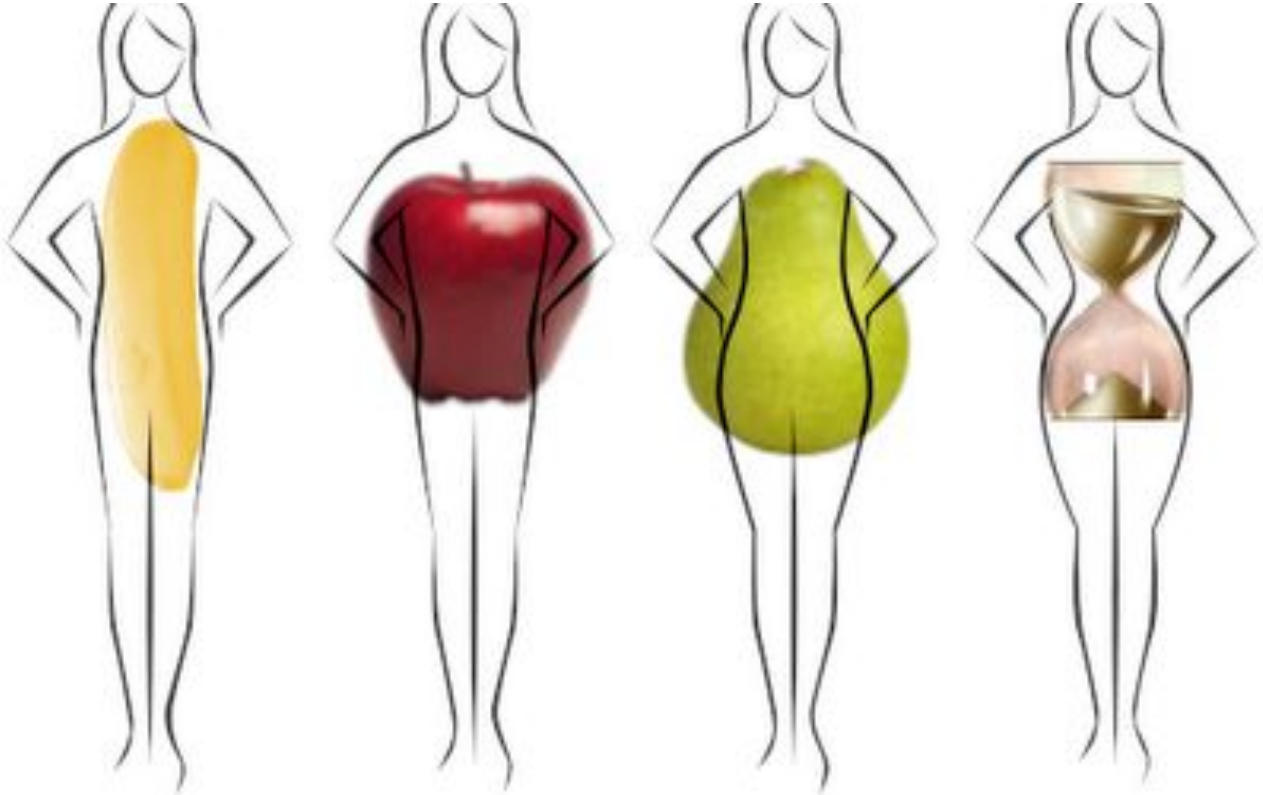


Тема урока:

«Морфологические признаки фигуры»

Преподаватель Ефремова Е. И.

План урока:

1. Понятие о морфологических признаках фигуры.
2. Внешняя форма тела.
3. Телосложение.
4. Осанка.
5. Пропорции тела.

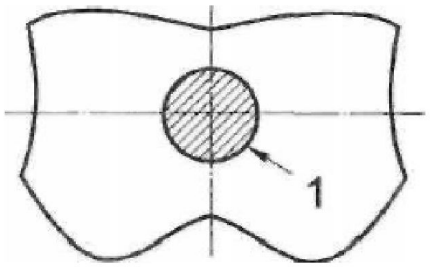
1. Понятие о морфологических признаках фигуры

Морфология (от гр. morphe – форма, logos – учение) – наука, изучающая закономерности индивидуальной изменчивости человеческого организма, возрастные изменения размеров и пропорций тела и отдельных его частей. Морфология в свою очередь является частью науки антропологии.

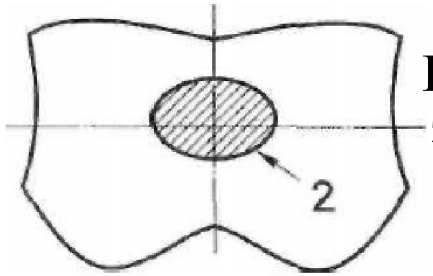
Морфологические признаки – характеризуют внешнюю форму тела, которая определяется анатомическим строением, имеет варианты телосложения, пропорций и осанки, зависит от возраста, образа жизни, наследственных факторов, условий жизни, питания человека и т.п. Для конструирования одежды внешнюю форму тела характеризую по частям : шея, грудь, живот, спина, ягодицы, верхние и нижние конечности.

Форма шеи:

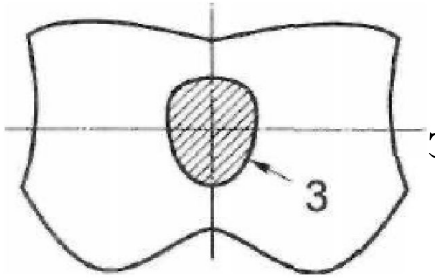
Горизонтальное сечение:



Круглая шея

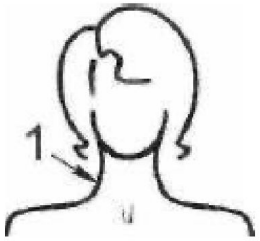


Горизонтально-эллиптическая шея

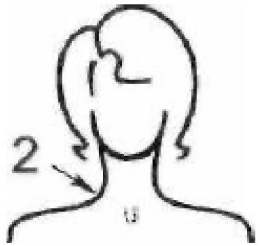


Вертикально-эллиптическая шея

Форма боковой поверхности



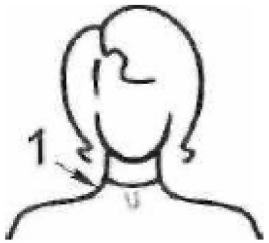
Цилиндрическая шея



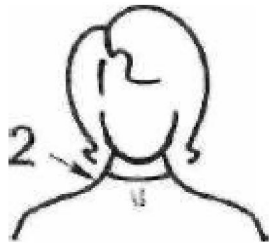
Коническая, расширяющаяся к голове шея

Коническая, расширяющаяся к основанию шея

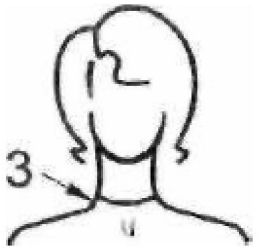
Длина



Нормальная шея



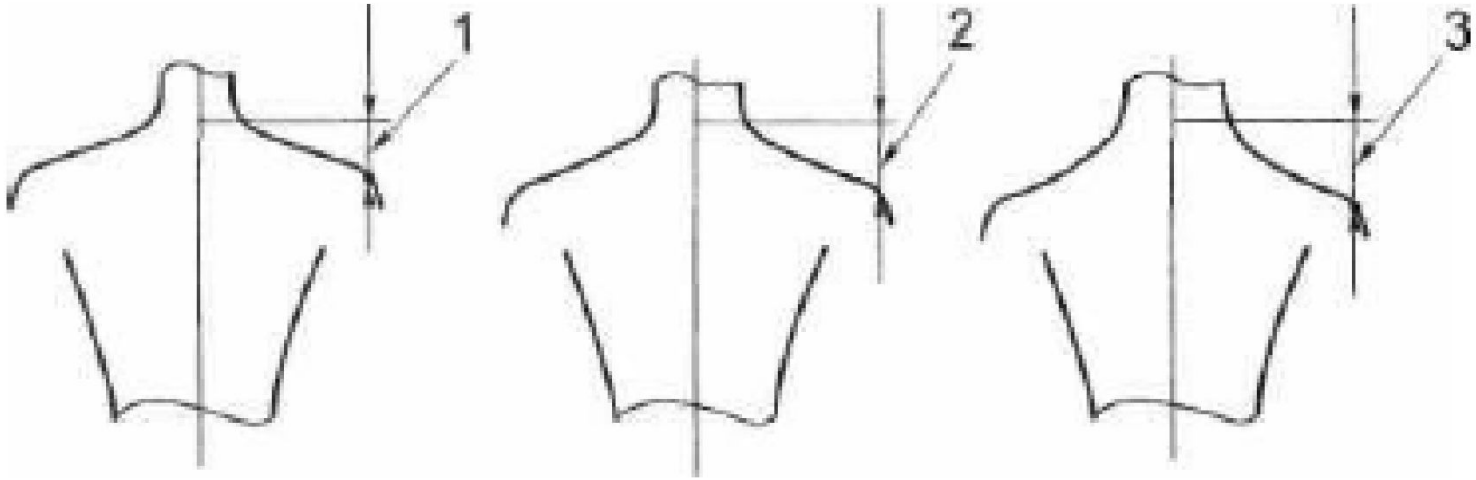
Короткая шея



Длинная шея

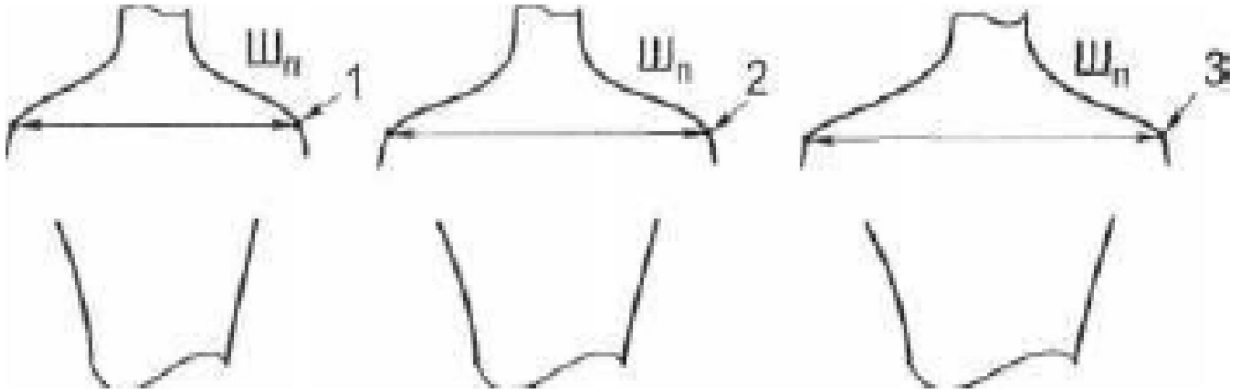
Различают плечи:

Наклон



Высокие **Нормальные** **Низкие**

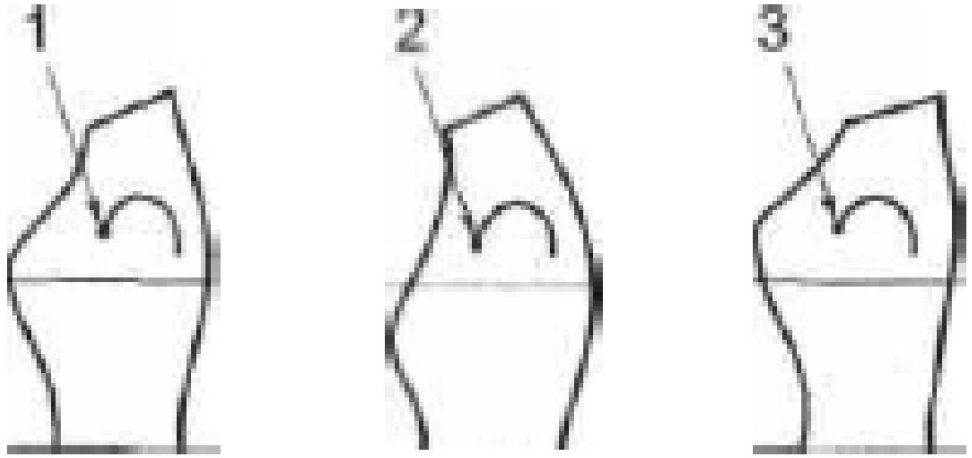
Ширина



Узкие **Нормальные** **Широкие**

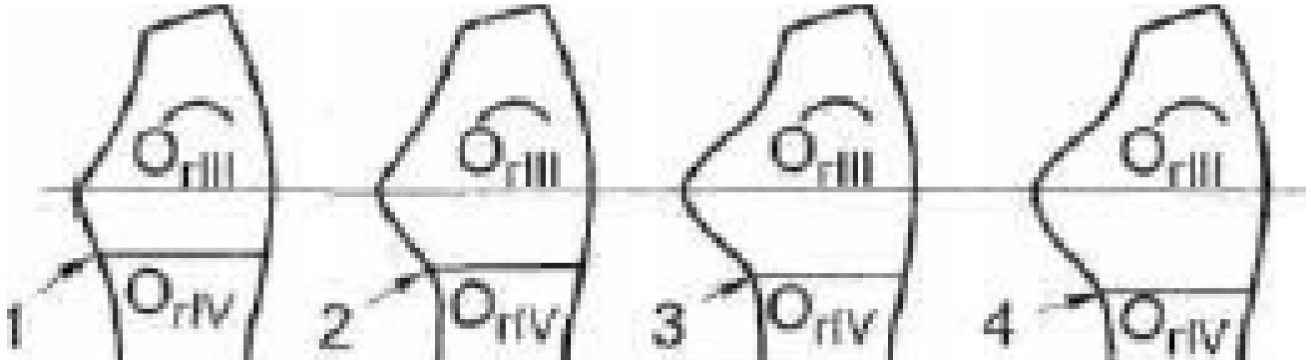
Форма груди:

По уровню расположения



Нормально расположенная **Низко расположенная** **Высоко расположенная**

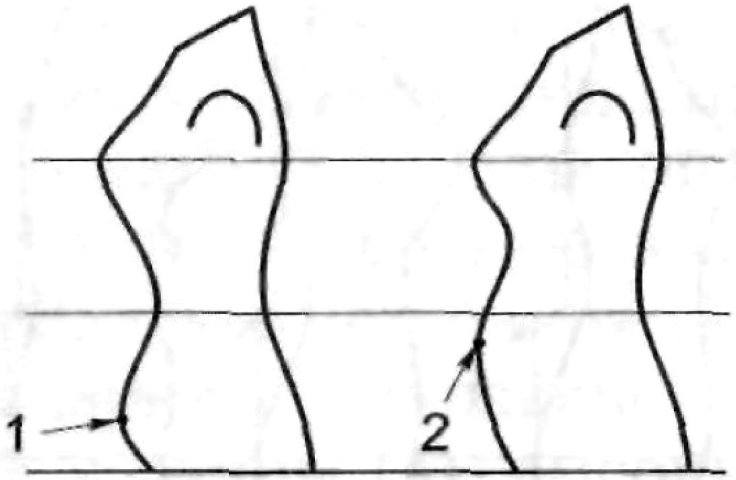
По степени развития



Слабо-развитая **Средне-слаборазвитая** **Средне-развитая** **Сильно-развитая**

Форма живота:

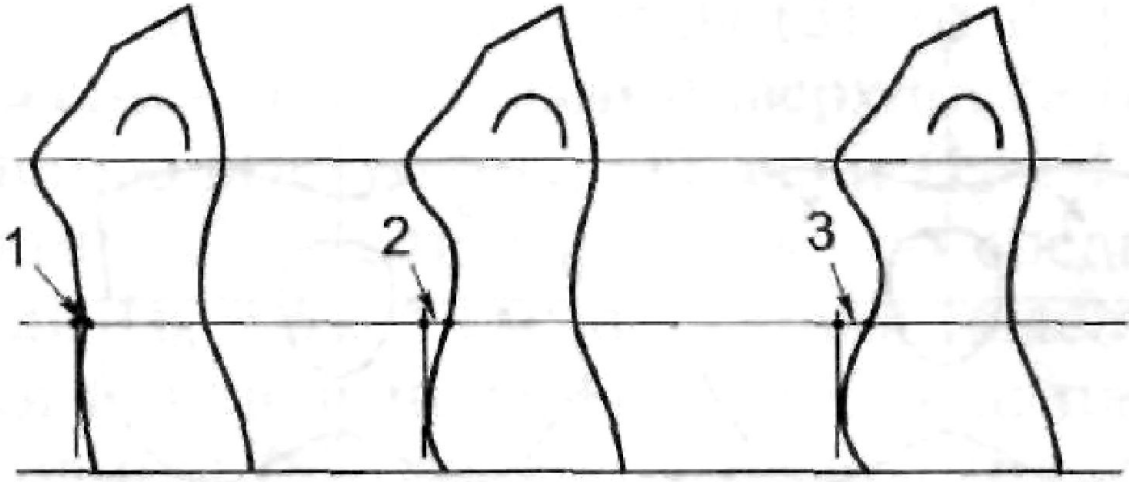
По уровню наиболее выступающей точки



Низкий живот

Высокий живот

По величине выступания



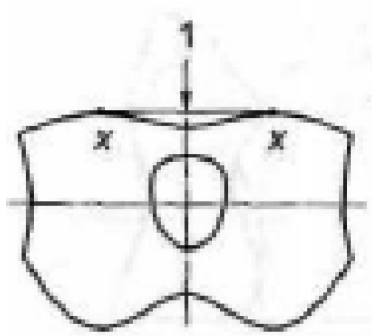
Плоский живот

Средний живот

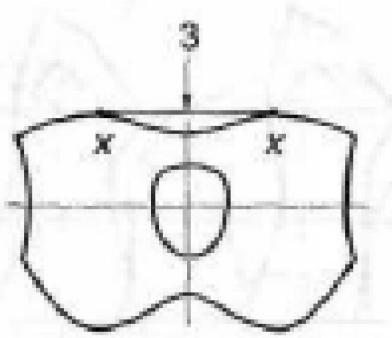
Выпуклый живот

Форма спины:

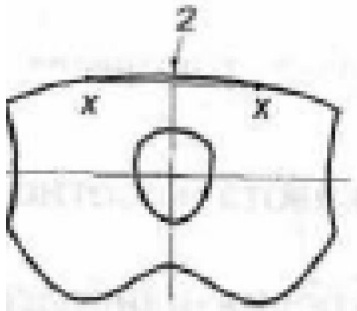
По степени развития мышц и подкожного жирового слоя в горизонтальном сечении



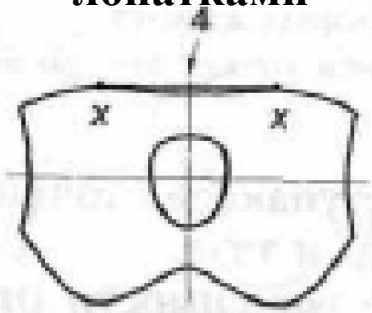
Нормальная спина



Спина с увеличенной выемкой между лопатками

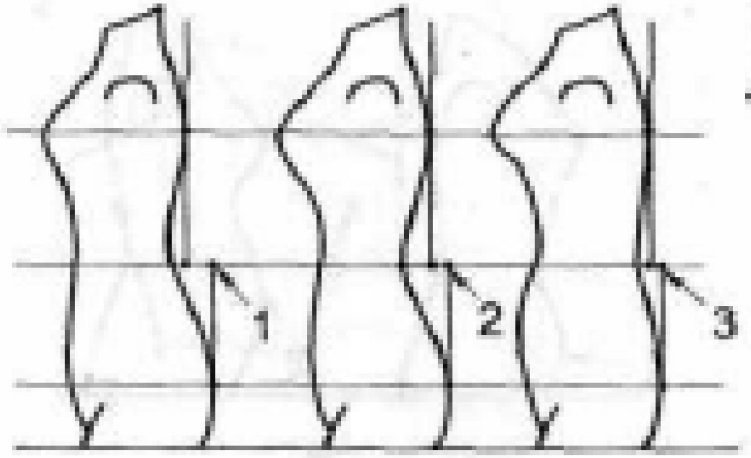


Округлая спина



Плоская спина

По величине продольной кривизны



Нормальный тип

Изогнутый тип

Выпрямленный тип

По степени сутулости

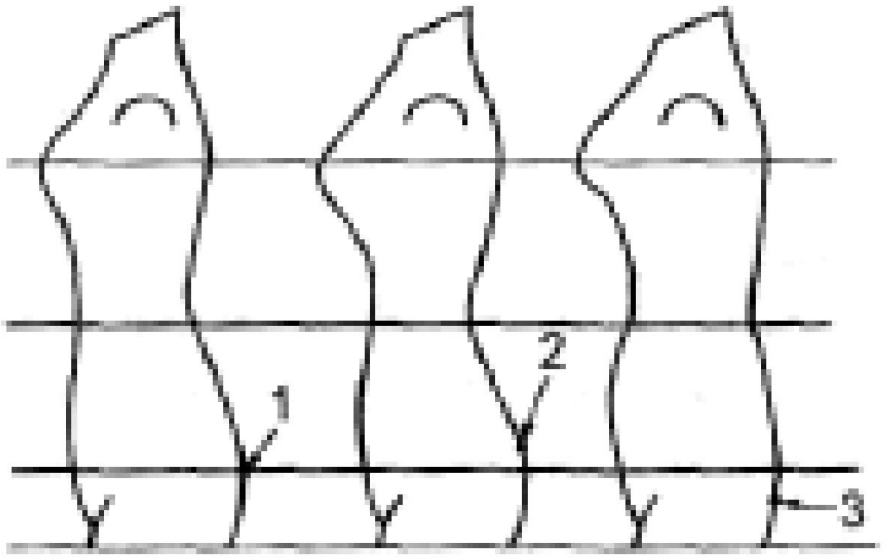
Нормальная спина

Сутулая спина

Выпрямленная спина

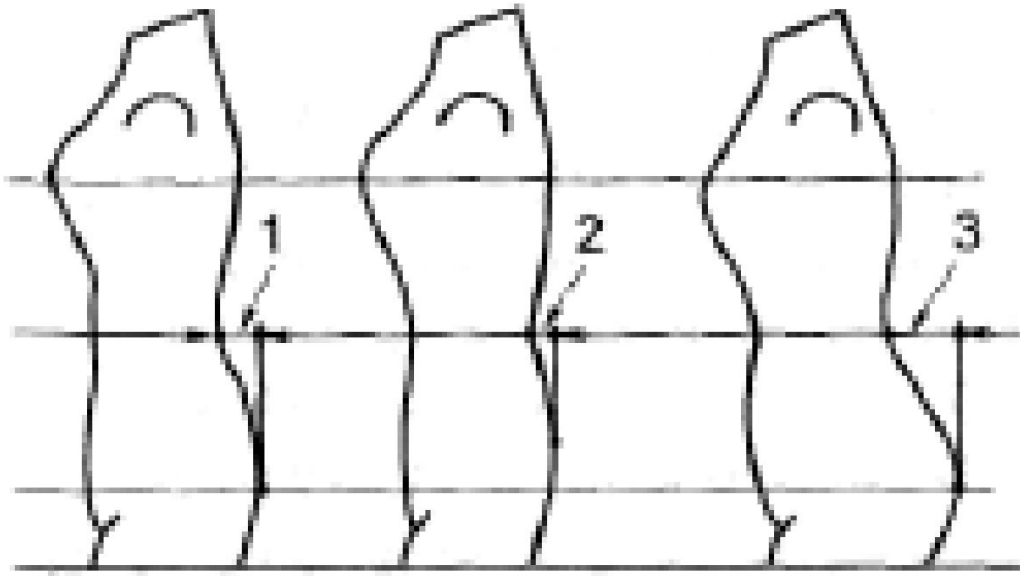
Форма ягодиц:

В зависимости от уровня наиболее выступающих точек ягодичных мышц



Нормально расположенные | Высоко расположенные | Низко расположенные

В зависимости от развития ягодичных мышц

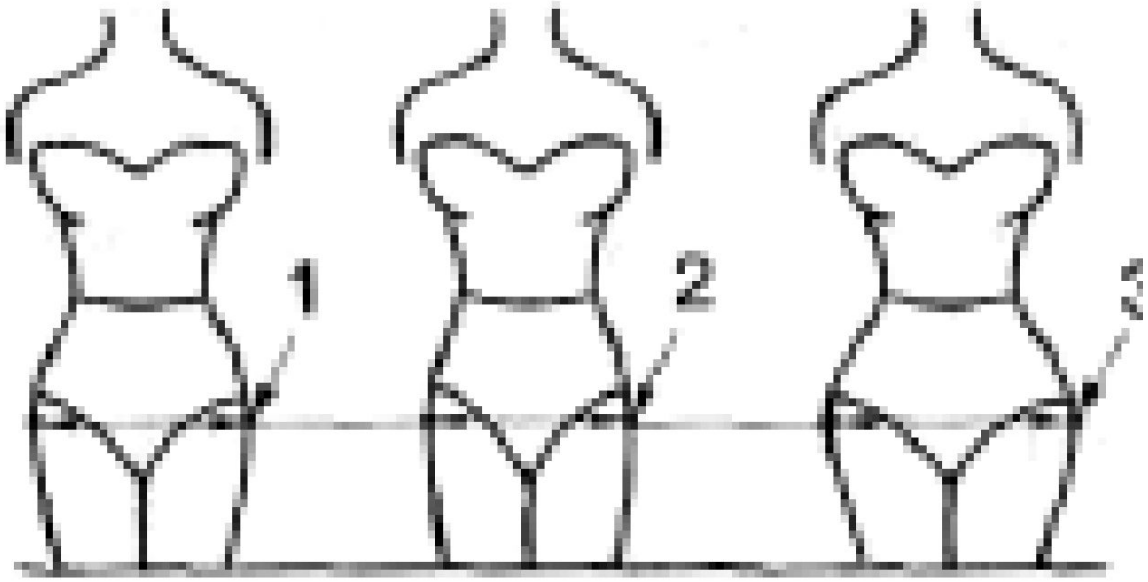


Нормальные ягодицы | Плоские ягодицы | Выступающие ягодицы

Форма ягодиц:

В зависимости от величины поперечного диаметра бедер

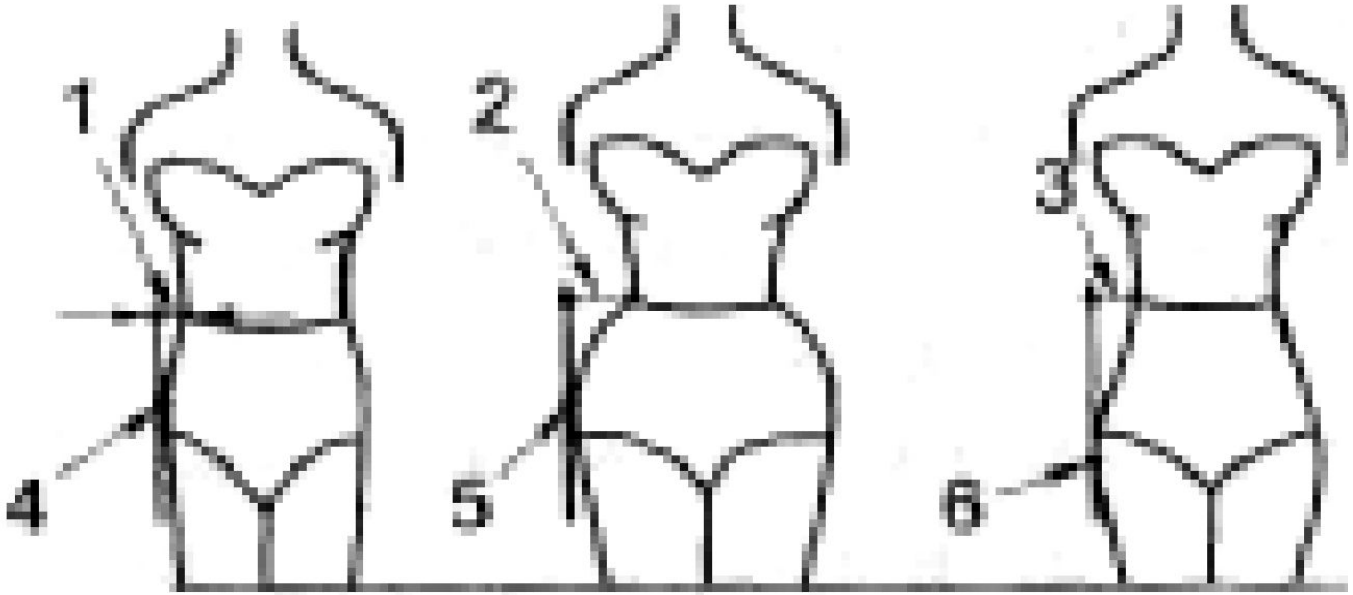
В зависимости от формы степени выступания боковой поверхности бедра



Нормальные ягодицы

Узкие ягодицы

Широкие ягодицы

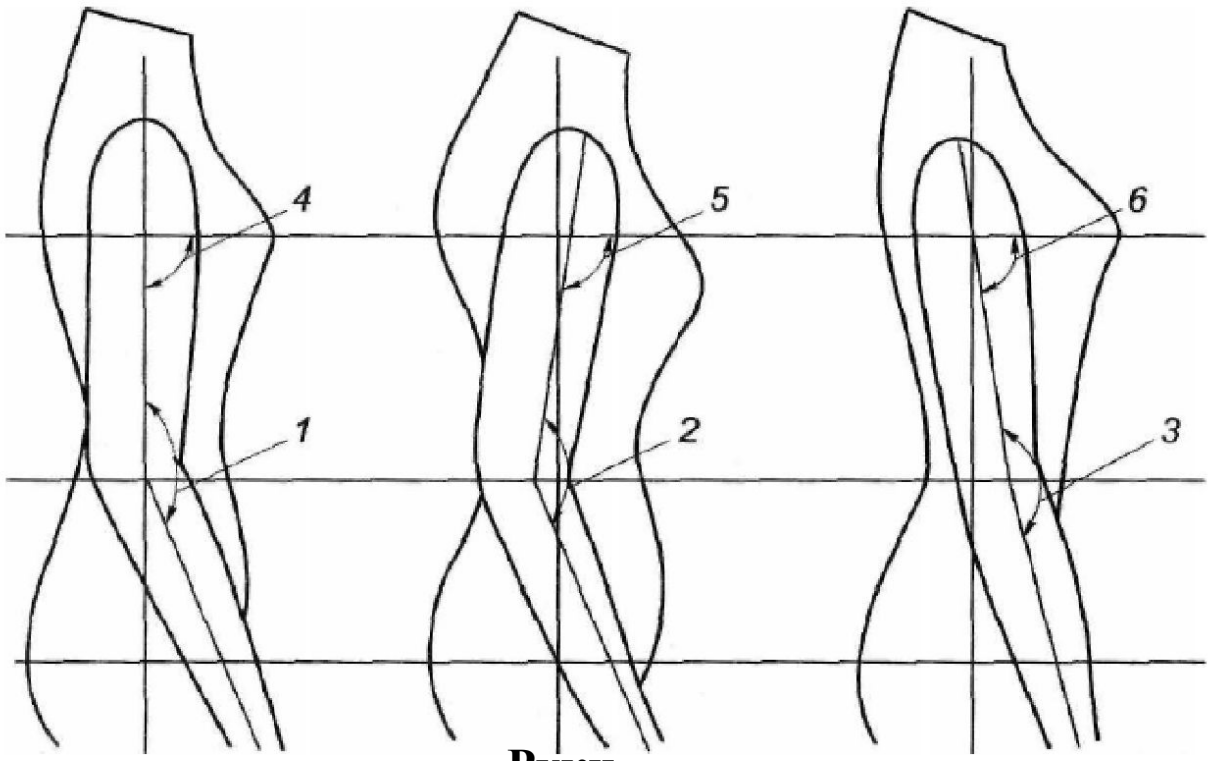


С малой степенью выступания

С большой степенью выступания

Со средней степенью выступания

Форма рук:

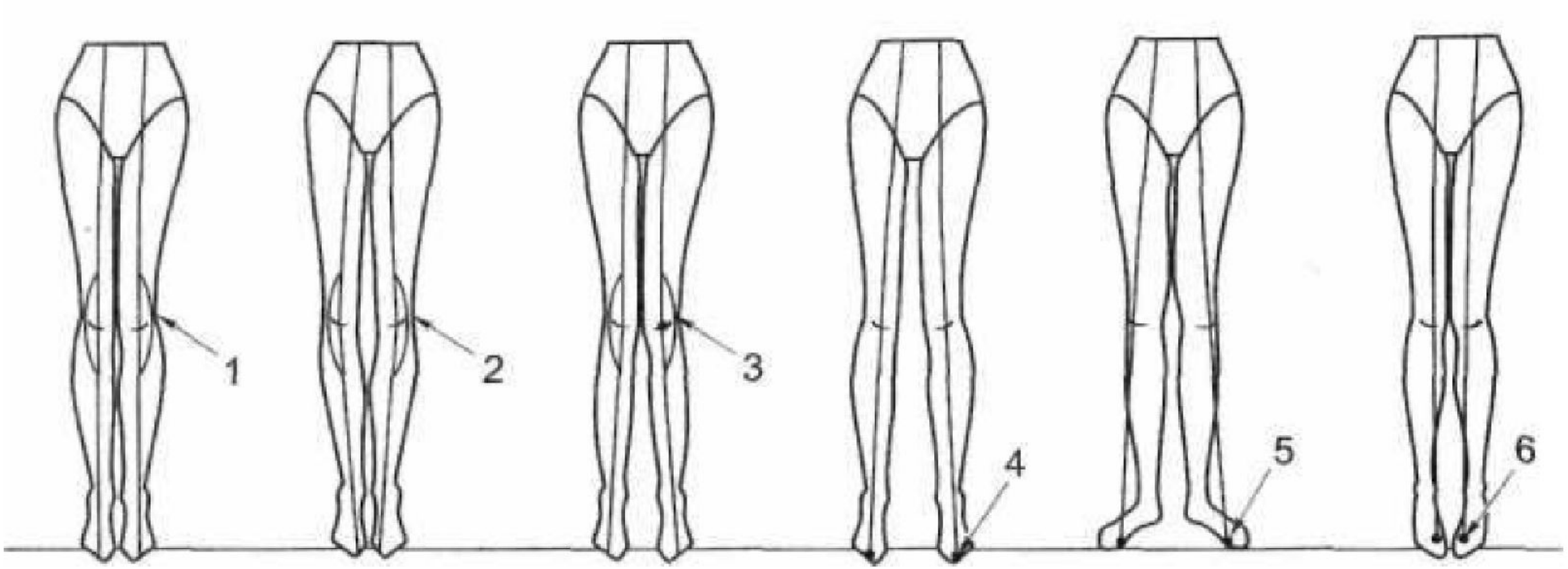


Нормальные руки с отвесным положением

Руки согнутые в локте с задним положением

Руки спрямленные в локте с передним положением

Форма ног:



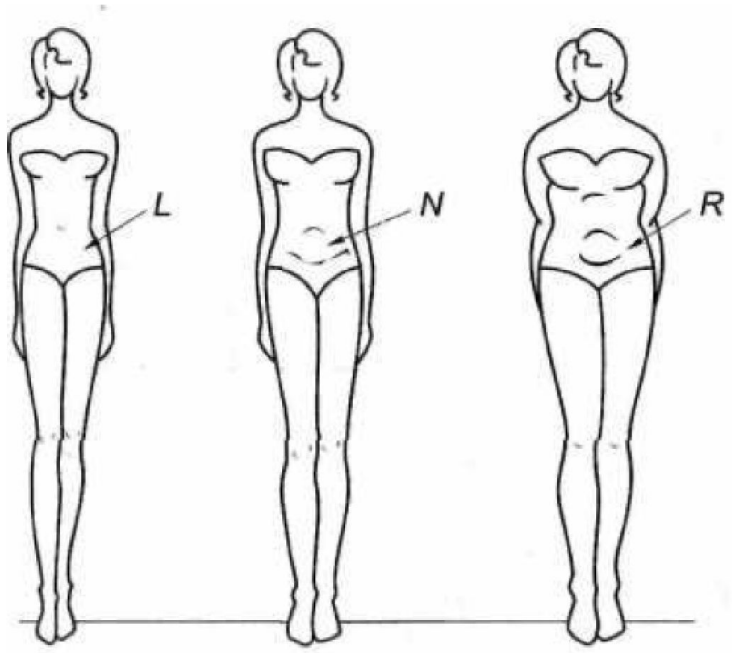
Нормальные ноги | **О-образные ноги** | **Х-образные ноги** | **Л-образные ноги** | **С разведенными носками** | **С повернутыми внутрь носками**

3. Телосложение

Телосложение – конституция тела, характеризующаяся комплексом структурных признаков внешней формы фигуры.

Типы телосложения женских фигур (Б. Шкерли):

1 группа – фигуры с равномерным распределением жировых отложений

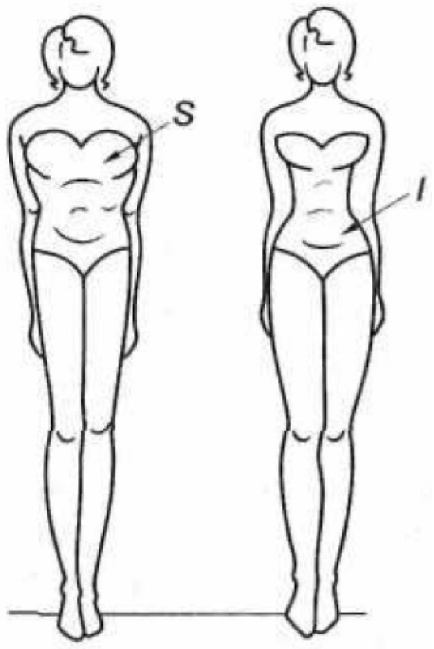


L – Лептозомный (тонкий) тип

N – Нормальный тип

R – Рубенсовский (полный) тип

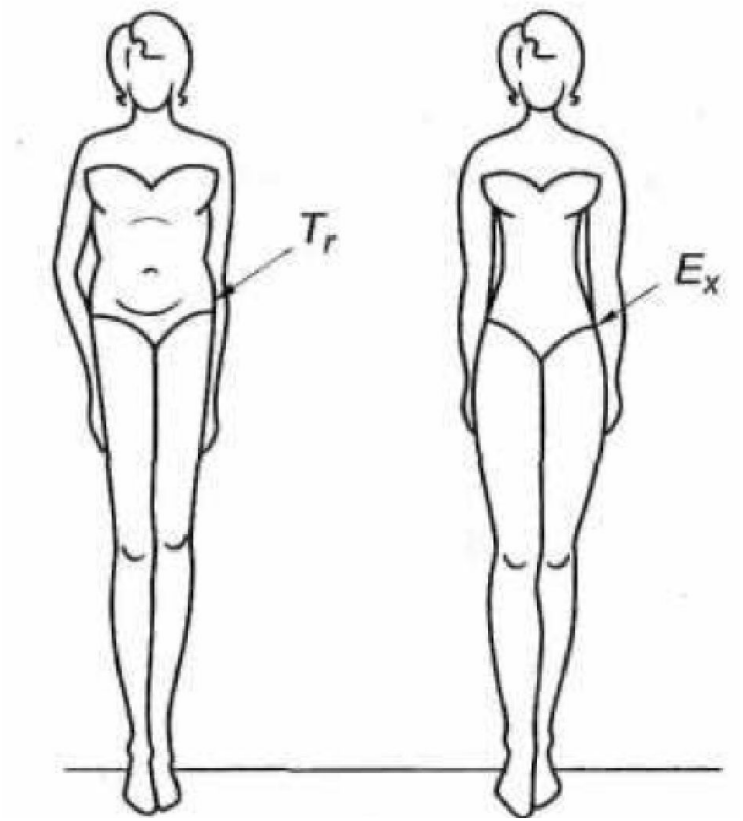
2 группа – фигуры с неравномерным распределением жировых отложений



S – Верхний тип

I – Нижний тип

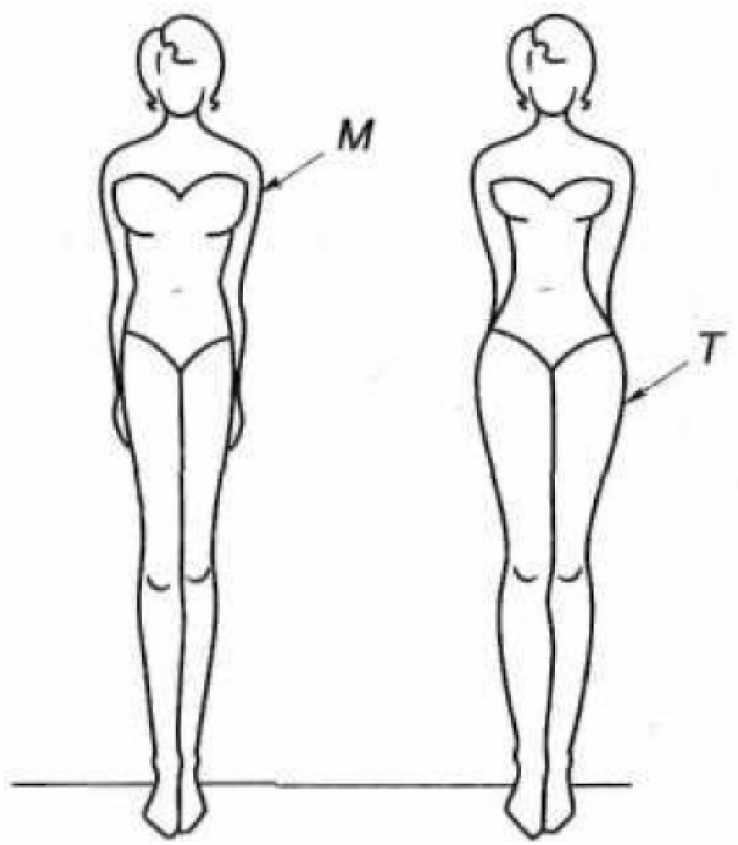
3 группа – фигуры с неравномерным распределением жировых отложений преимущественно на туловище или на конечностях



Tr - Туловищный тип

Ex – Крайний тип

4 группа – фигуры с повышенным жировым слоем на отдельных участках тела

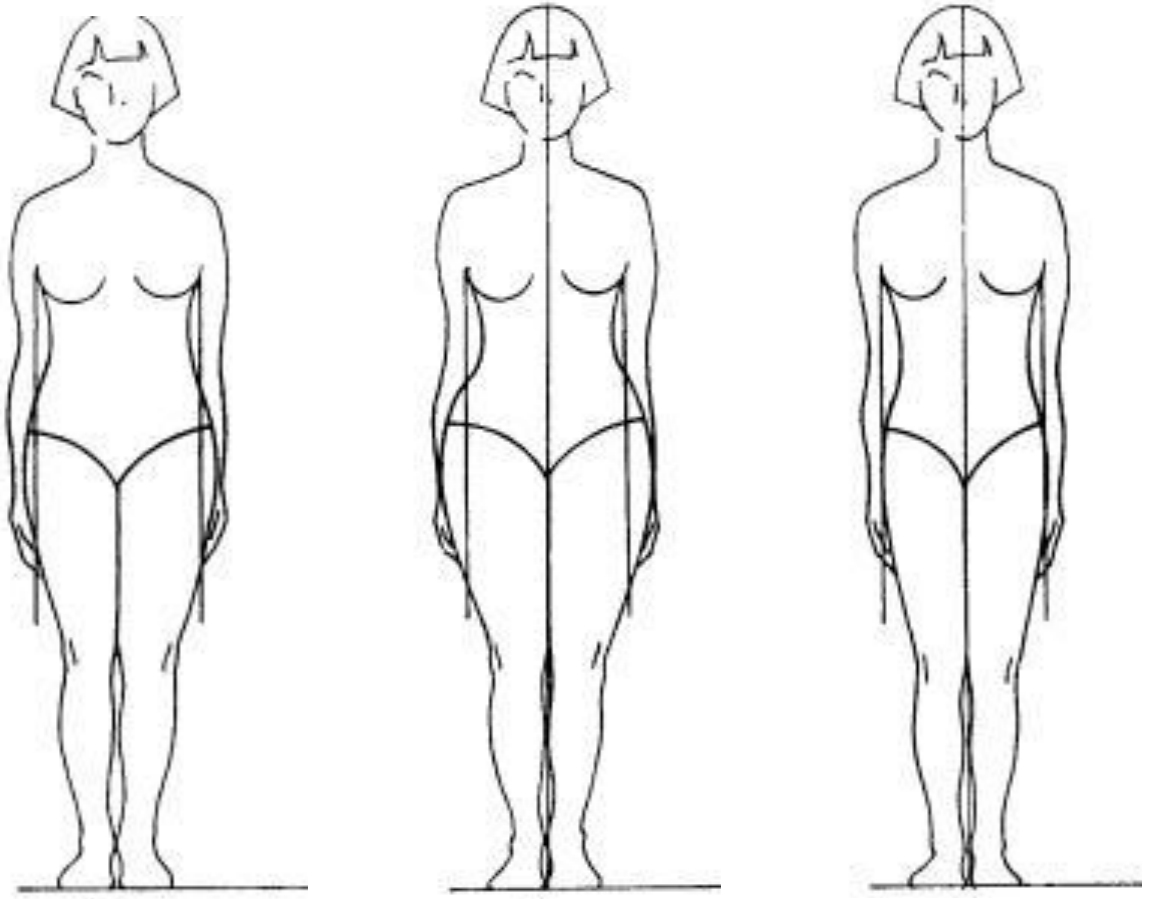


M – Грудной тип

T – Бедренный тип

Типы телосложения женских фигур (ЦОТШЛ)

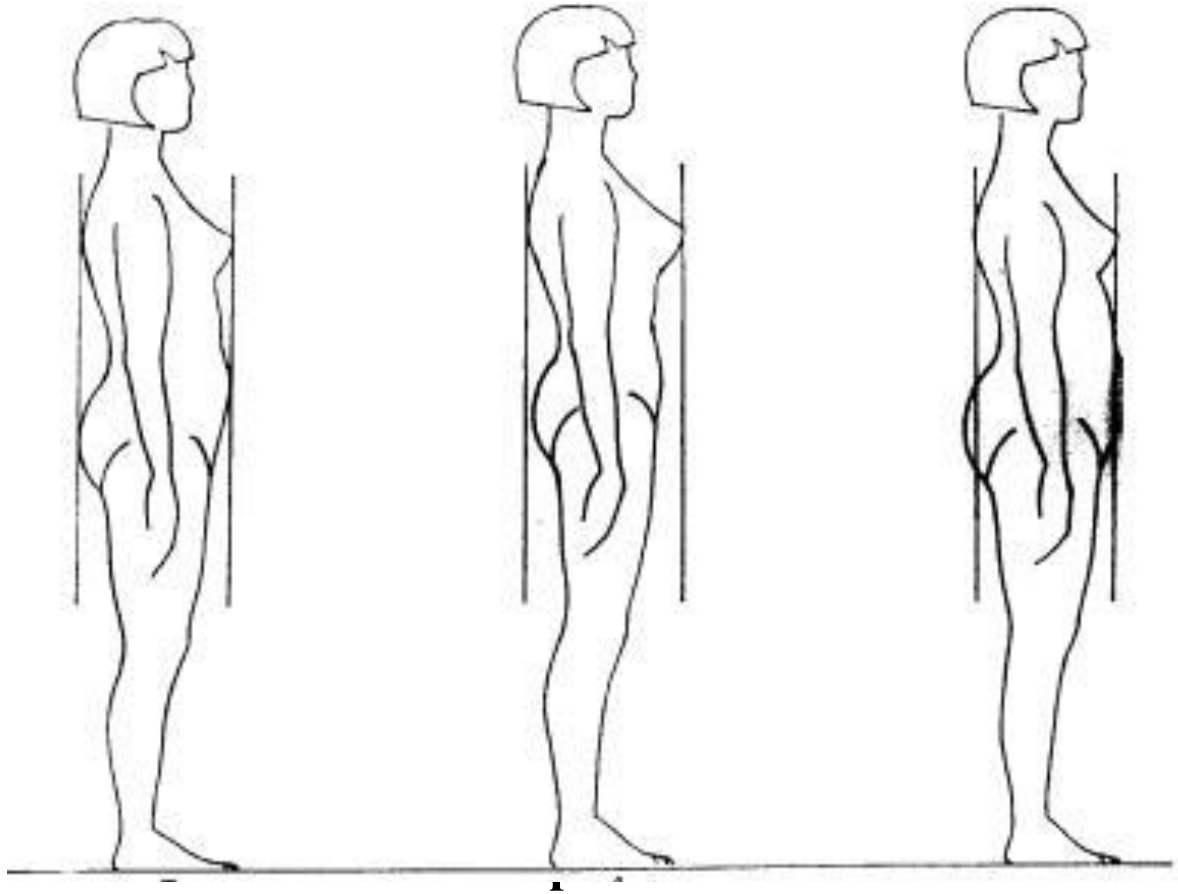
По виду спереди:



Равновесный тип **Нижний тип** **Верхний тип**

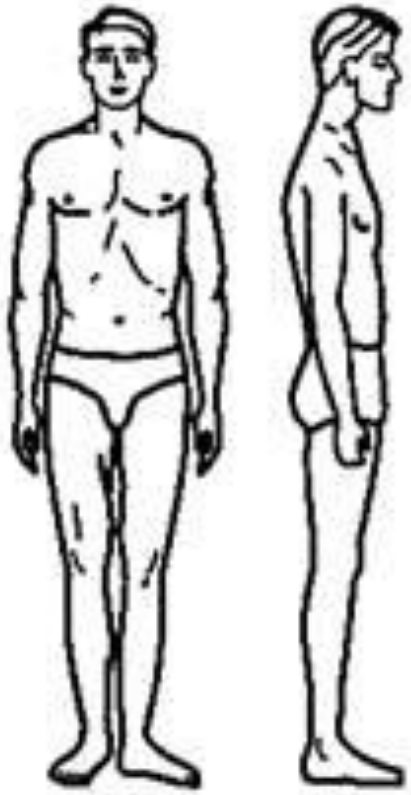
Типы телосложения фигур по ЦОТШЛ

По виду сбоку:

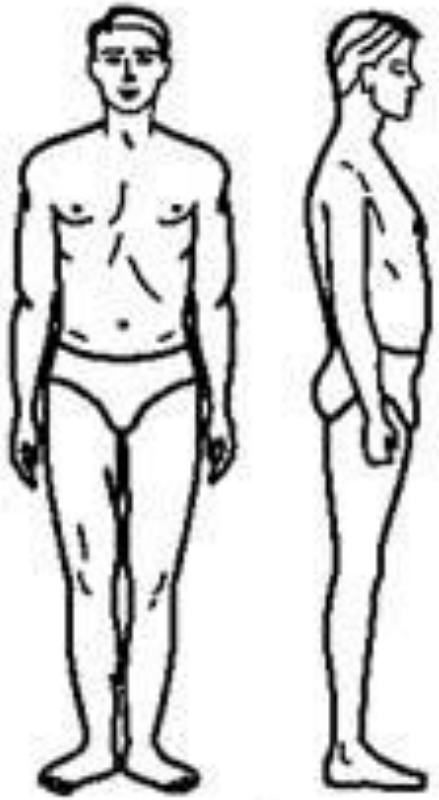


Равновесный тип | **спереди Верхний сзади** | **спереди Нижний сзади**

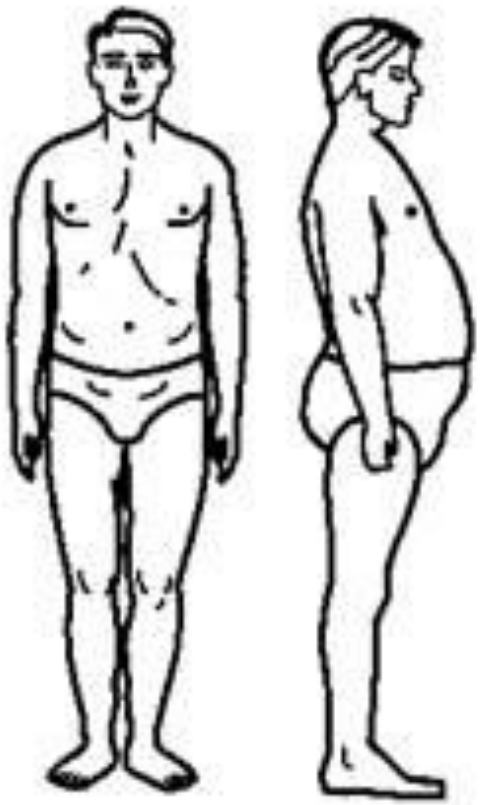
Типы телосложения мужских фигур (В.В. Бунак)



Грудной тип



Мускульный тип



Брюшной тип

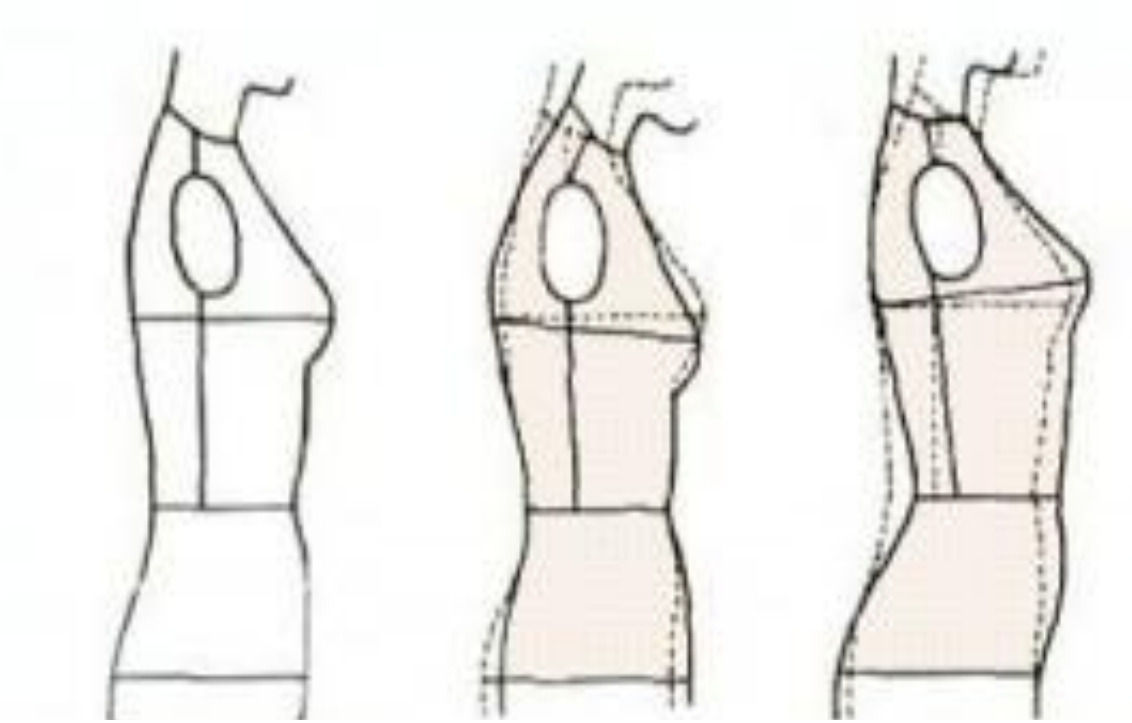
Типы телосложения мужских фигур (В.В. Бунак)

Тип телосложения	Мускулатура	Жироотло-жения	Форма грудной клетки	Форма живота	Форма спины
Грудной	слаборазвитая	слабые	плоская	впалая	сутулая
Мускульный	сильноразвитая	умеренные	цилиндри-ческая	прямая	нормальная
Брюшной	среднеразвитая	обильные	коническая	округло-выпуклая	выпрямленная

4. Осанка

Под **осанкой** следует понимать индивидуальные особенности конфигурации тела человека при естественном («спокойном») вертикальном стоянии, требующем минимальной, затраты мышечной энергии для поддержания тела в равновесии.

Осанка женских фигур:



Нормальная **Сутулая** **Перегибистая**

Осанка мужских фигур (Л.П. Николаев):

Нормальная

Выпрямленная

Сутуловатая

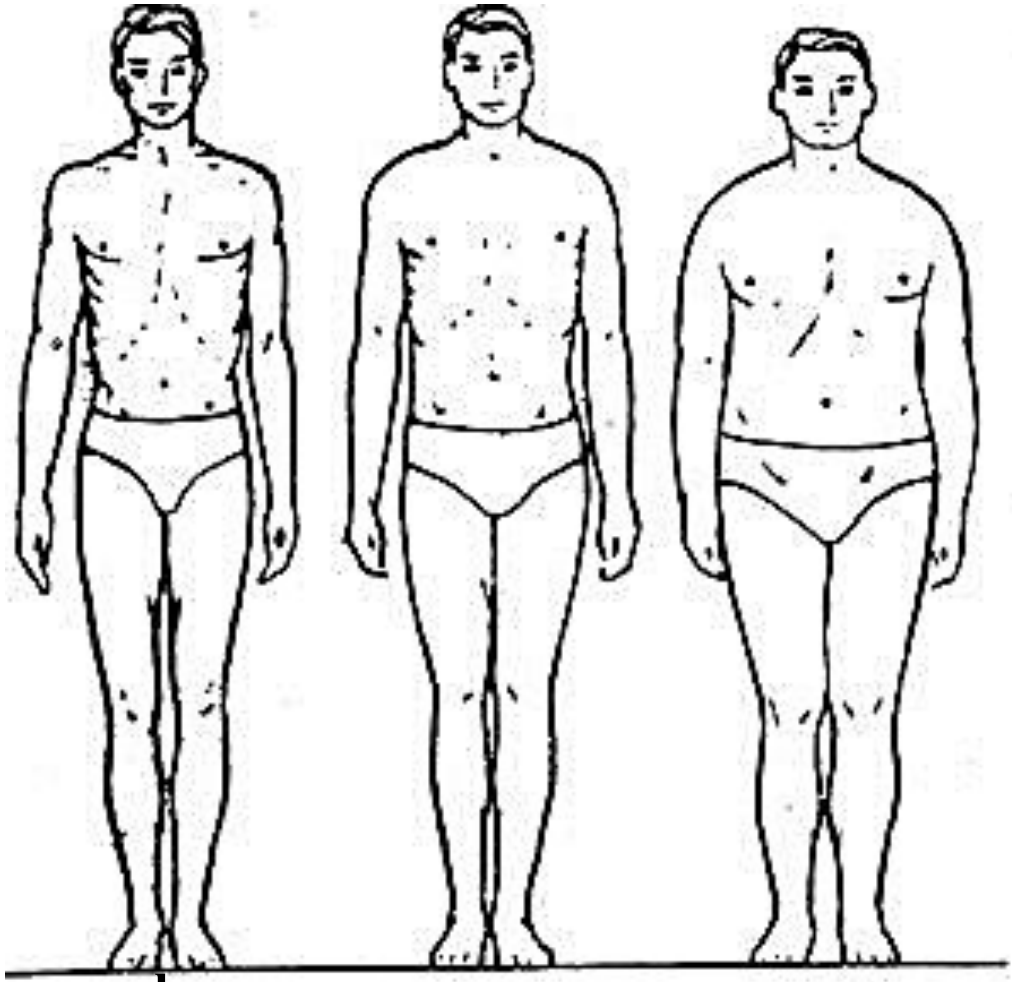
Лордическая

Кифотическая

5. Пропорции тела

Пропорции тела – это соотношение размеров отдельных частей тела (туловища, рук, ног и др.) к длине тела.

Типы пропорций (В.В. Бунак):



Долихоморфный **Мезоморфный** **Брахиморфный**