

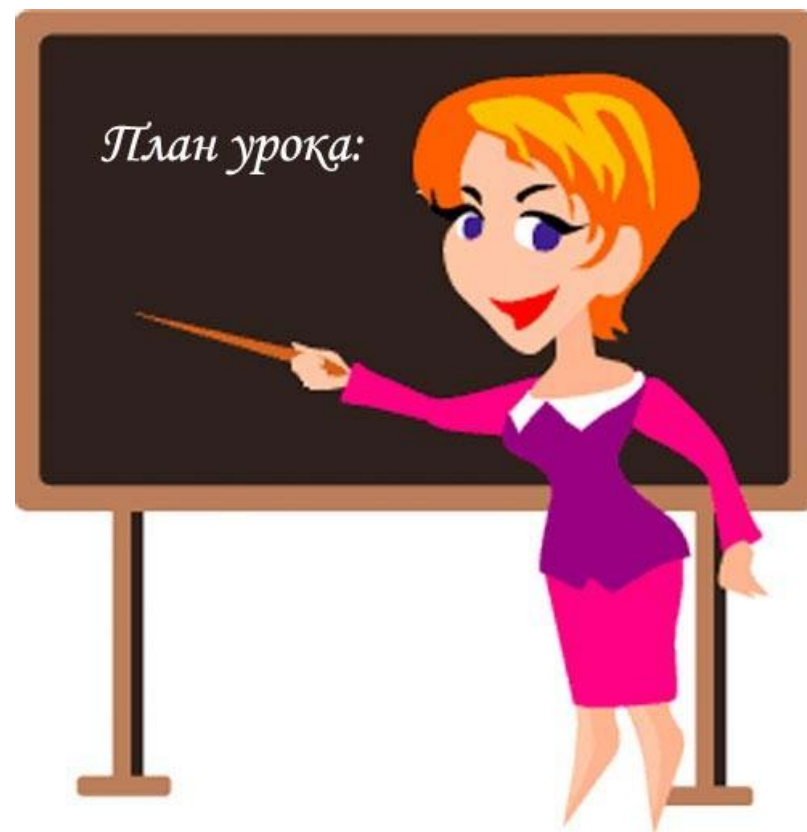
Тема урока:

«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.



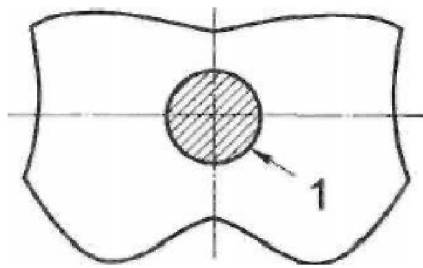
1. Понятие о морфологических признаках фигуры

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

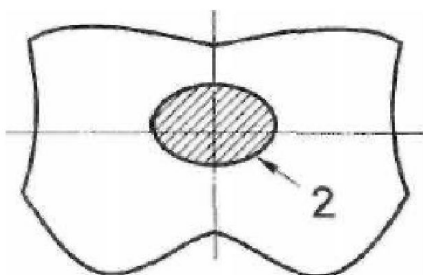
Морфологические признаки – характеризуют внешнюю форму тела, которая определяется анатомическим строением, имеет варианты телосложения, пропорций и осанки, зависит от возраста, образа жизни, наследственных факторов, условий жизни, питания человека и т.п. Для конструирования одежды внешнюю форму тела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

2. Внешняя форма тела

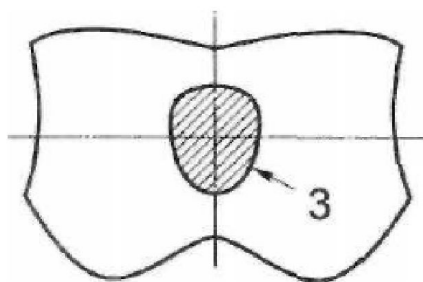
Горизонтальное сечение:



Круглая шея



Горизонтально-эллиптическая шея



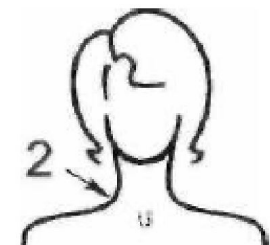
Вертикально-эллиптическая шея

Форма шеи:

Форма боковой поверхности



Цилиндрическая шея



Коническая, расширяющаяся к голове шея

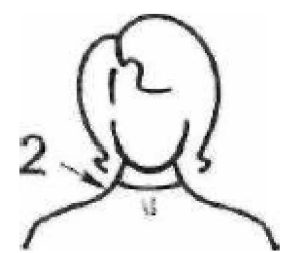


Коническая, расширяющаяся к основанию шея

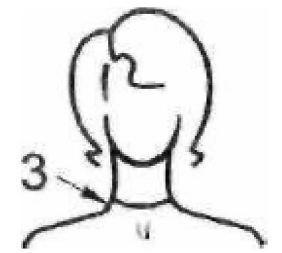
Длина



Нормальная шея



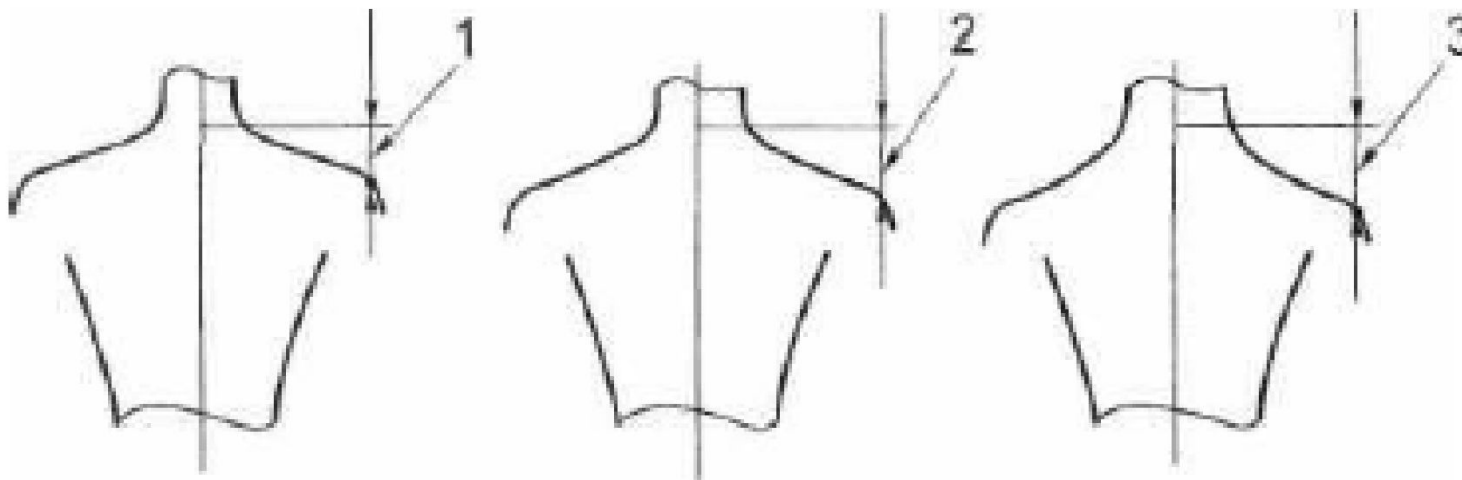
Короткая шея



Длинная шея

Различают плечи:

Наклон

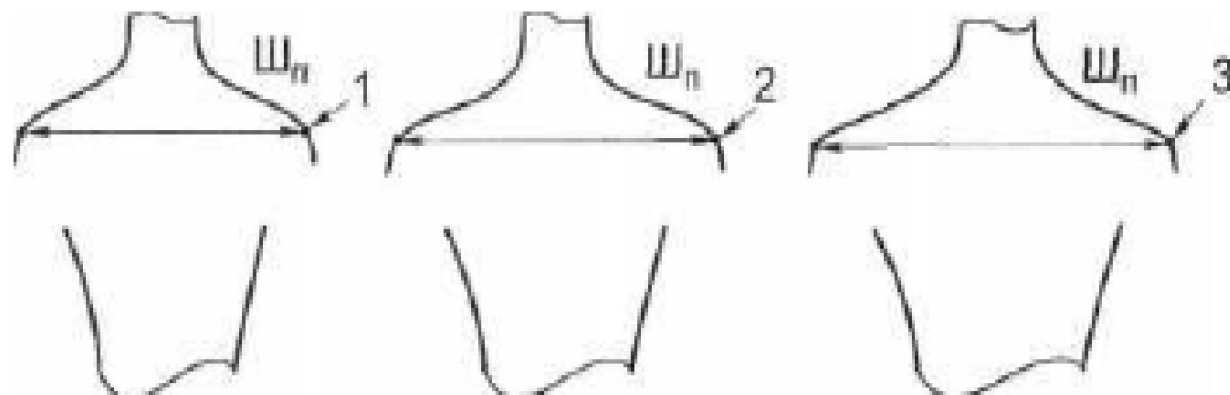


Высокие

Нормальные

Низкие

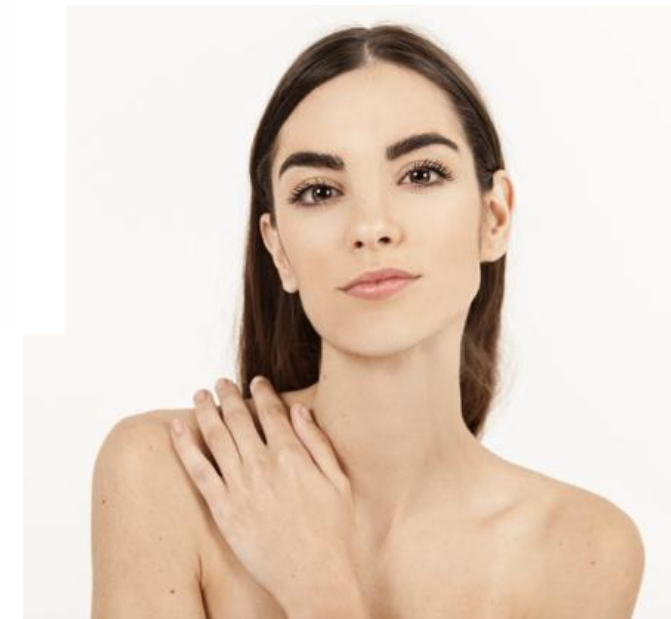
Ширина



Узкие

Нормальные

Широкие

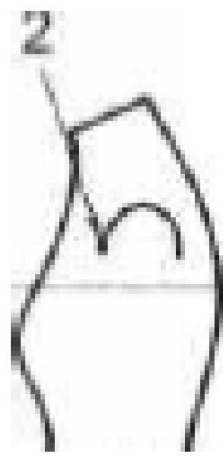


Форма груди:

По уровню
расположения



Нормально
расположенная



Низко

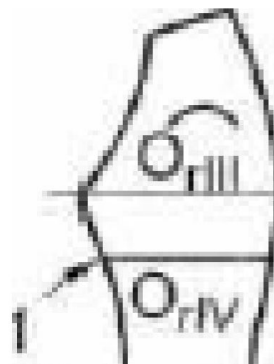


Высоко

расположенная расположенная расположенная



По степени
развития



Слабо-
развитая



Средне-
слаборазвитая



Средне-
развитая

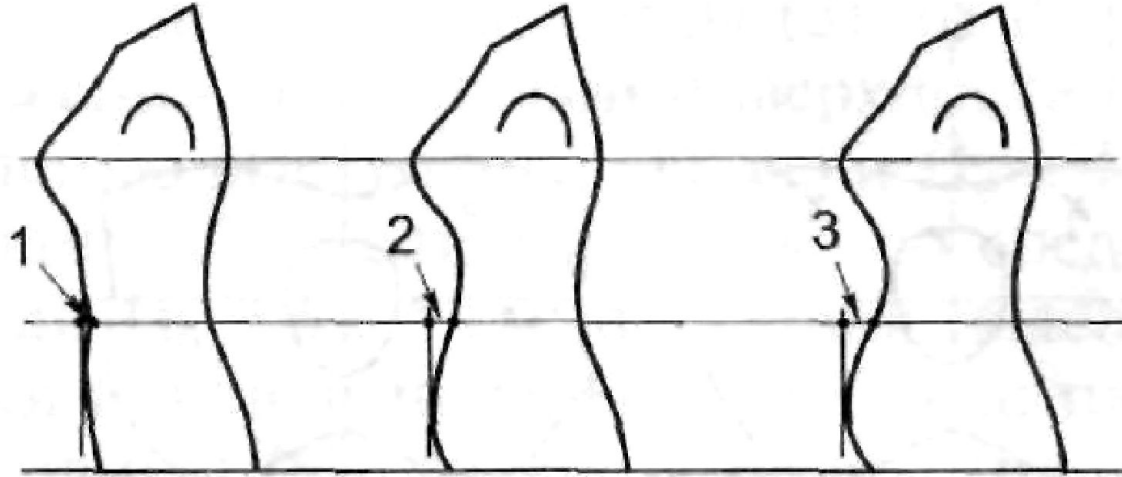


Сильно-
развитая

По величине выступания

Форма живота:

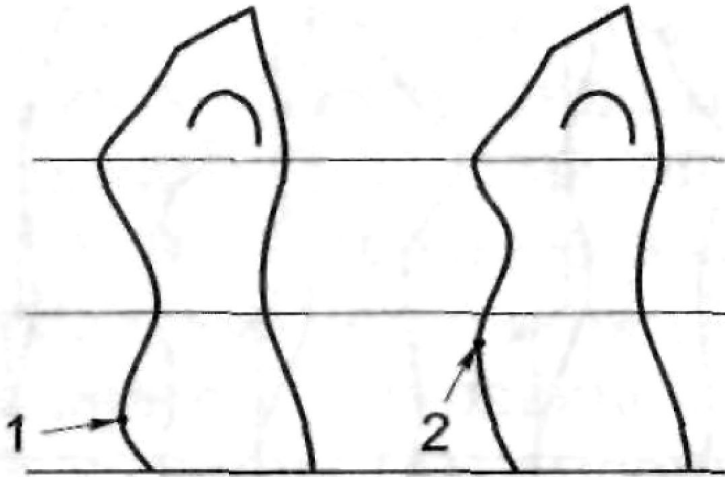
По уровню наиболее
выступающей точки



**Плоский
живот**

**Средний
живот**

**Выпуклый
живот**

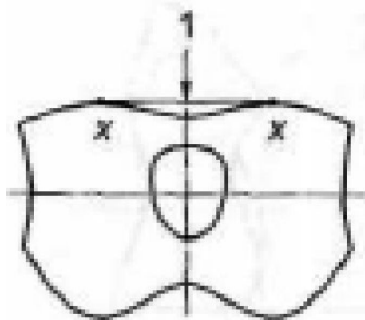


**Низкий
живот**

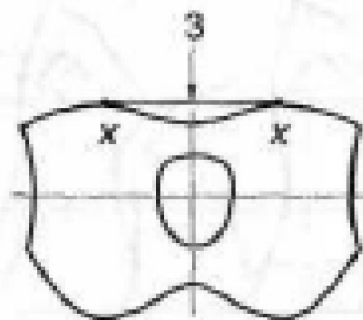
**Высокий
живот**



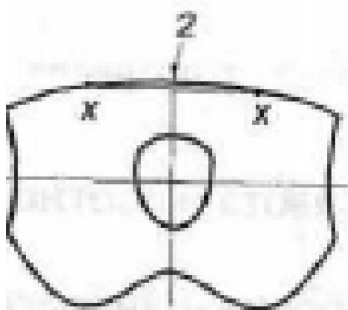
**По степени развития
мышц и подкожного
жирового слоя в
горизонтальном сечении**



**Нормальная
спина**



**Спина с увеличенной
выемкой между
лопатками**



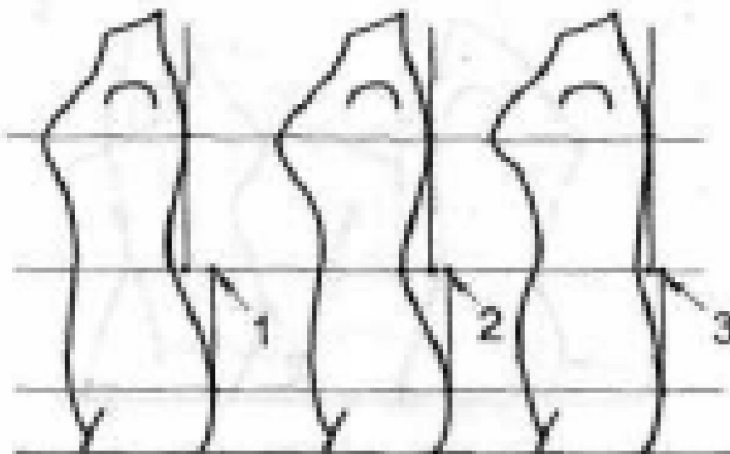
Округлая спина



Плоская спина

Форма спины:

**По величине продольной
кривизны**

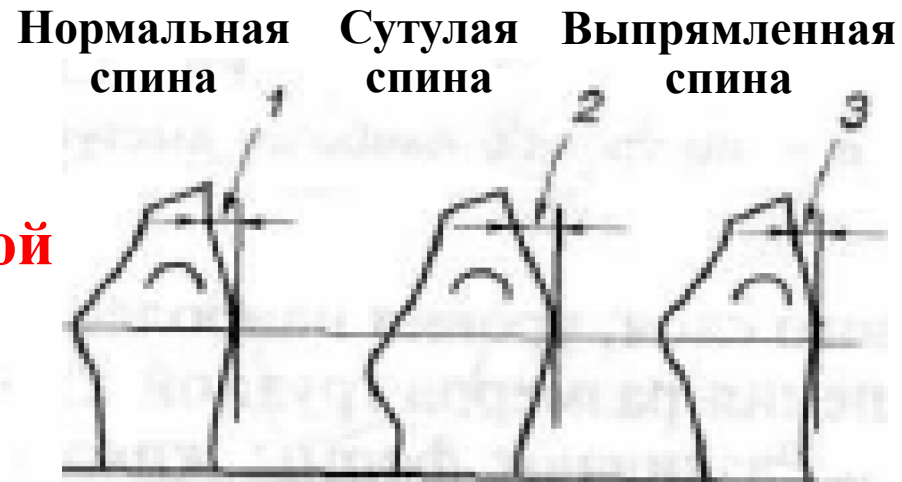


**Нормальный
тип**

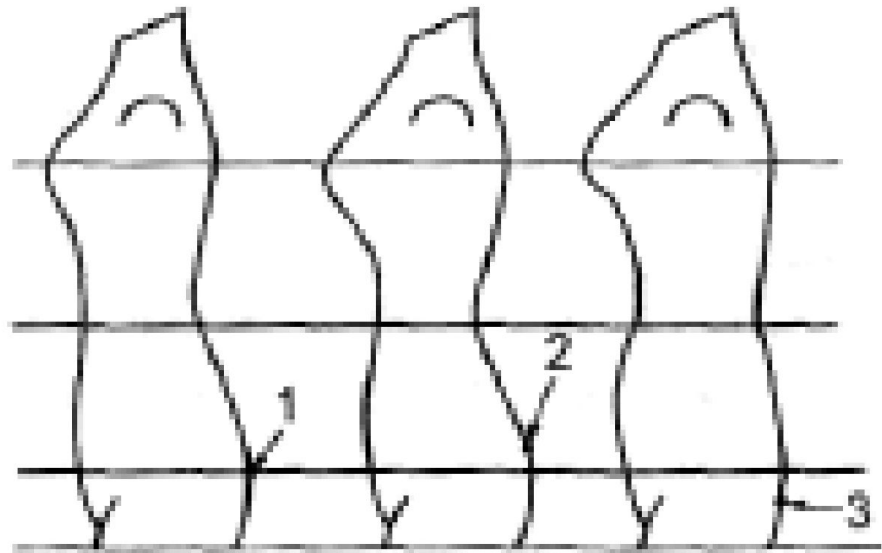
**Изогнутый
тип**

**Выпрямленный
тип**

По степени сутулости



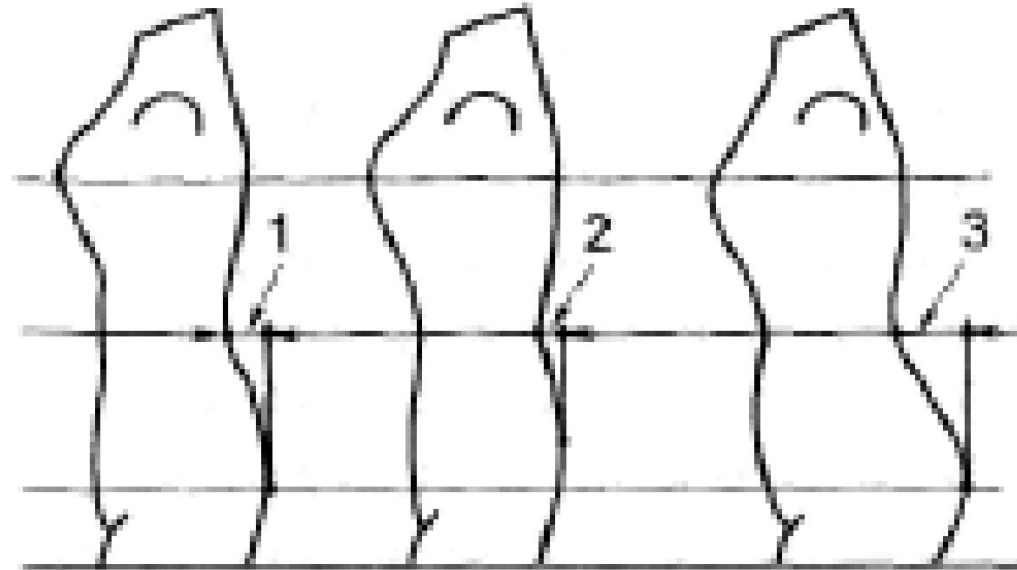
**В зависимости от
уровня наиболее
выступающих
точек ягодичных
мышц**



**Нормально
расположен-
ные** **Высоко
расположен-
ные** **Низко
расположен-
ные**

Форма ягодиц:

**В зависимости от
развития ягодичных
мышц**



**Нормальные
ягодицы**

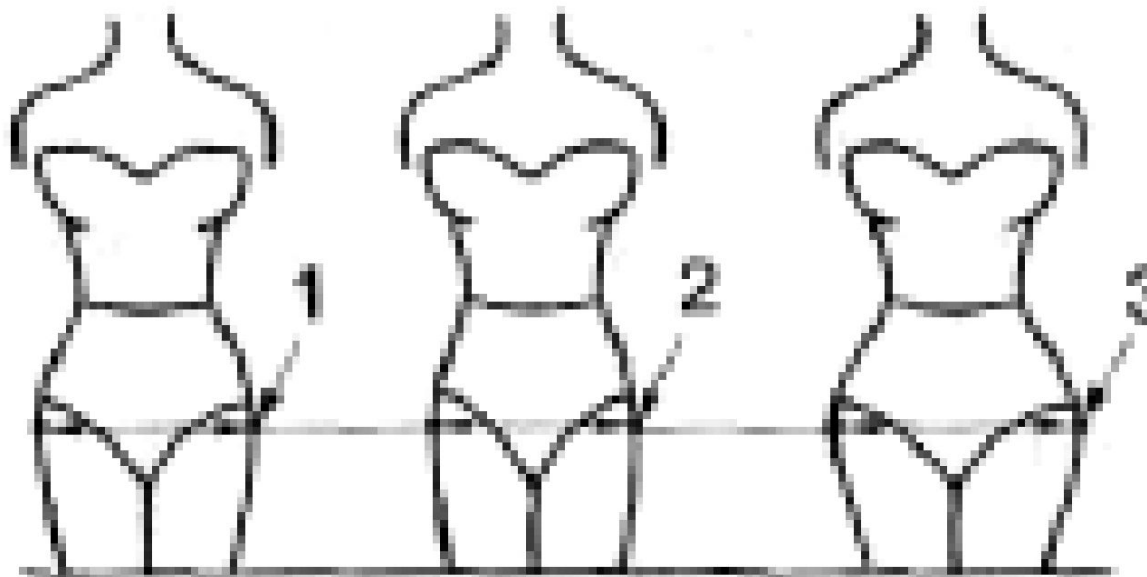
**Плоские
ягодицы**

**Выступающие
ягодицы**



Форма ягодиц:

В зависимости от
величины поперечного
диаметра бедер

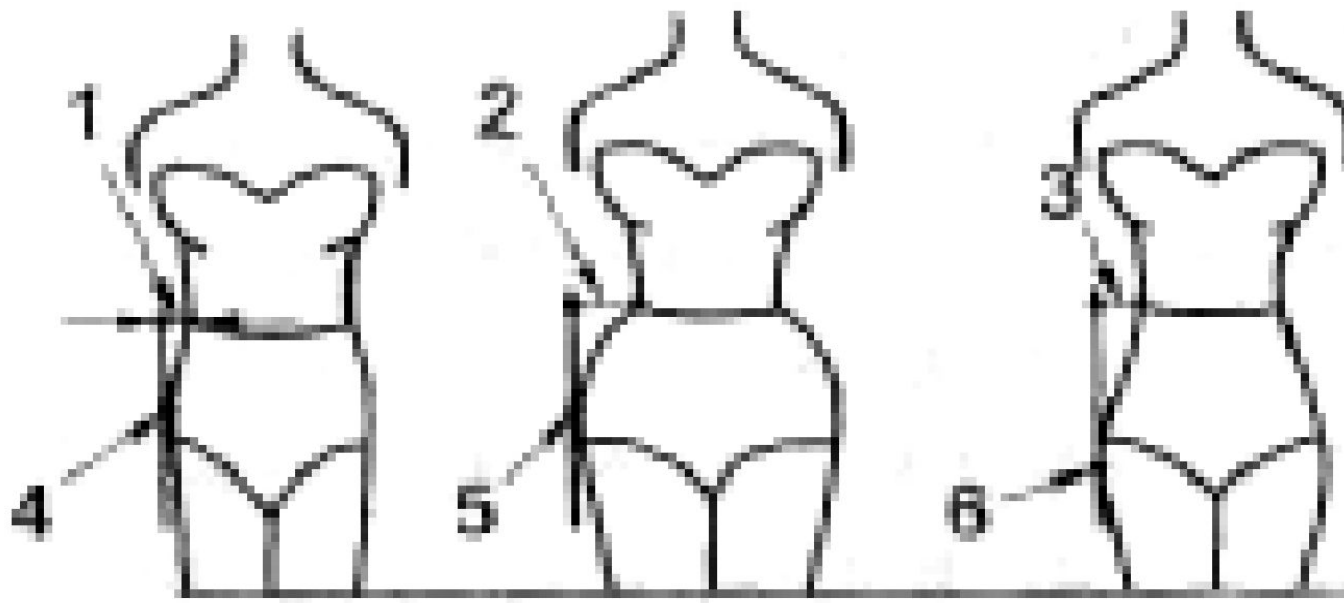


Нормальные
ягодицы

Узкие
ягодицы

Широкие
ягодицы

В зависимости от формы
степени выпуклости
боковой поверхности бедра

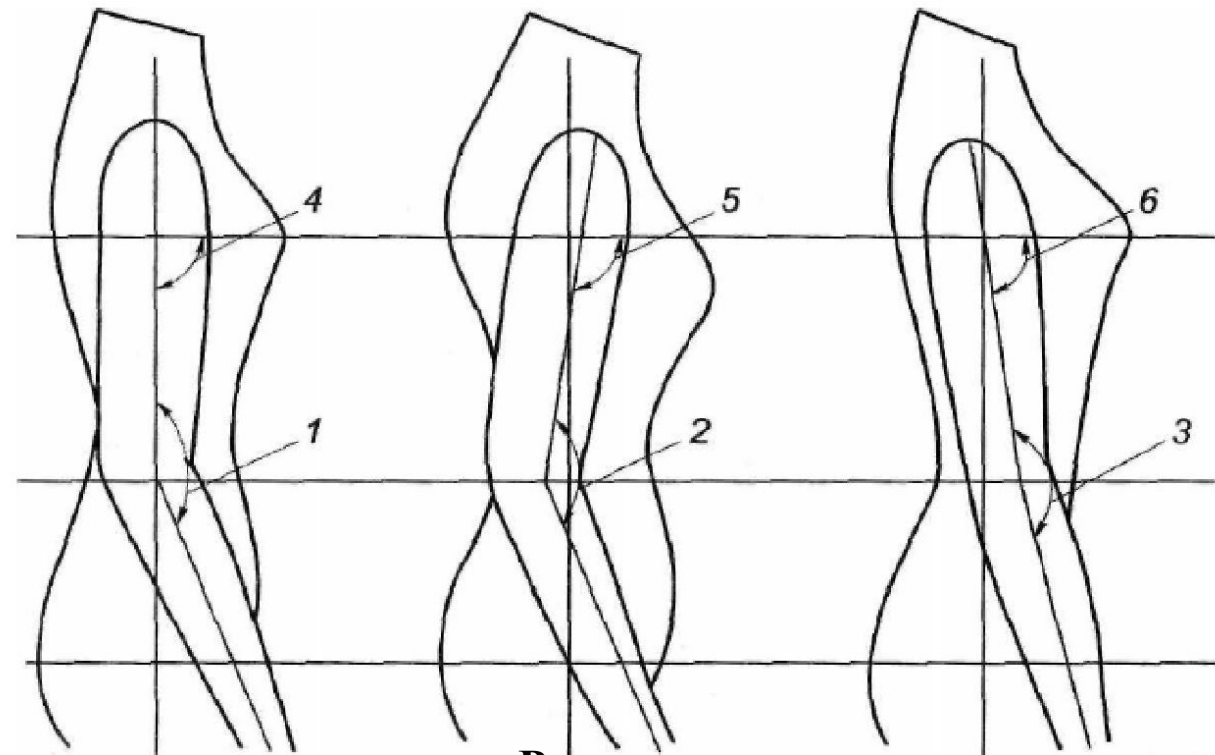


С малой
степенью
выступания

С большой
степенью
выступания

Со средней
степенью
выступания

Форма рук:

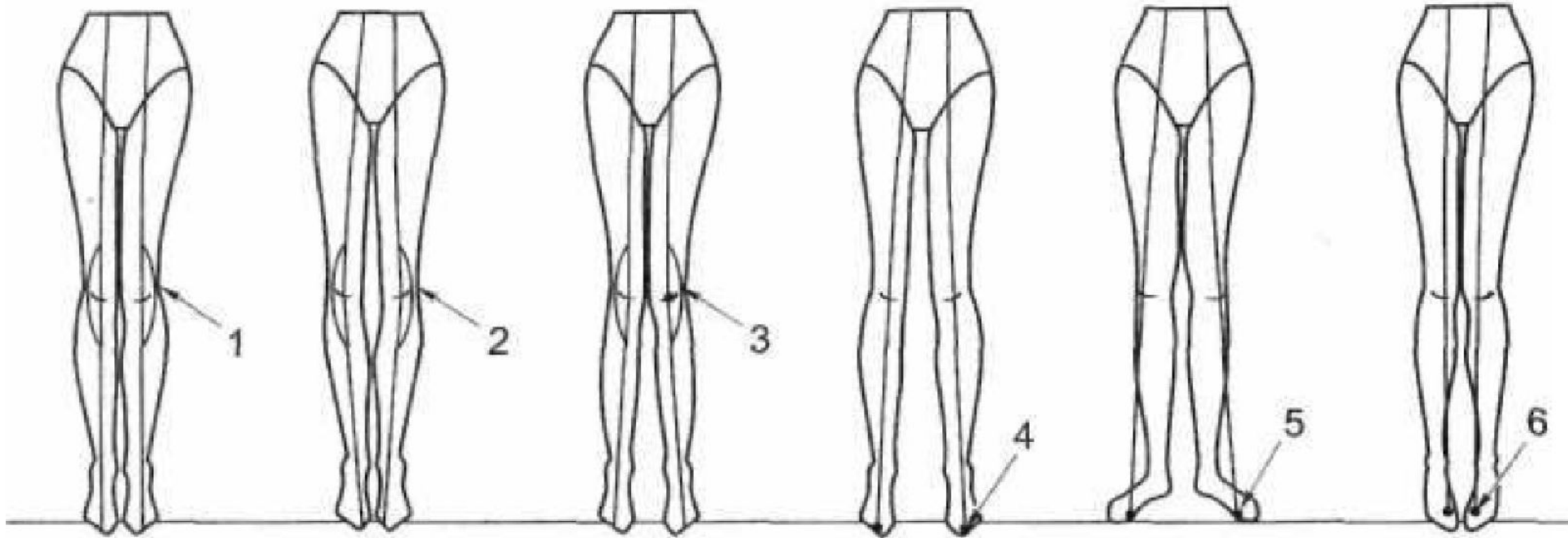


**Нормальные
руки с
отвесным
положением**

**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**

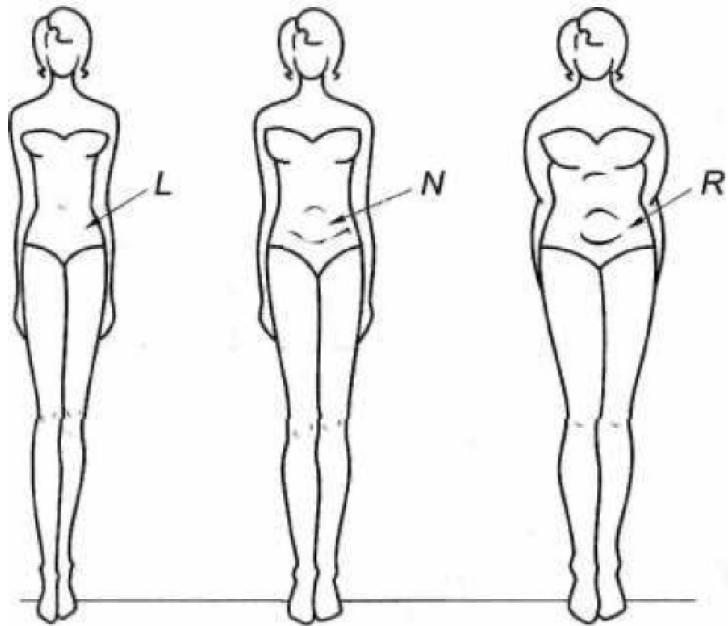
**С повернутыми
внутри носками**

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

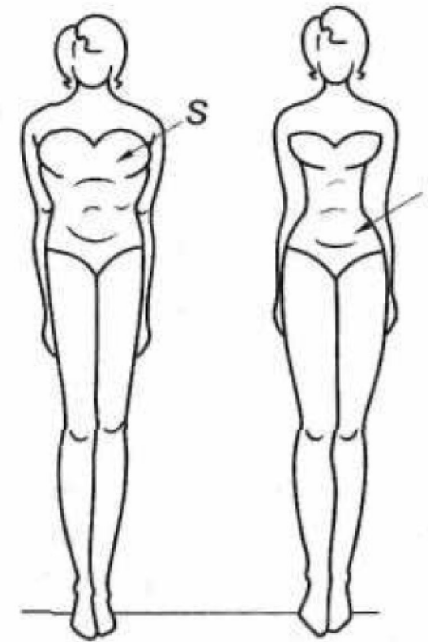


L –
Лептозомный
(тонкий) тип

N –
Нормальный
тип

R –
Рубенсовский
(полный) тип

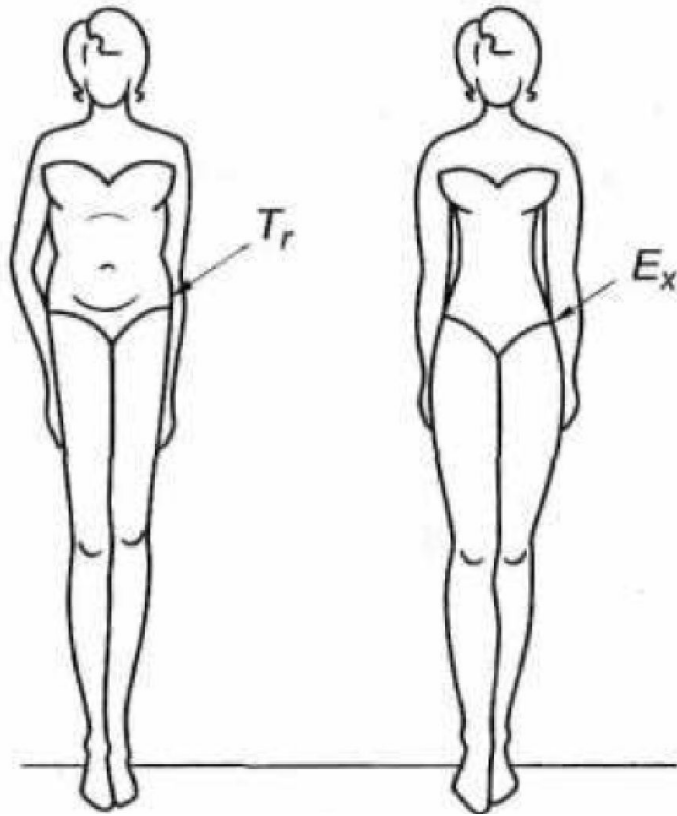
2 группа – фигуры с неравномерным распределением жировых отложений



S –
Верхний тип

I –
Нижний тип

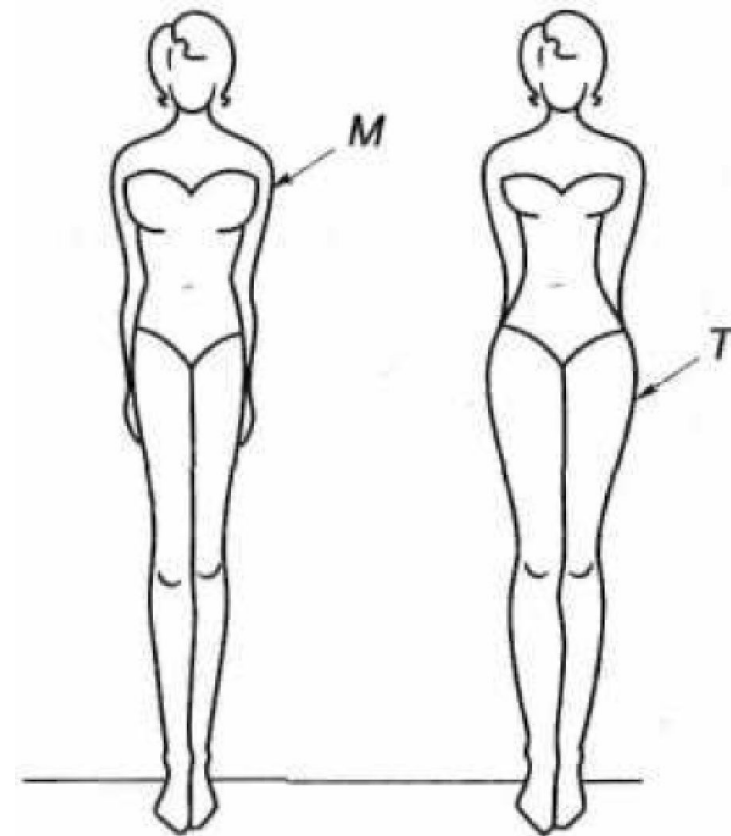
3 группа – фигуры с неравномерным распределением жировых отложений преимущественно на туловище или на конечностях



**Tr -
Туловищный
тип**

**Ex -
Крайний тип**

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

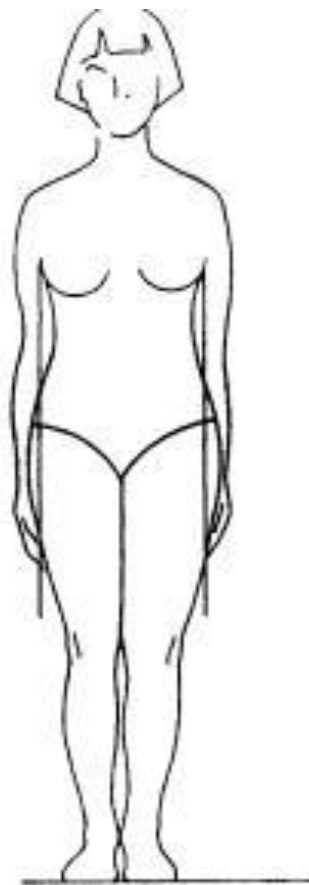


**M -
Грудной тип**

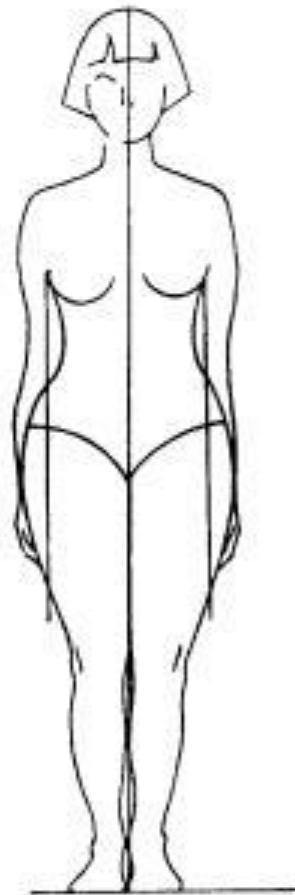
**T -
Бедренный
тип**

Типы телосложения женских фигур (ЦОТШЛ)

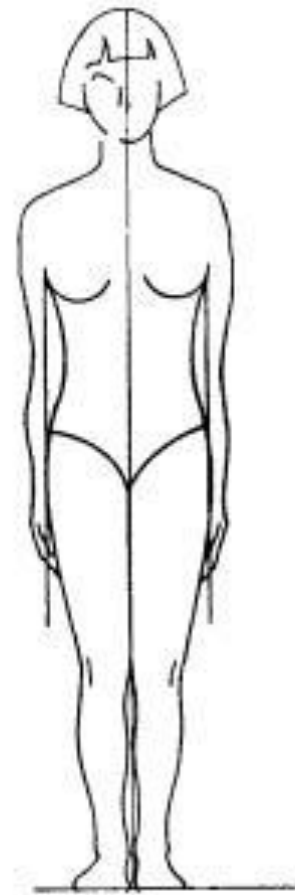
По виду спереди:



Равновесный тип



Нижний тип

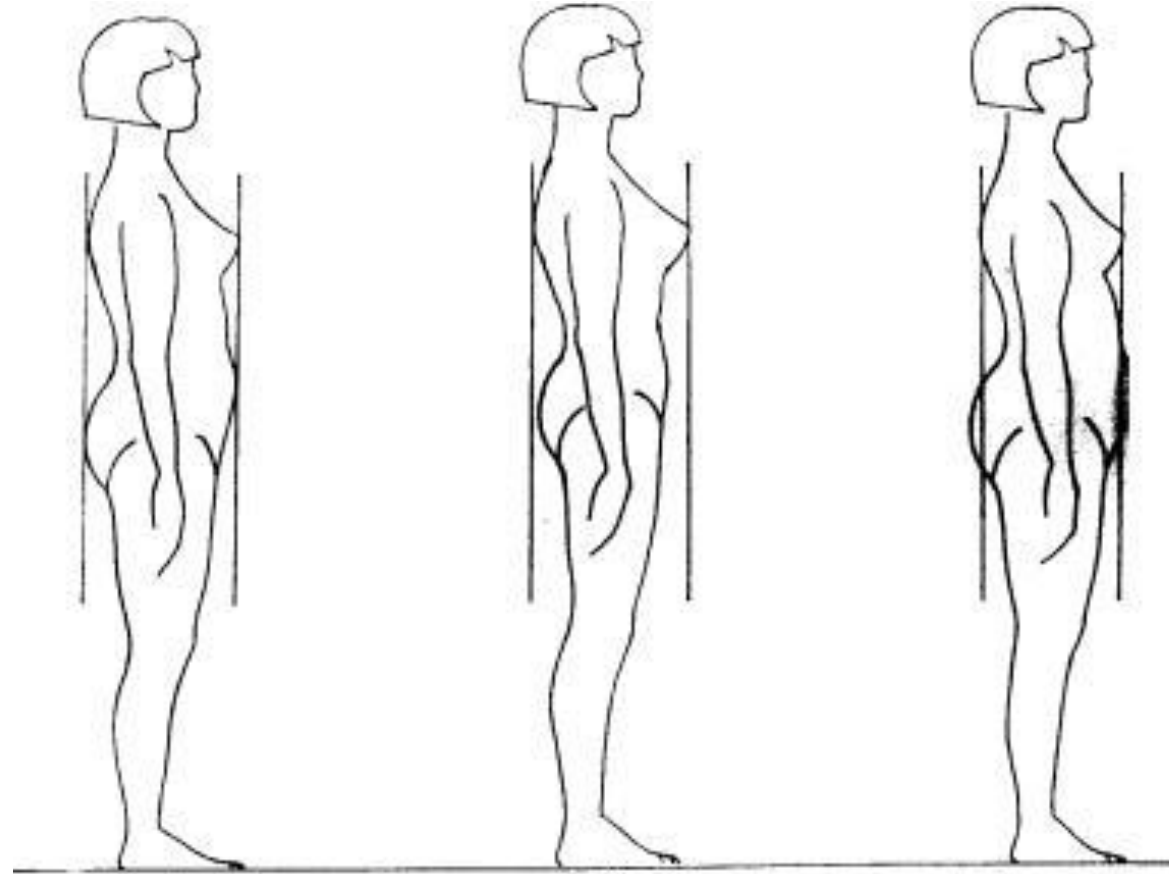


Верхний тип

Типы телосложения фигур по ЦОТШЛ



По виду сбоку:

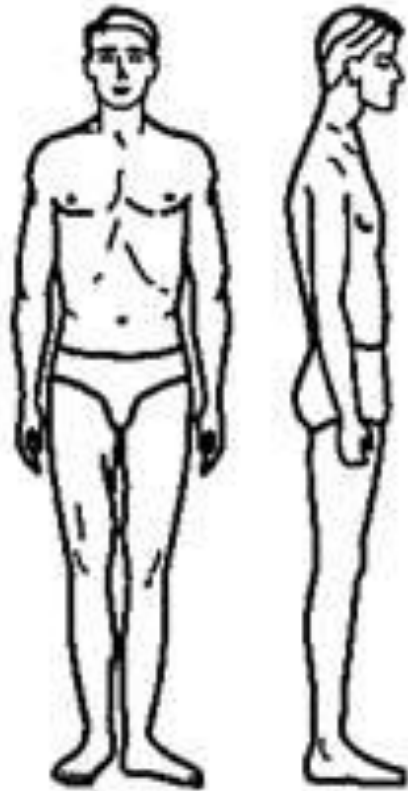


Равновесный
тип

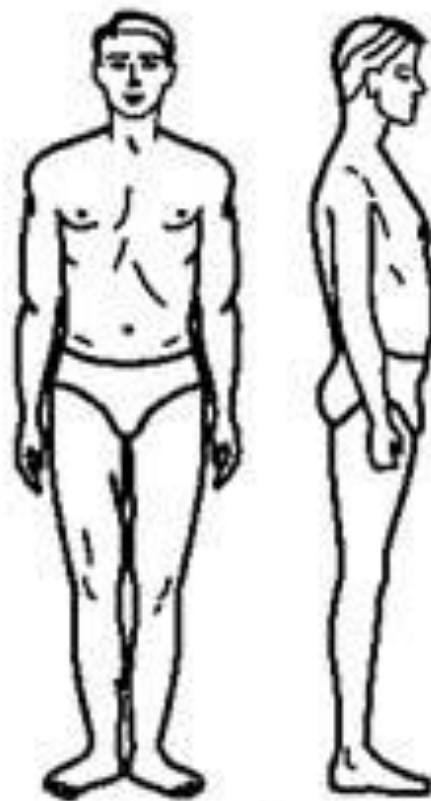
спереди
Верхний сзади

спереди
Нижний сзади

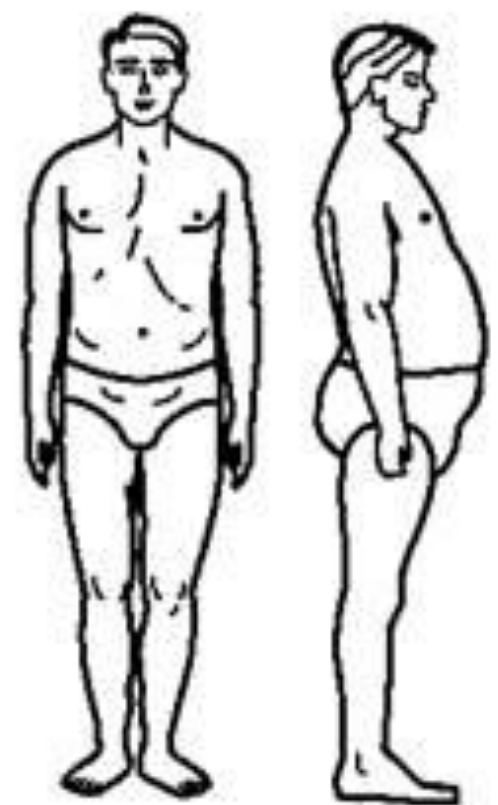
Типы телосложения мужских фигур (В.В. Бунак)



Грудной тип



**Мускульный
тип**



Брюшной тип

Типы телосложения мужских фигур (В.В. Бунак)

Тип телосложения	Мускулатура	Жироотложения	Форма грудной клетки	Форма живота	Форма спины
Грудной	слаборазвитая	слабые	плоская	впалая	сутулая
Мускульный	сильноразвитая	умеренные	цилиндрическая	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

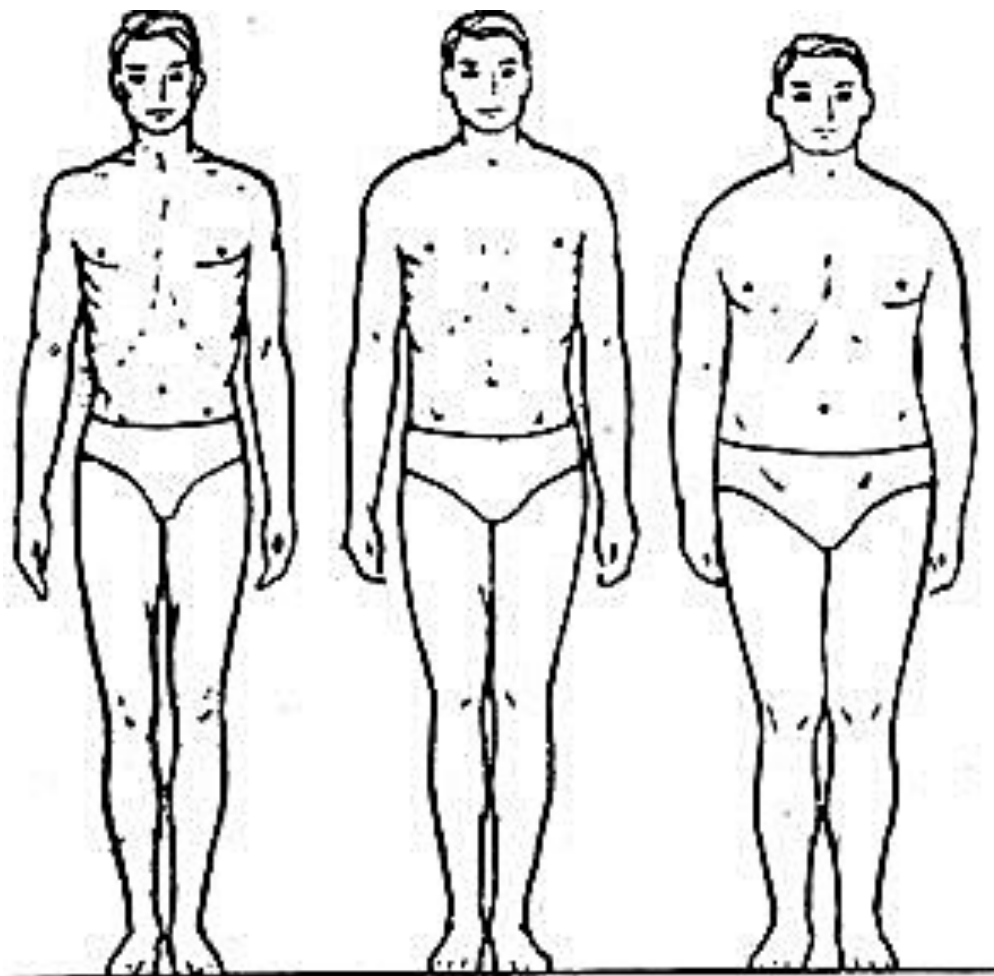


Кифотическая

5. Пропорции тела

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

Типы пропорций (В.В. Бунак):



Долихоморфны
й

Мезоморфный

Брахиморфный