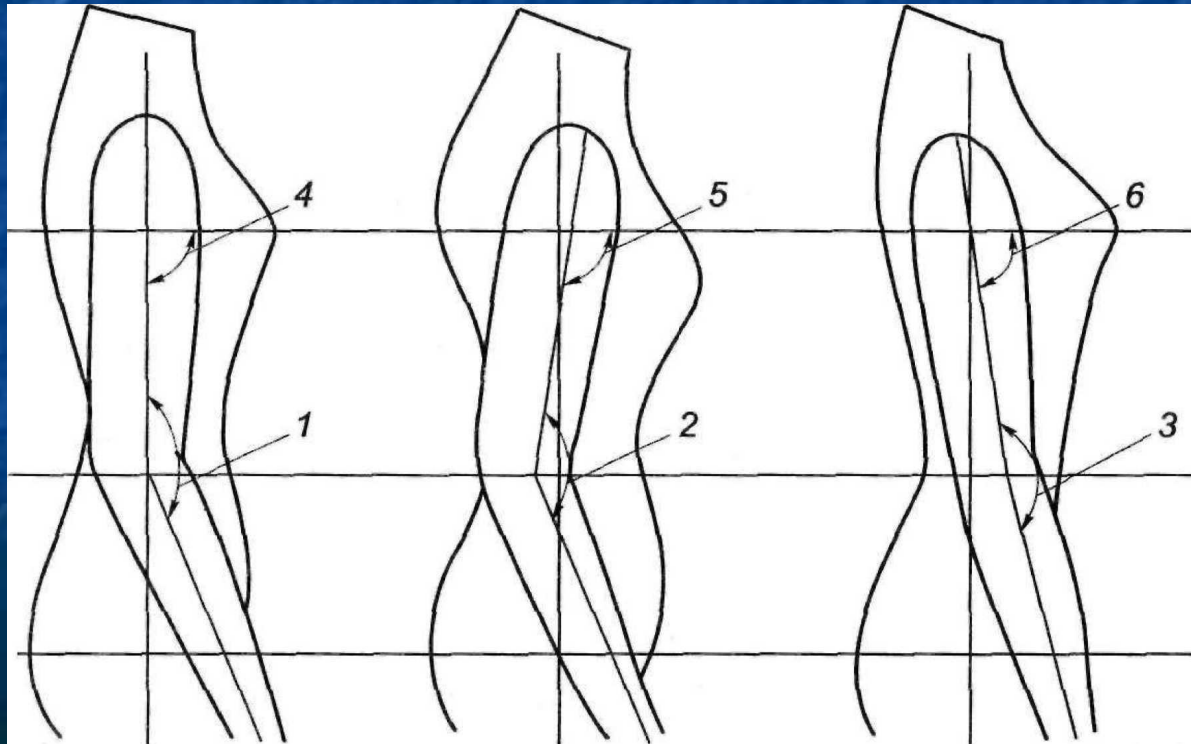


Форма бедер зависит от ширины тазовой кости, от уровня развития мышц и количества места расположения жировых отложений



# Форма рук

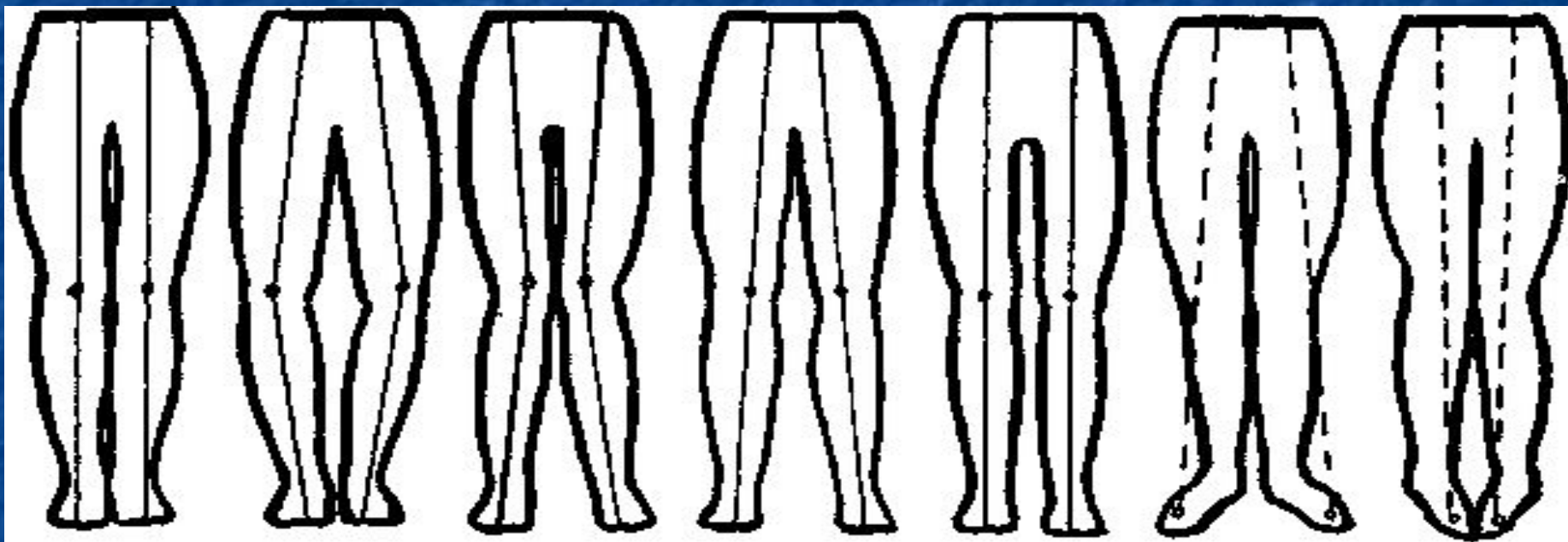
- Форма рук зависит от близости расположения плечевой кости к туловищу, а также от развития мышц, кол-ва и места расположения жировых отложений.
- Руки бывают сильно отодвинуты вперед или назад





# 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

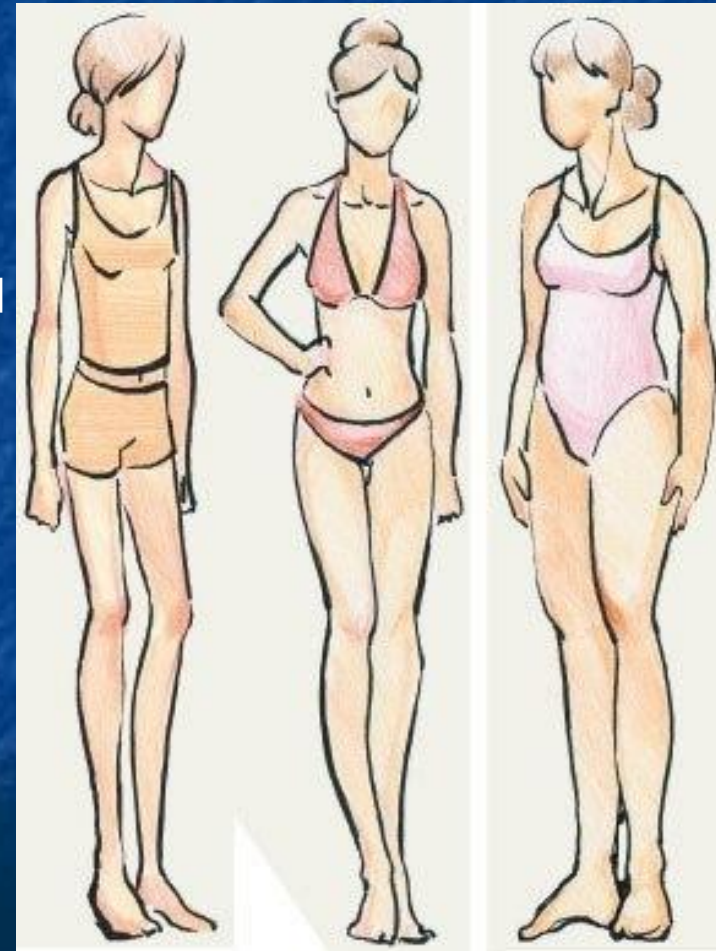
6.С искривлением верхней части

# 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.





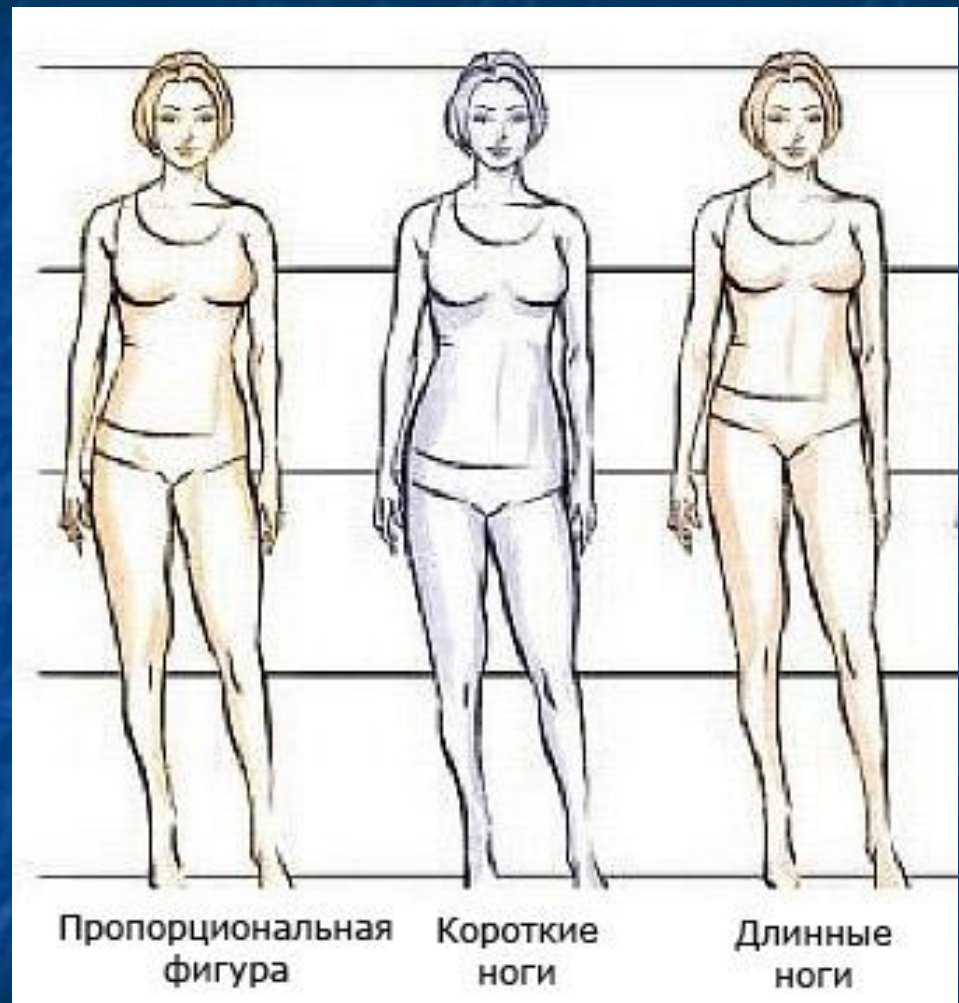
# Эндоморфный тип- гиперстеники

- 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!