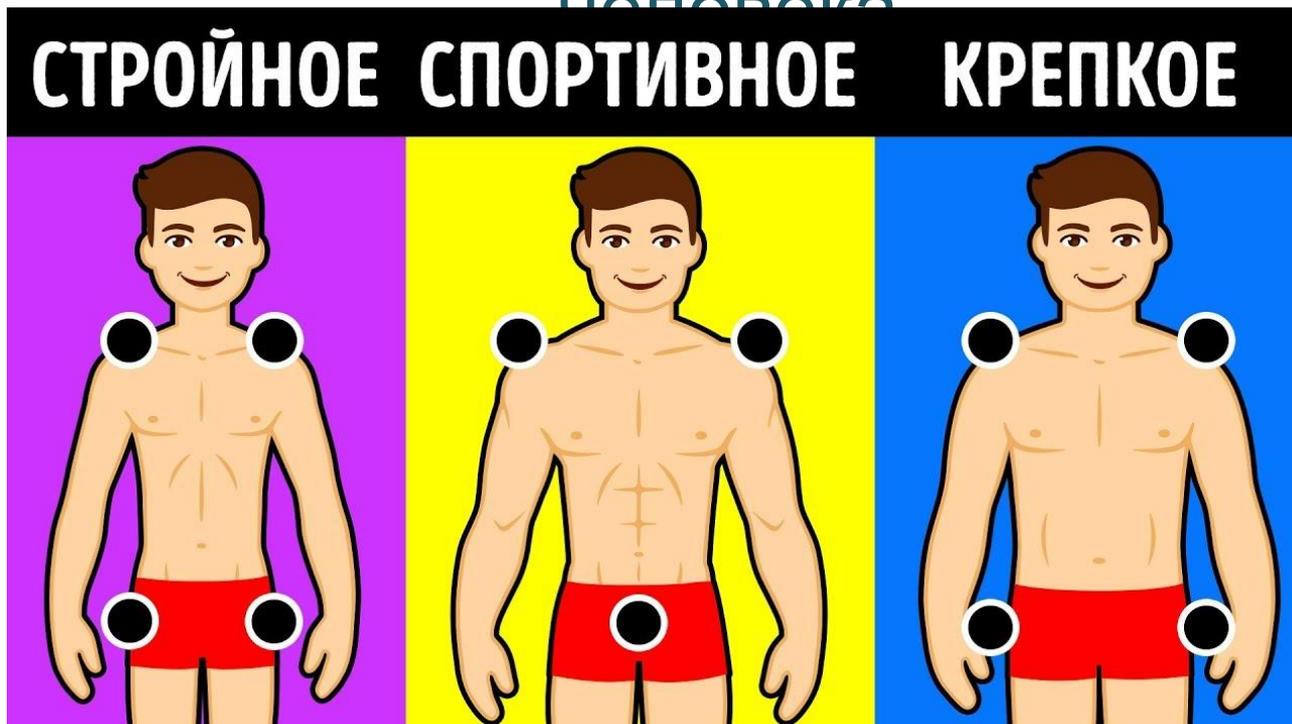


Дисциплина «Гластическая

анатомия»

Тема: Типы конституции, типы телосложения

ПОДРОБНО



Тест на определение типа

фигуры https://www.youtube.com/watch?v=YxEJot_nMMo



- **Телосложение** понимается как строение, форма тела человека. Содержание этого понятия во многом сходно с понятием конституции человеческого тела, означающего строение организма, сложение тела, обусловленное определенным соотношением в развитии органов и тканей. Очевидно то, что понятия «пропорции тела», «телосложение», «конституция» во многом идентичны и содержат многие общие характеристики
- В целом размеры тела характеризуются тотальными величинами. К тотальным размерам (величинам) относятся: масса и длина тела, объем грудной клетки, объем и поверхность всего тела.

Телосложение — пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей

- Гармоничность пропорций тела является одним из критериев при оценке состояния здоровья человека
- Считается доказанной неодинаковая восприимчивость людей разных конституционных типов к действию внешних и внутренних факторов.
- В настоящее время насчитывается более ста классификаций конституции человека, основанных на различных признаках.
- Поэтому существуют конституциональные схемы, в основу которых положены морфологические, физиологические, эмбриологические, гистологические, нервно-психические и другие критерии.

Типы конституции, типы телосложения человека

Эктоморф

Обладатель тела любой степени худобы – от тощего до поджарого. Жира почти нет, мышцы растут с трудом и сгорают сразу же, как только ты перестаешь ходить в спортзал.



Эндоморф

Фигура имеет форму царь-колокола: расширяется сверху вниз. Мышечная (и не только) масса сосредоточена в нижней части. Метаболизм направлен на запасание жира.



Мезоморф

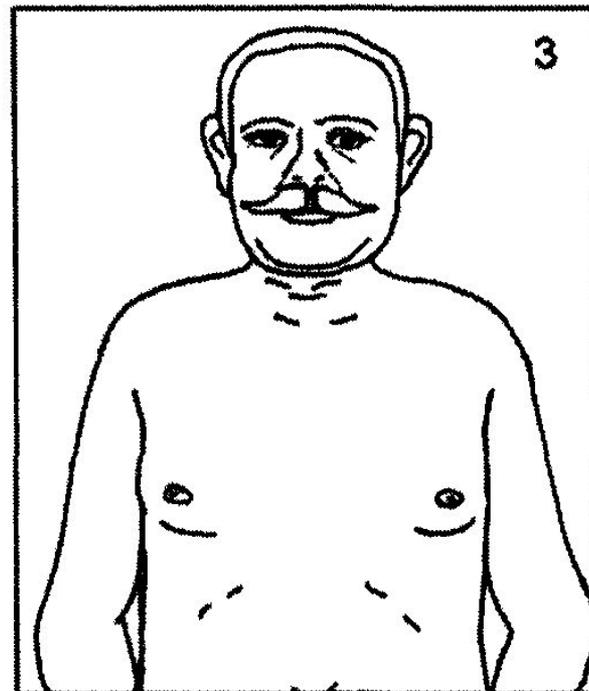
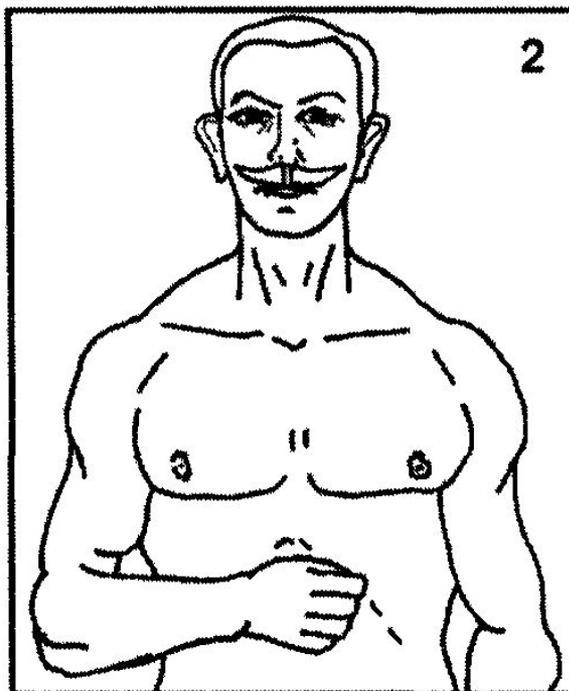
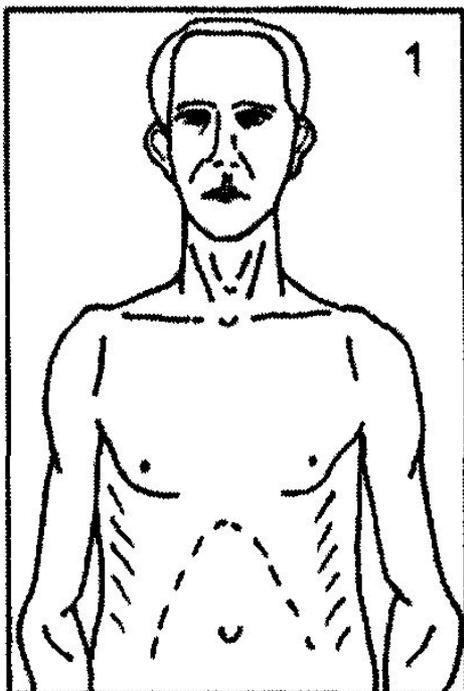
У тебя крепкое телосложение с широкими плечами и грудной клеткой и сильными ногами. Обладатели мезоморфной конституции умеют худеть или набирать мышечную массу по желанию.



Конституция человека

- **Конструкция** — это сумма всех индивидуальных свойств: морфологических, физиологических и психологических качеств, обусловленных действием генетических

ф



Три основных типа телосложения человека

- На основании соотношения пропорций тела выделяют :

1. **Нормостенический**
2. **Гиперстенический**
3. **Астенический.**

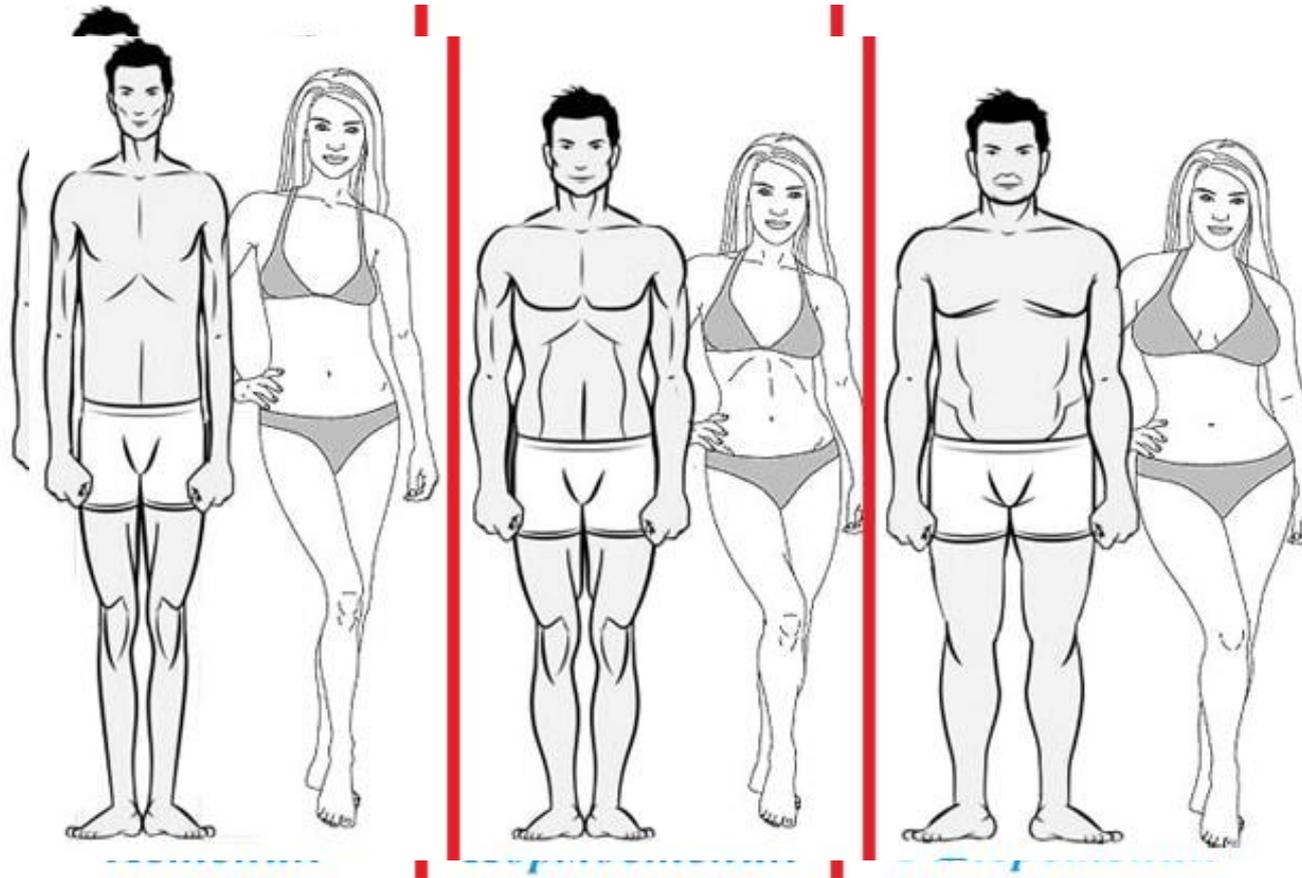
К нормостеническому (мезоморфному) типу относятся люди, анатомические особенности которых приближаются к усредненным параметрам нормы для их возраста и пола.

В анатомии выделяют три основных типа телосложения человека:

1) мезоморфный, Нормостенический

2) брахиморфный, Гиперстенический

3) долихоморфный, Астенический

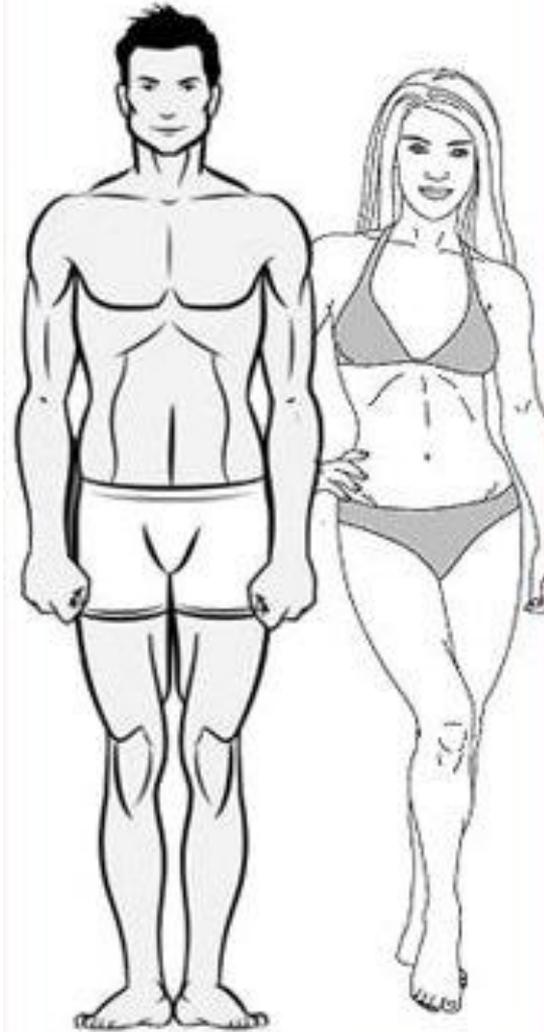


В анатомии выделяют три основных типа телосложения человека:

1) К мезоморфному

**Нормостеническо
му типу**

телосложения
(нормостеники)
отнесены люди,
анатомические
особенности
которых
приближаются к
усредненным
параметрам нормы
(с учетом возраста,



Нормостеник

Три основных типа телосложения

человека:

2) У людей

брахиморфного

или

Гиперстенического
типа телосложения

(гиперстеники)

преобладают

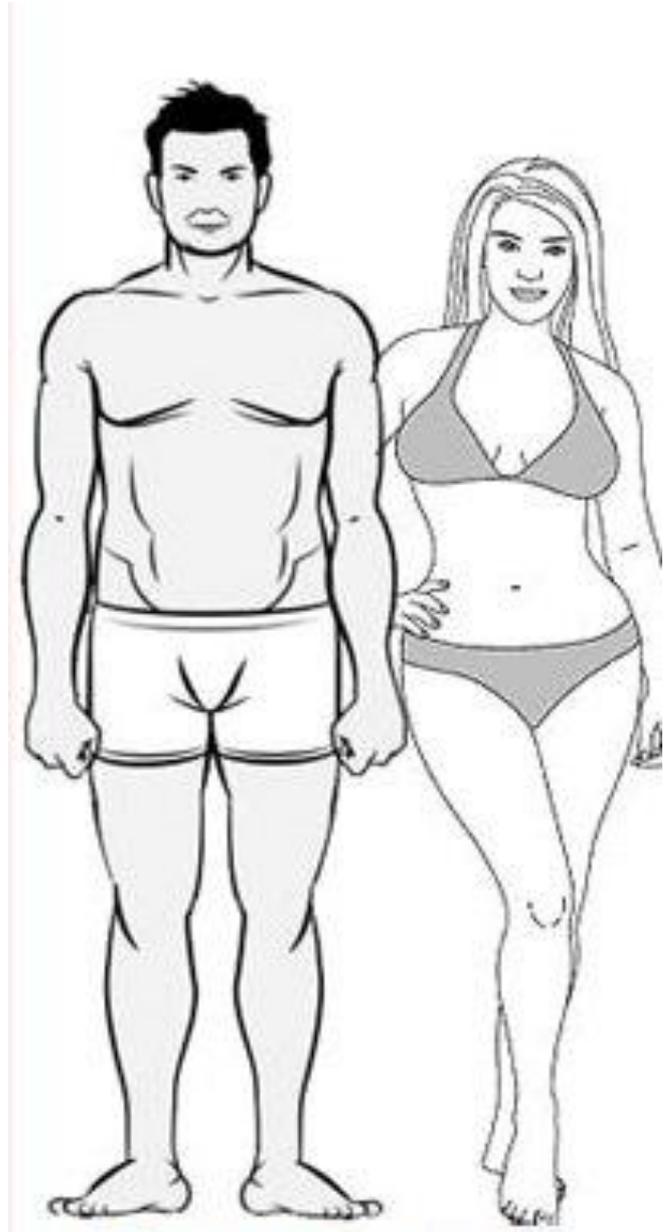
поперечные

размеры, хорошо

развита

мускулатура, они не

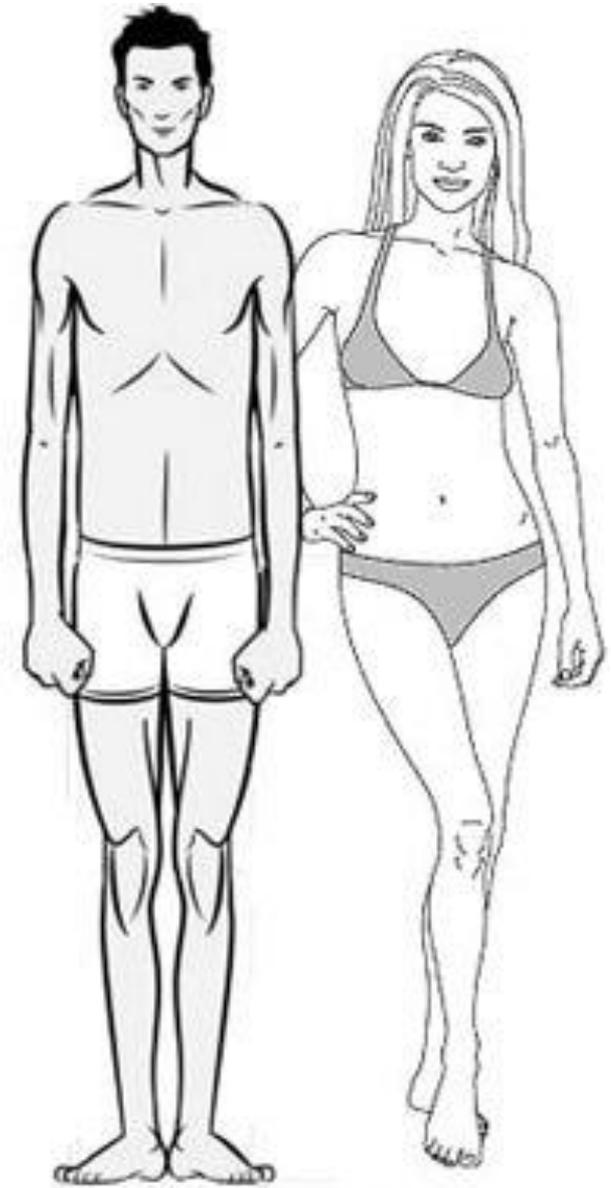
очень высокого



Гиперстеник

Три основных типа телосложения человека

3) Люди долихоморфного Астенического типа телосложения (астеники) отличаются преобладанием продольных размеров, имеют относительно более длинные конечности, слабо развитые мышцы и тонкую прослойку подкожного жира, узкие кости.



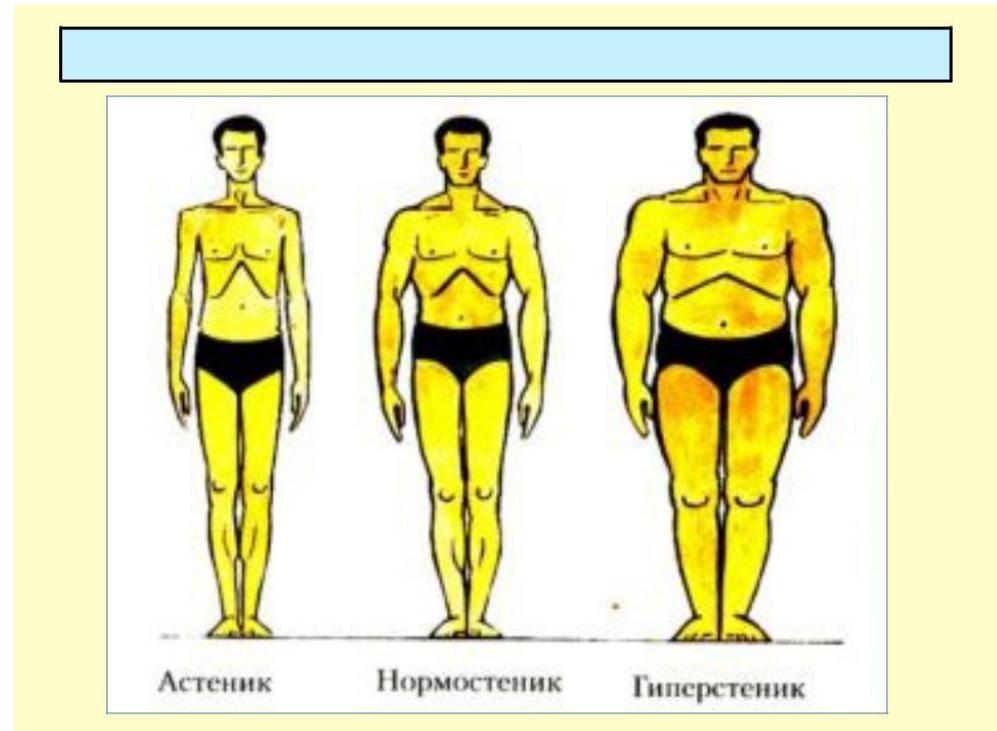
Астеник

Типология строения тела человека

Эрнста Кречмера немецкий психиатр

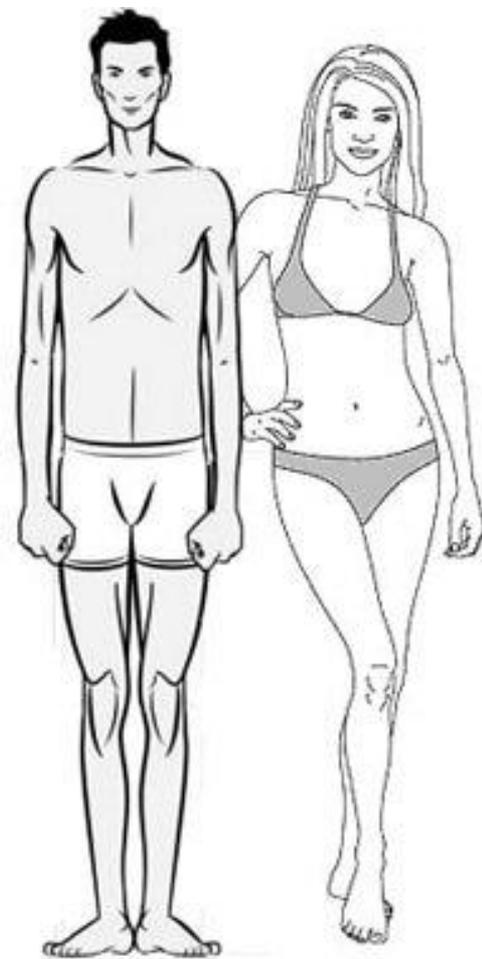
- **Астеник** — (от греч. — слабый)
- **Пикник** — (от греч. — толстый, плотный)
- **Атлетик** — (от греч. — борьба, схватка)

Кроме названных типов, Э. Кречмер выделял ещё диспластический тип, характеризующийся бесформенным строением и различными деформациями телосложения.



Астеник — (от греч. — слабый)

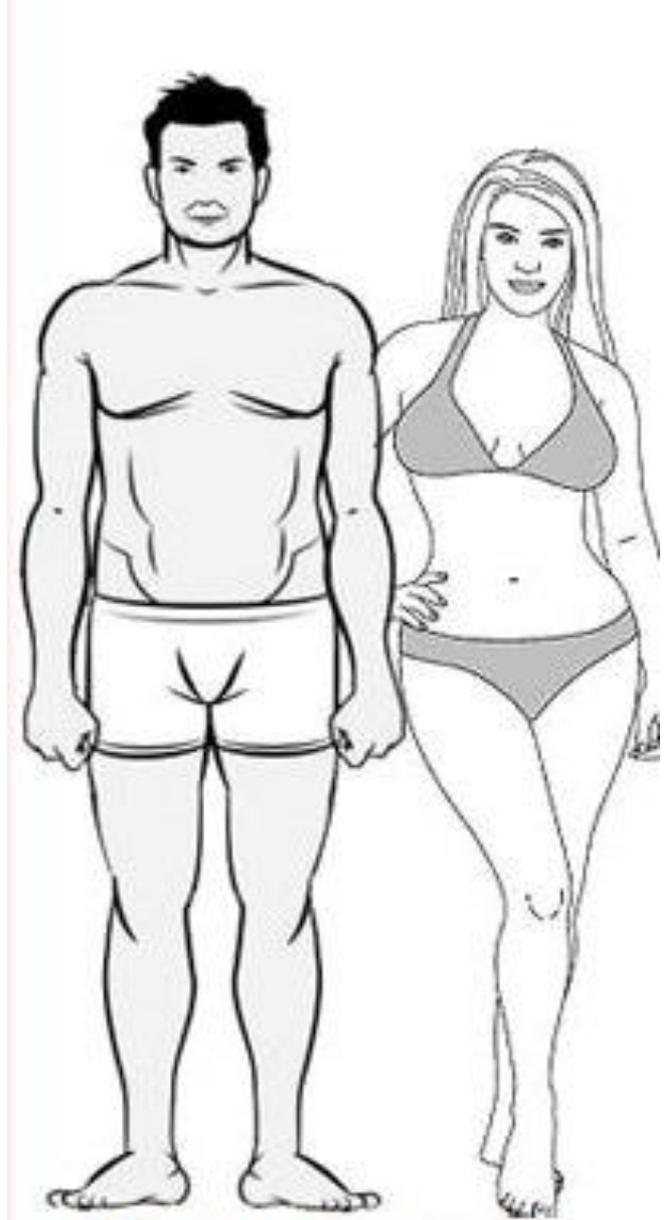
отличается слабым ростом «в толщину» при большем росте «в длину»; он худой, с тонкой бледной кожей, узкими плечами, длинной и плоской грудной клеткой. Имеет хрупкое телосложение, высокий рост; кажется ещё выше, чем он есть в действительности^[5]; у него худые руки, длинные нижние конечности, вытянутое лицо, длинный тонкий нос^{[6][7]}. У ярко выраженных астеников наблюдается также несоответствие между удлинённым носом и недоразвитием нижней челюсти^[5]. Астенические женщины напоминают астеников-мужчин, но они могут быть не только худощавы, но и малорослы. Ярко выраженные астеники преждевременно старятся[↓]



Астеник

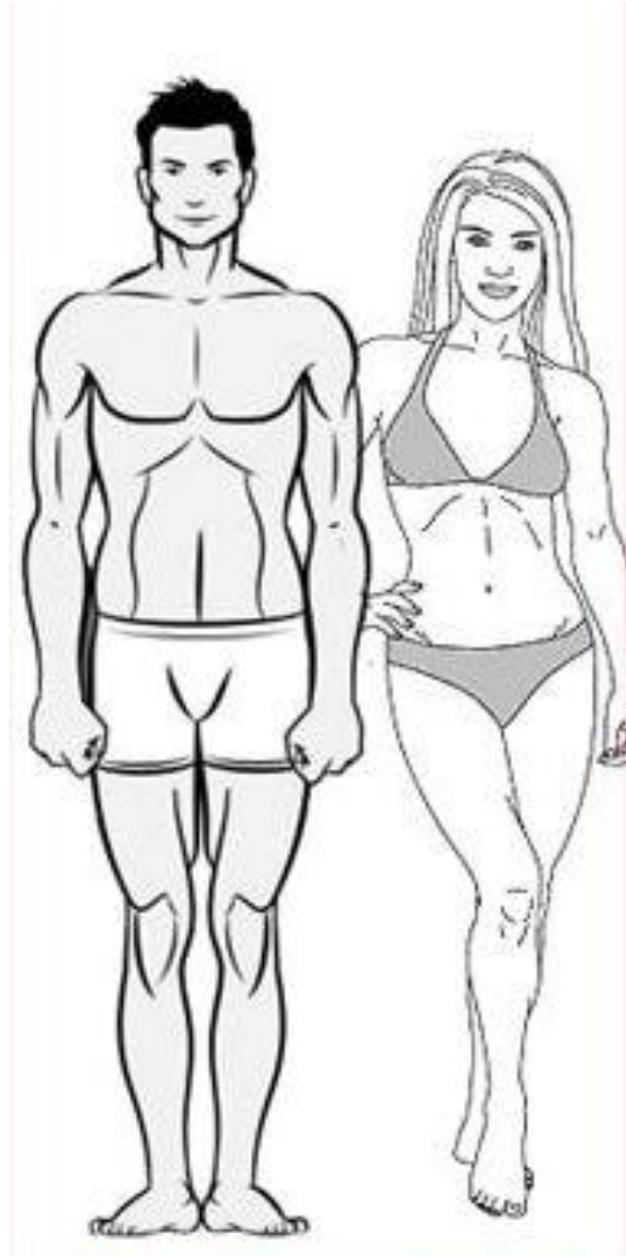
Пикник — (от греч. — толстый, плотный)

среднего или малого роста, с богатой жировой тканью, расплывшимся туловищем, круглой головой на короткой шее, с мелким широким лицом. Обнаруживает тенденцию к ожирению.

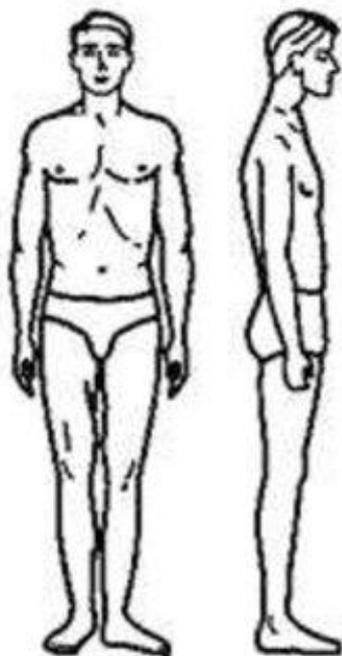


Атлетик — (от греч. — борьба, схватка)

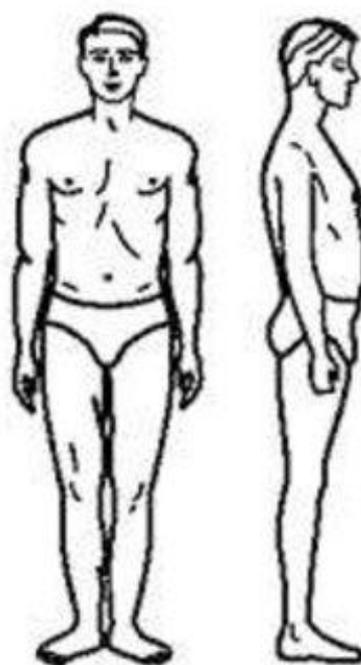
имеет хорошую мускулатуру, крепкое телосложение, средний рост, широкие кости, широкий плечевой пояс и узкие бедра, выпуклые лицевые кости.



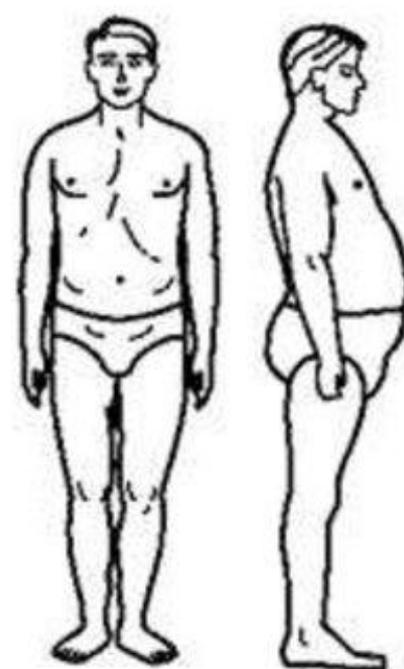
Типы телосложения мужских фигур (В.В. Бунак)



Грудной тип



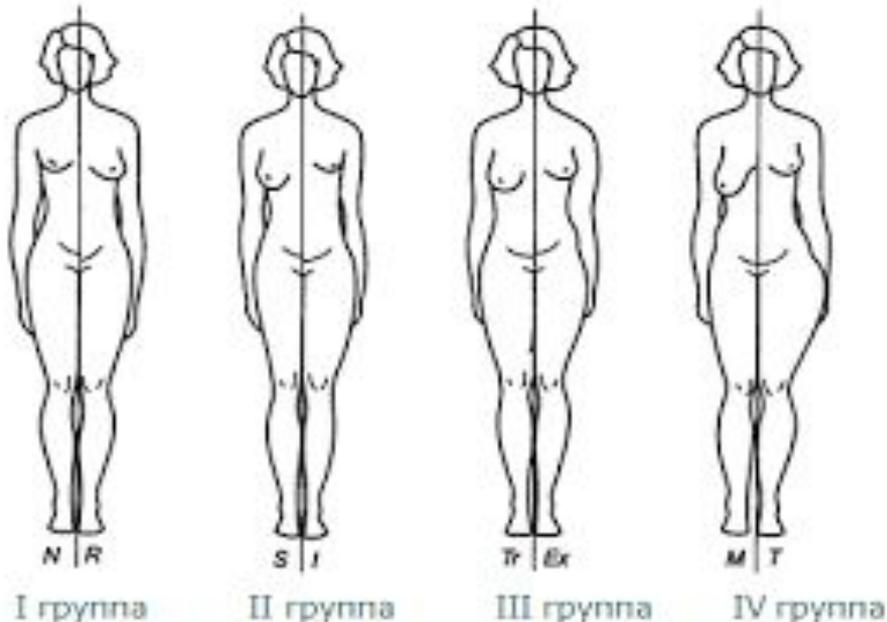
Мускульный тип



Брюшной тип

Типы телосложения

- Разработаны различные схемы телосложения мужчин, женщин и детей. Некоторые исследователи строят схемы типов телосложения женщин только на основании характеристики степени развития и распределения жировых отложений на отдельных участках тела, без учета изменчивости остальных признаков телосложения. Такова схема типов телосложения, предложенная югославским исследователем Б.Шкерли (рис. 3). Он выделяет три основных и одну дополнительную группы телосложения:
- 1-я группа – с равномерным распределением жировых отложений по всему телу. Степень жировых отложений может быть слабой, средней и обильной. В соответствии с этим выделяются три типа (варианта) телосложения: L-тонкий, N- нормальный, R- рубенсовский;
- 2-я группа – с неравномерным распределением жировых отложений. Она включает два типа: S- верхний, характеризующийся повышенным жировым отложением в верхней части тела (выше талии), и I-нижний, характеризующийся повышенным жировым отложением в нижней части тела;
- 3-я группа – также с неравномерным распределением жировых отложений, преимущественно на туловище или конечностях. При повышенном жировом отложении на туловище выделяют тип Tr, При повышенном жировом отложении на конечностях – тип Ex;
- 4-я группа (дополнительная) – с повышенным жировым отложением на отдельных участках тела, например на груди – тип M, на бедрах, в области так называемых вертелов, - тип T



Осанка человека. Виды осанки

Осанкой принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Осанка отражает индивидуальные особенности положения тела в пространстве и является одной из важнейших характеристик внешней формы тела человека. Ведущими факторами, определяющими осанку человека, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры, которая во многом определяет правильность физиологических изгибов позвоночника. На осанку человека кроме строения позвоночника большое влияние оказывают степень выступания лопаток, груди, живота, степень развития мышц и жировых отложений, положение плечевого пояса, таза, рук и ног. В жизни встречаются люди, имеющие различные индивидуальные особенности формы тела, т. е. различную осанку. В настоящее время осанка рассматривается как одна из основных характеристик равновесного вертикального положения тела при спокойном стоянии человека. Осанку фигуры определяют по форме наружного контура туловища со стороны спины при рассматривании фигуры в профиль. Фигуры по осанке подразделяют на:

а – нормальную

б

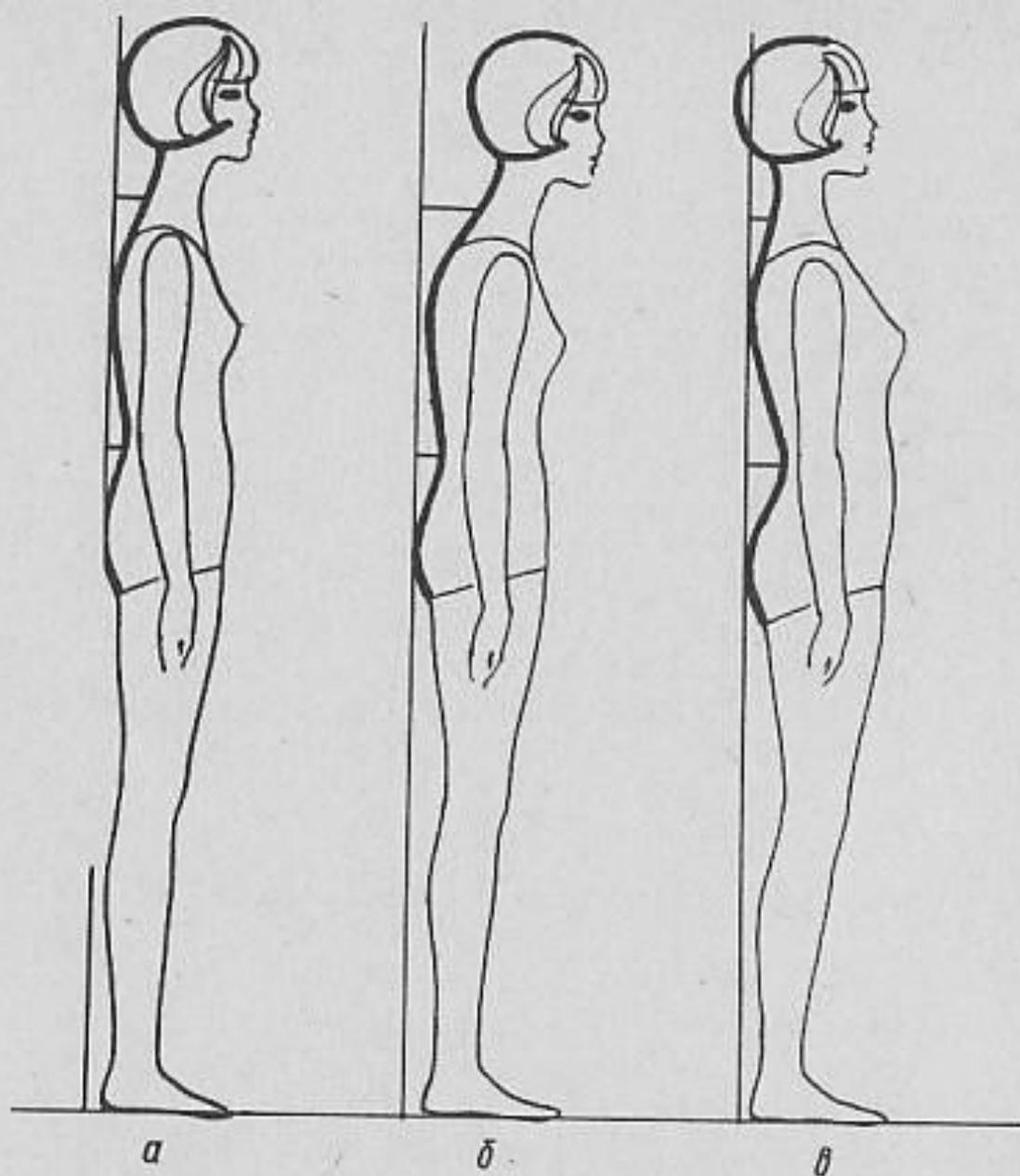
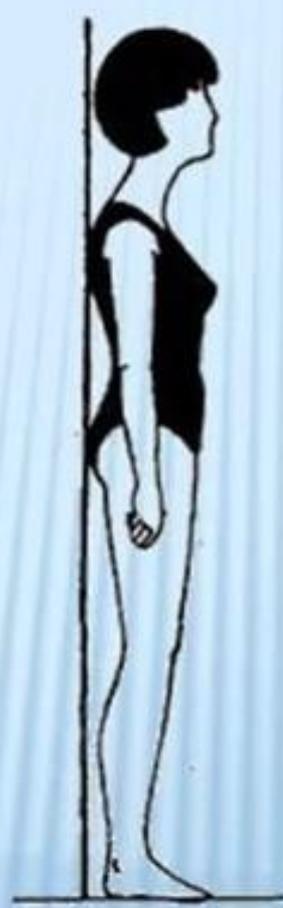


Рис. 2. Осанки фигуры человека:
а — нормальная, б — сутулая, в — перегибистая

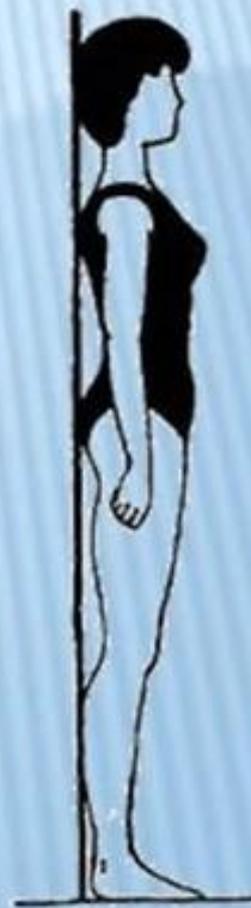
Типы фигур по осанке



Нормальная
женская фигура



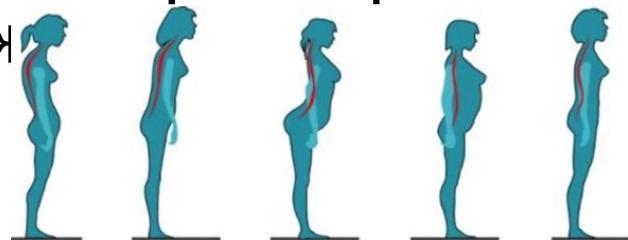
Сутулая
женская фигура



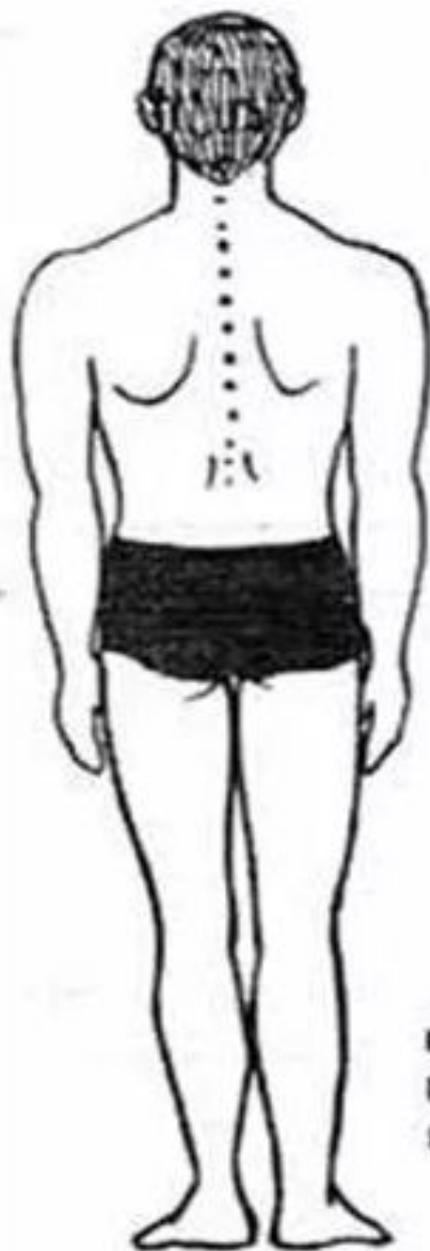
Перегибистая
женская фигура

- Правильная осанка является одним из критериев, который определяет состояние здоровья человека. Фигура с нормальной осанкой характеризуется умеренной выраженностью изгибов позвоночника. При нормальной осанке голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут, ноги выпрямлены. Человек, имеющий нормальную осанку, выглядит подтянутым и стройным. Ему свойственно умение держать свое тело и при ходьбе, и при сидении, во время любого занятия и отдыха. Движения его естественны и грациозны (рис. 2 а).

- Сутулая фигура характеризуется плоской грудью, несколько наклоненным вперед корпусом, округлой и расширенной длинной спиной с резко выступающими лопатками, чаще всего слабым развитием мускулатуры, увеличенными по сравнению с фигурой с нормальной осанкой шириной и длиной спины, а также уменьшенными размерами груди. Наиболее выступающая вперед точка грудной железы у женщин смещена вниз.
- Перегибистая фигура характеризуется широким разворотом груди и плеч, несколько отклоненным назад корпусом, плоской (без выступа лопаток) спиной, увеличенным прогибом талии и выступающими ягодицами, увеличенными (по сравнению с фигурой с нормальной осанкой) размерами груди и уменьшенными размерами спины. Высшая точка грудной железы смещена вверх.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ



Прямое положение
головы

Одинаковые очертания
шейно-плечевой линии с
обеих сторон

Одинаковый уровень
углов лопаток

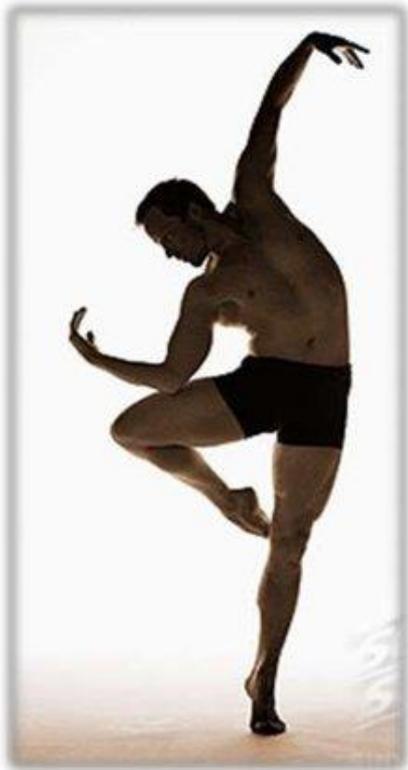
Расположение остистых
отростков позвонков
по средней линии спи-
ны

Симметричность
треугольников талии

Нормальные кривизны
позвоночника (между стен-
кой и поясничным изгибом
входит ладонь, а не кулак)



Осанка мужских фигур (Л.П. Николаев):



Нормальная



Выпрямленная



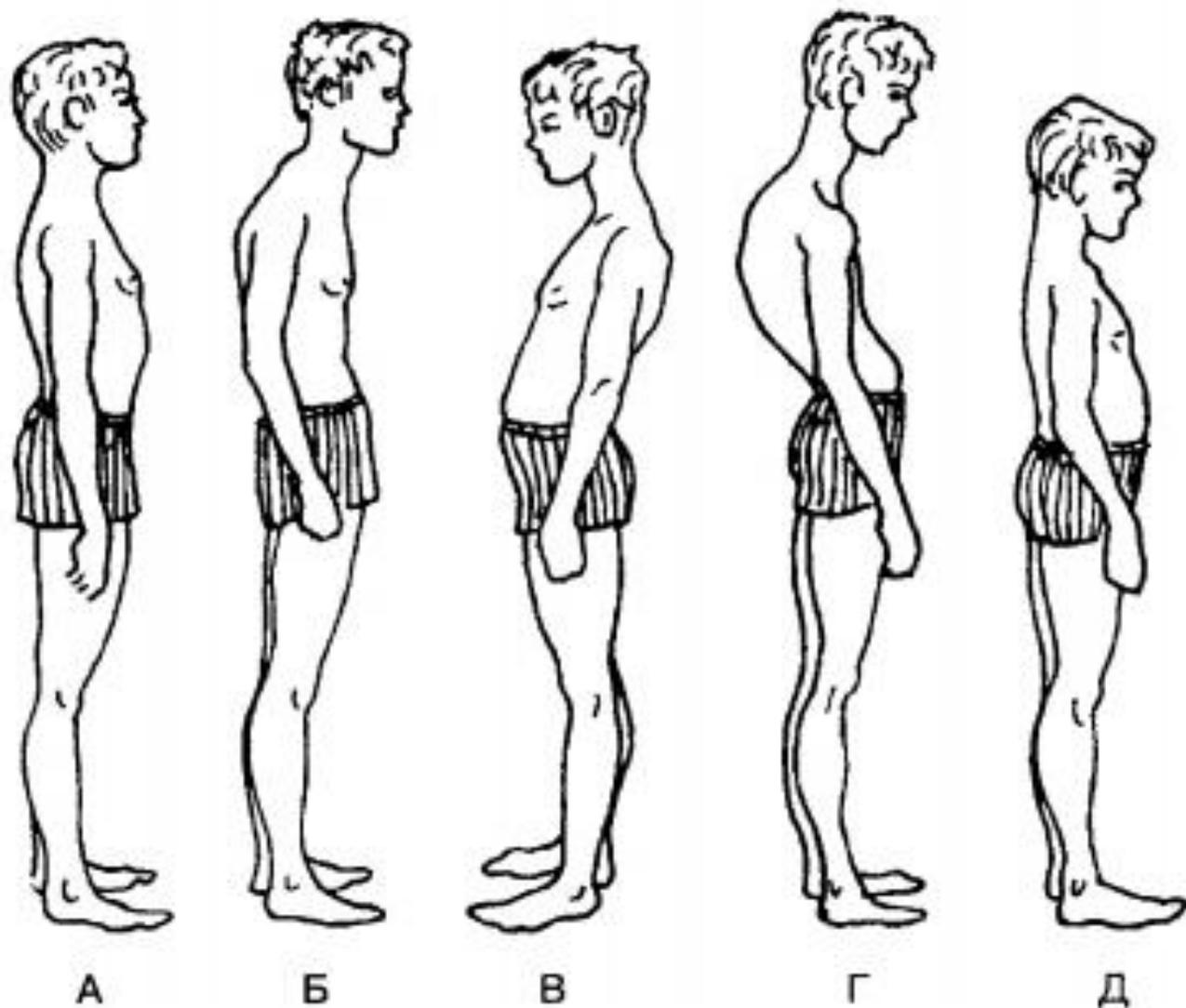
Сутуловатая



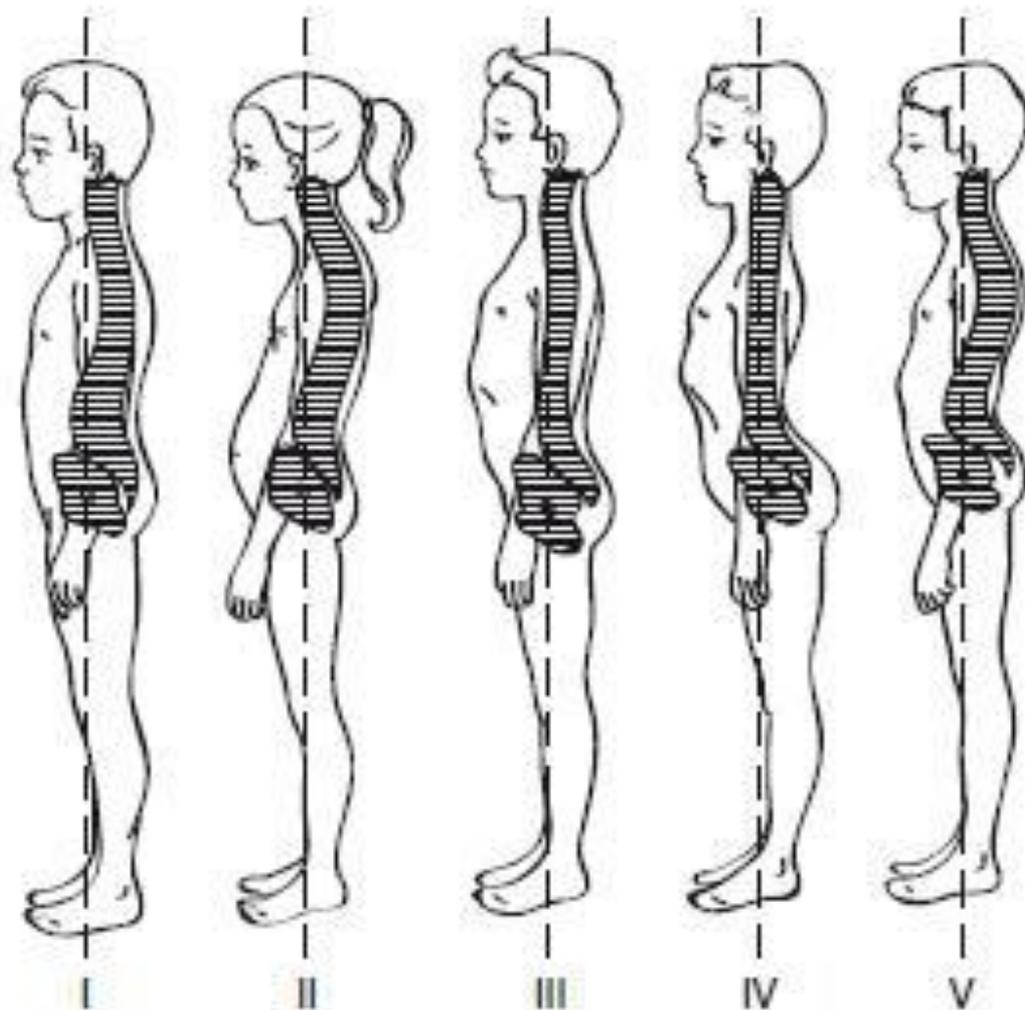
Лордическая



Кифотическая



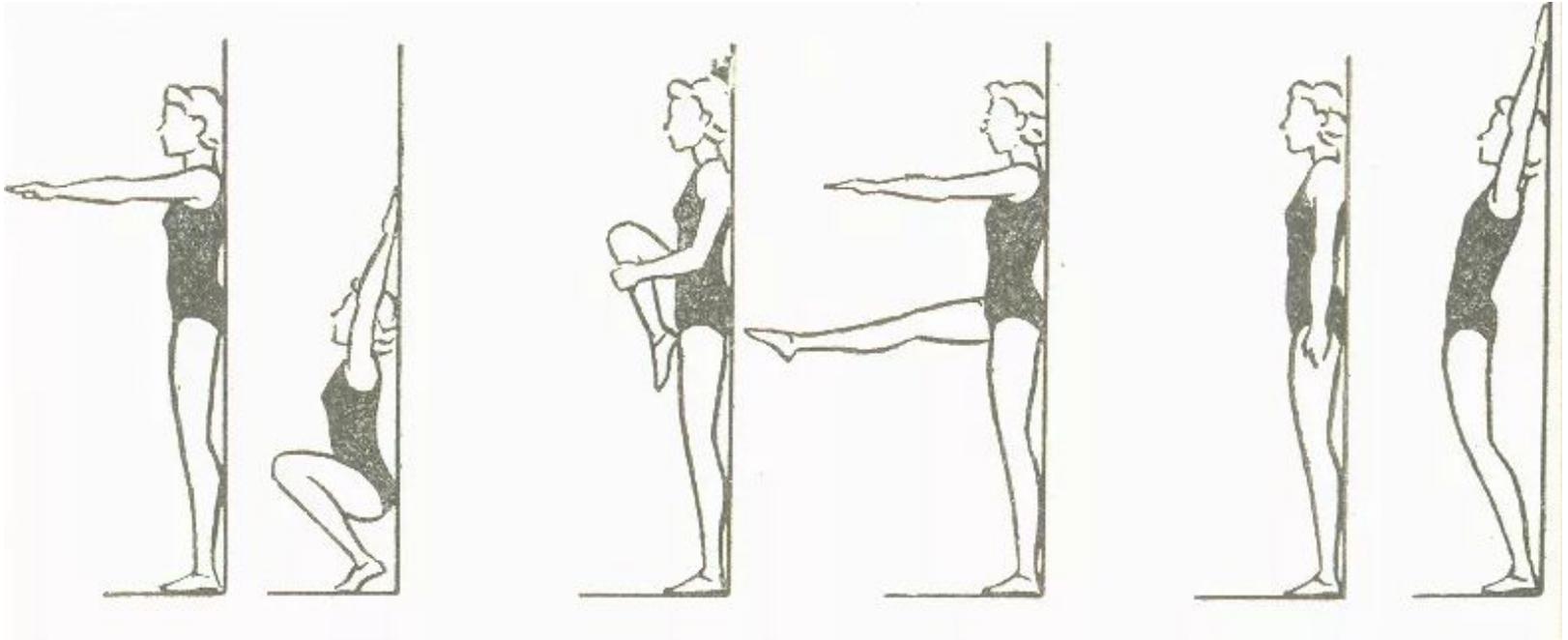
Виды осанки: А — нормальная; Б — сутуловатая; В — лордотическая; Г — кифотическая; Д — выпрямленная (плоская)



Типы осанки по Штоффелю.

I – нормальный тип осанки; II – патологический тип осанки (круглая спина, сутулая спина); III и IV – патологический тип осанки (плоская и плоско-вогнутая спина); V – кифоз.

Упражнения для красивой осанки

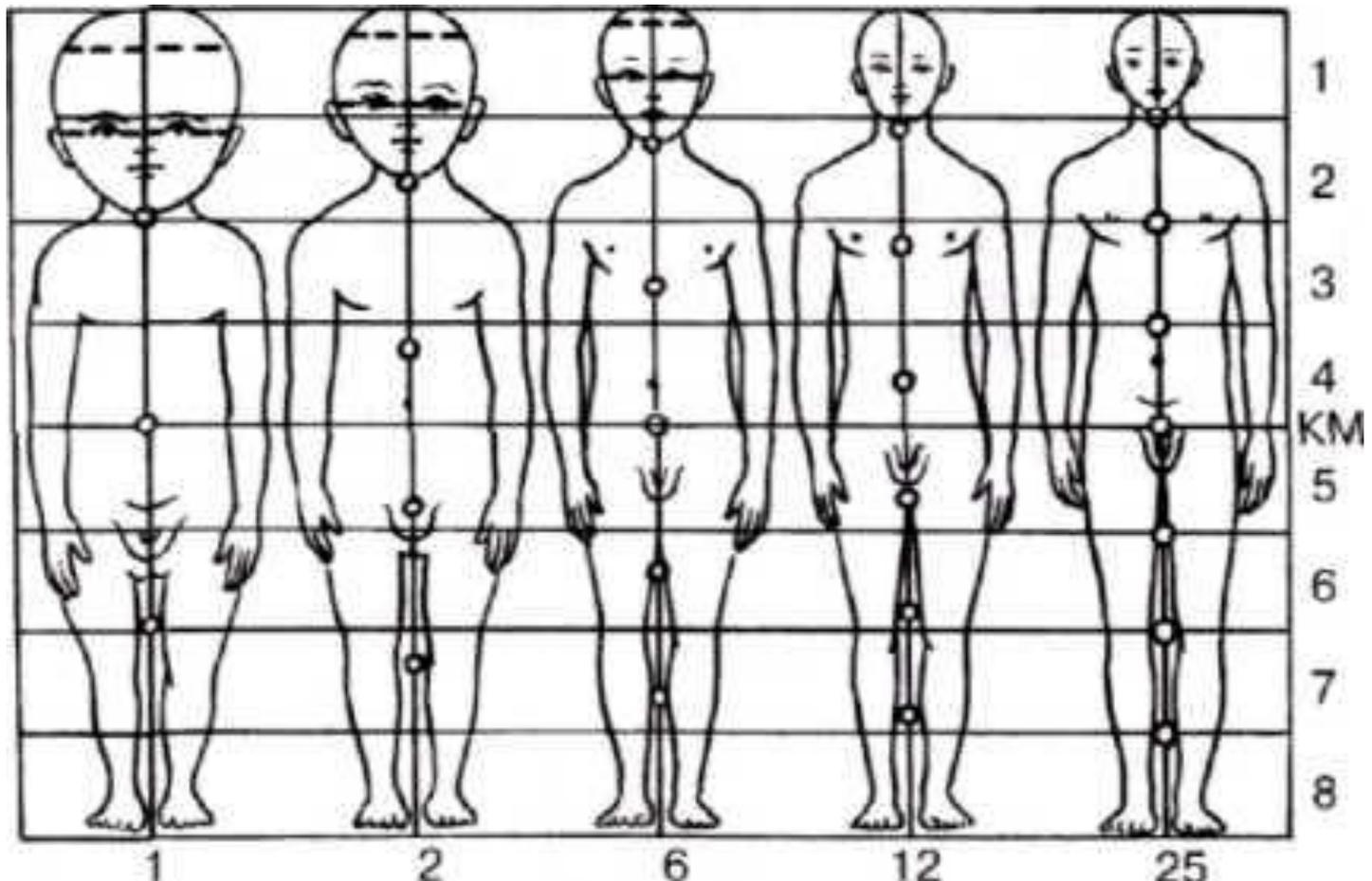


Упражнения по сохранению красивой осанки. <https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85>

Пропорции тела и возраст

Человека

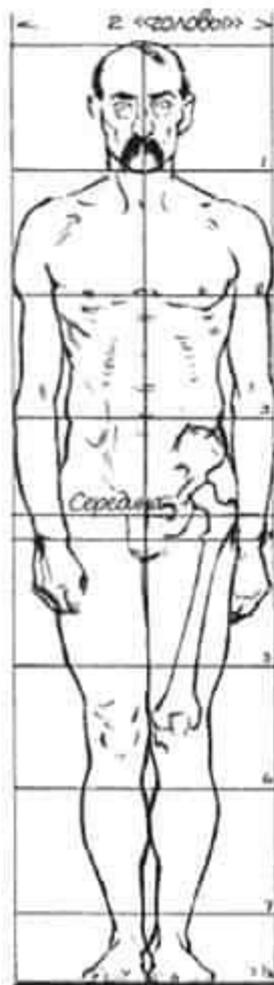
- Возрастные различия в пропорциях тела общеизвестны: ребёнок отличается от взрослого относительно короткими ногами, длинным туловищем, большой головой (рис).



РАЗЛИЧНЫЕ СТАНДАРТЫ ПРОПОРЦИИ

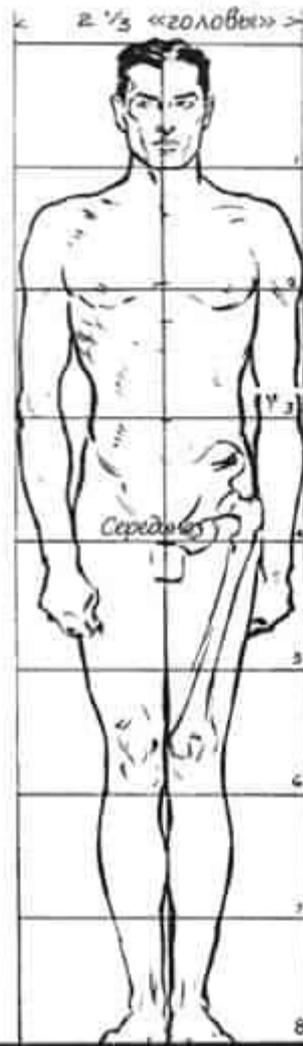
НОРМАЛЬНЫЙ:
7 1/2 «ГОЛОВЫ»

Академическая пропорция, используется в большинстве школ



ИДЕАЛИСТИЧЕСКИЙ:
8 «ГОЛОВ»

Большинство художников принимает высоту изображения фигуры 8 «голов» за норму

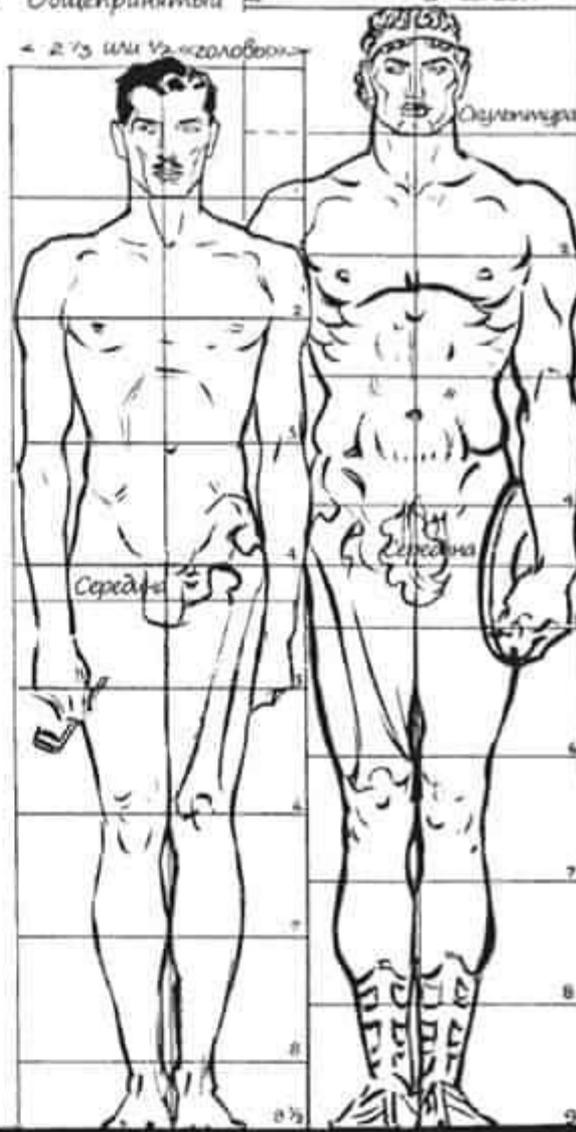


МОДЕЛЬНЫЙ:
8 1/2 «ГОЛОВЫ»

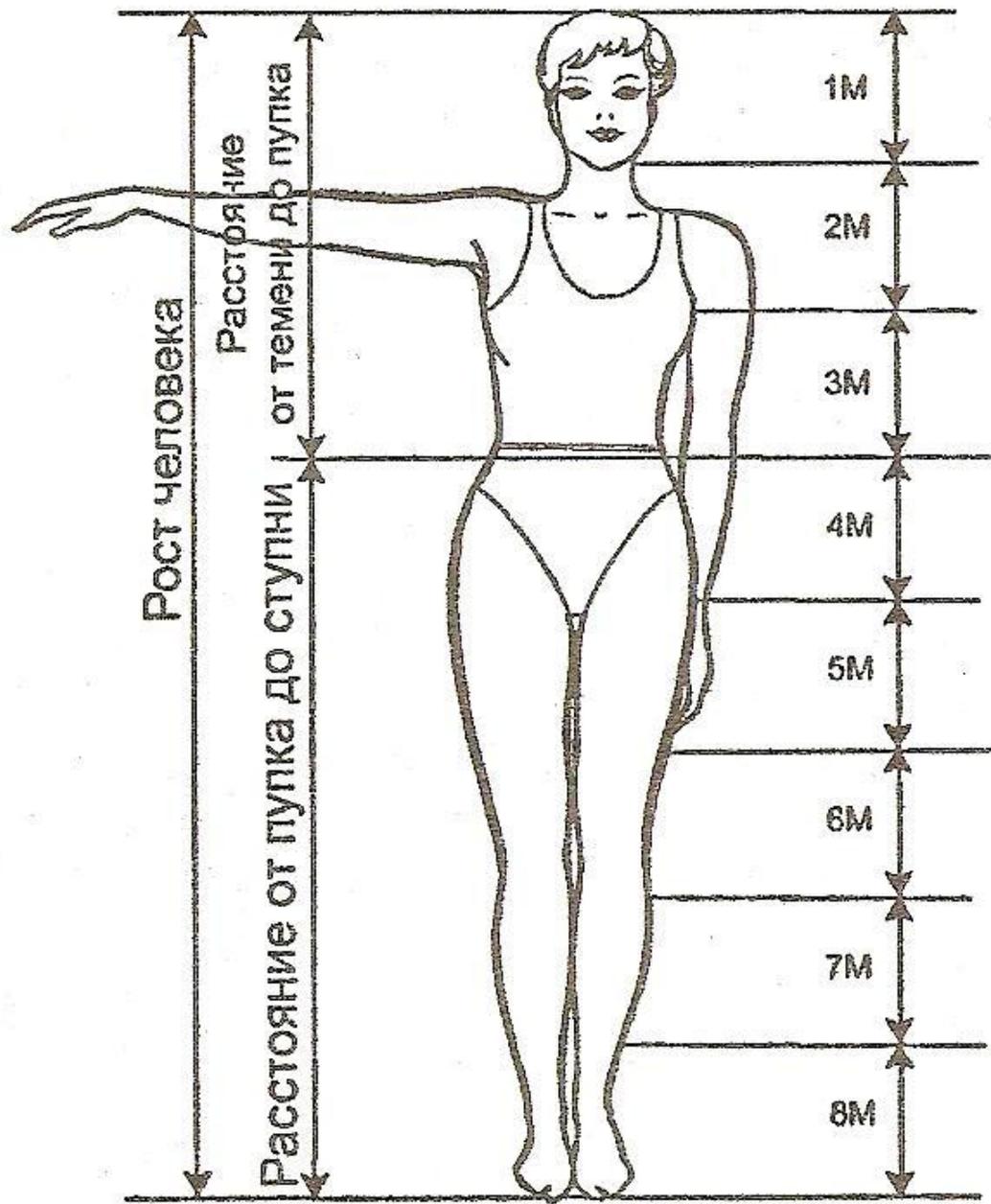
Общепринятый

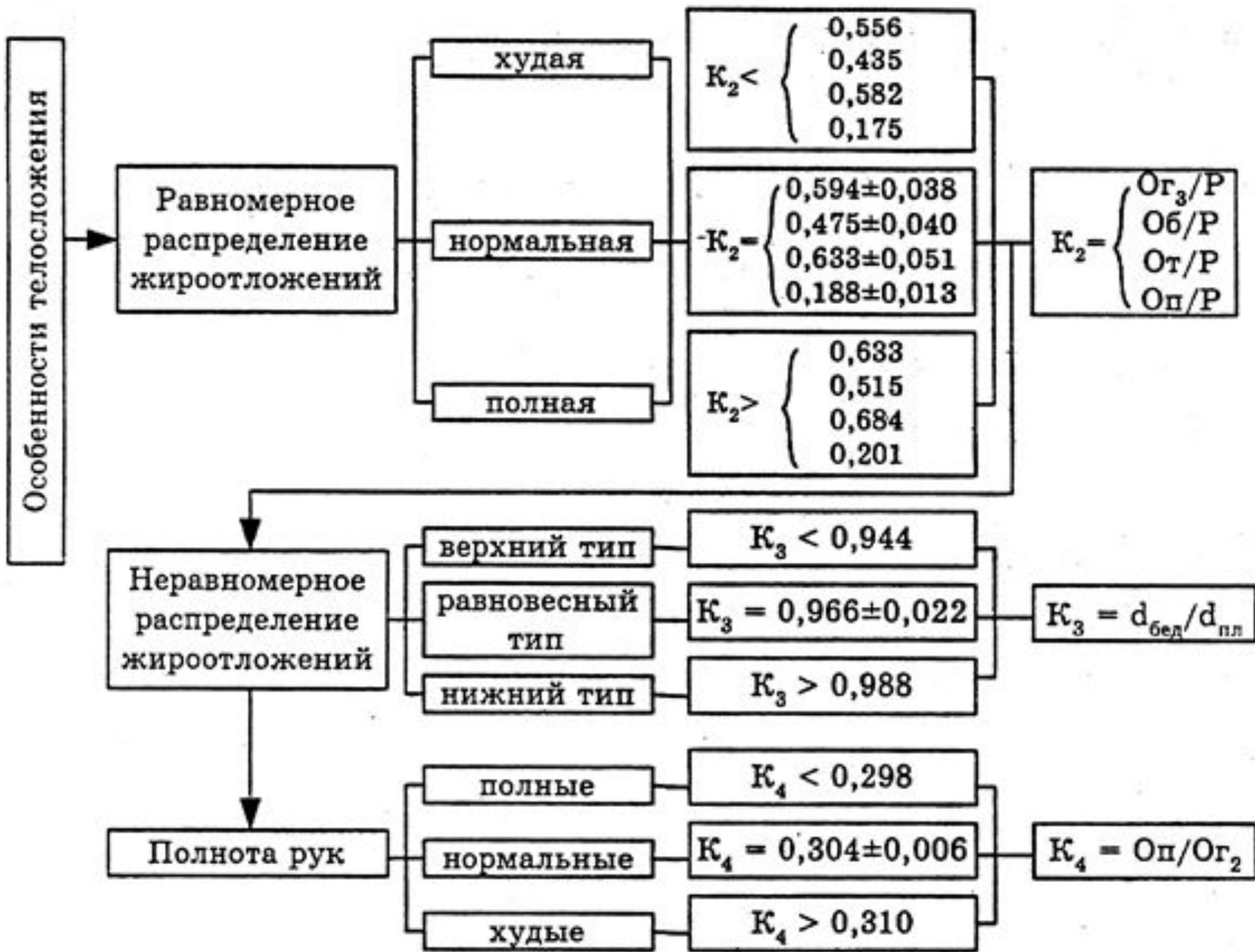
ГЕРОИЧЕСКИЙ:
9 «ГОЛОВ»

2 2/3 «головы»

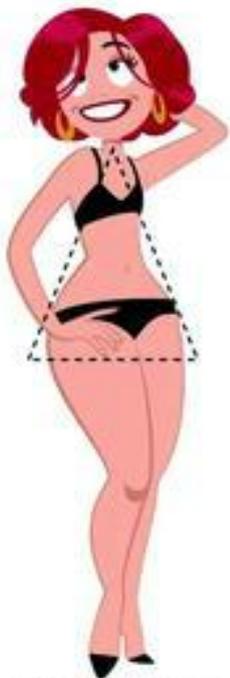






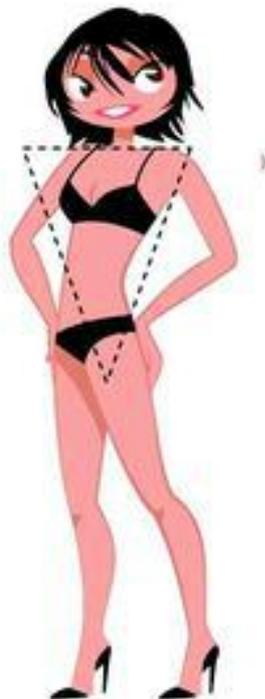


Типы женской фигуры



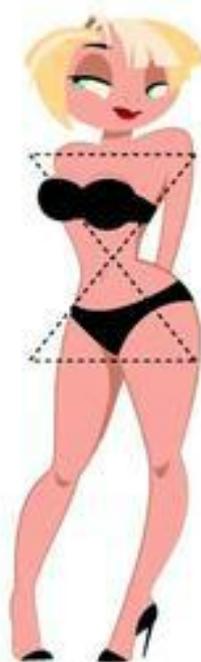
ТРЕУГОЛЬНИК (ГРУША)

Узкие плечи и широкие бедра, талия достаточно хорошо выражена, грудь небольшая. Тип фигуры также известен под названием «Груша». Чем меньше рост, тем менее пышное платье Вам подойдет; в греческом стиле, ретро, а также платья с «А»-силуэтом.



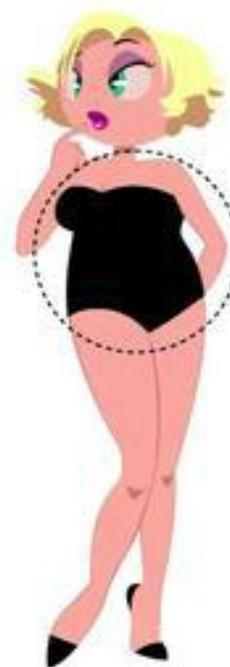
ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Плечи заметно шире, чем бедра, линия талии и бедер сужающаяся, таз узкий, ягодицы плоские, ниже колен ноги худощавые. Подойдут все фасоны с закрытыми плечами, либо с кружевным верхом. Лучший фасон для вас - это с А-силуэтом



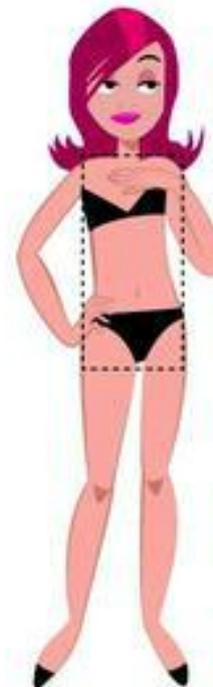
ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Одинаковая ширина плеч и бедер, талия всегда выражена, всегда четко выражены бедра. Подойдут все фасоны; платья в стиле "ретро" при росте от 165 см, с низким корсетом - при росте от 170 см, а также платья в греческом стиле, "принцесса" и балльные платья.



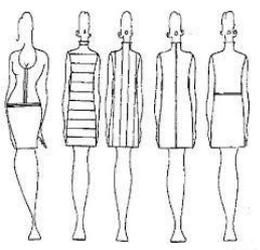
ПРЯМОУГОЛЬНИК

Ширина плеч и бедер одинаковая, неярко выражена талия, телосложение коренастое, ноги стройные, бедра и ягодицы плоские. Подойдут Все модели, особенно в греческом стиле. Главное - с драпировками, декором, крупными и яркими деталями, чтобы зрительно выделить линию талии,

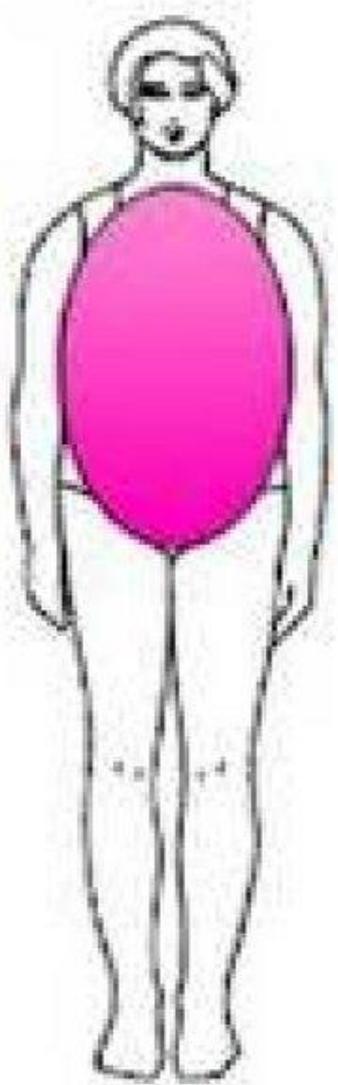
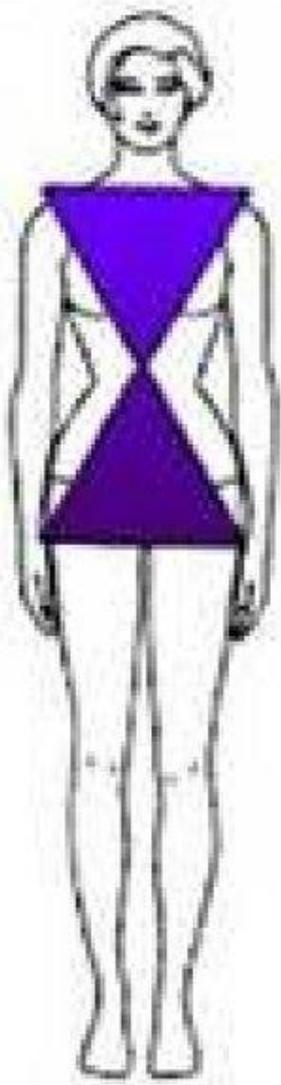
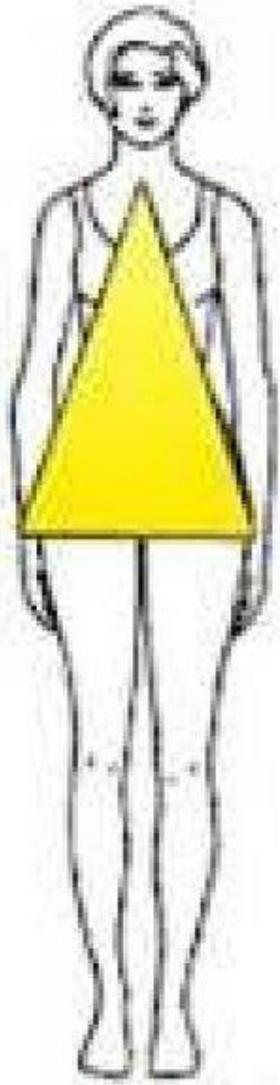


ЯБЛОКО

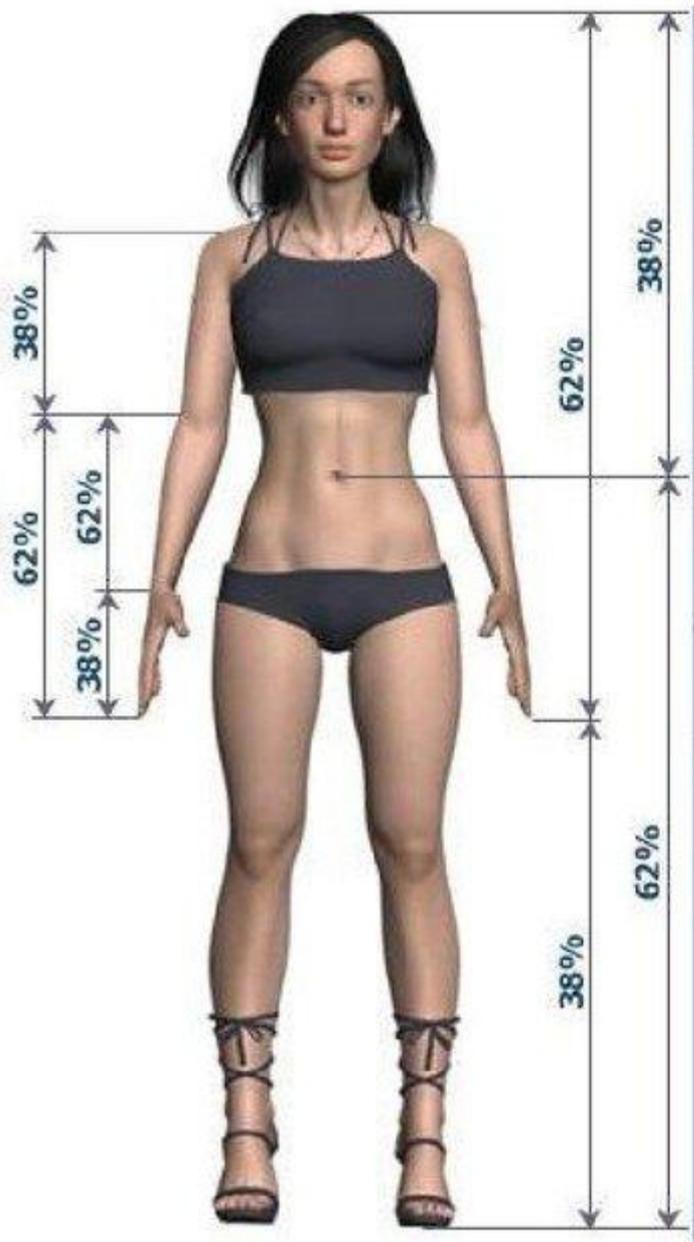
Худощавые бедра, одинаковые по ширине с плечами, тонкие ноги, выпирающий живот. Подойдут платья в греческом стиле, с завышенной талией, в пол, в стиле ампир, с «А»-образной юбкой.



Типы фигуры

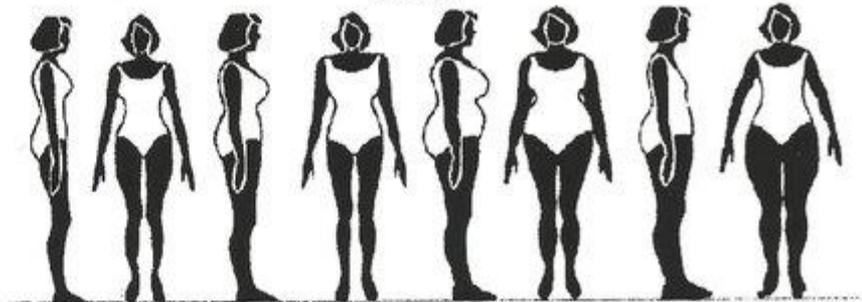


Типы фигур

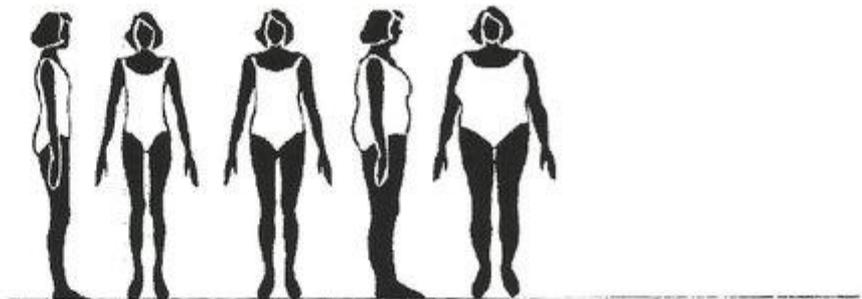


ТИП ФИГУРЫ ПО ТИПУ ТАЛИИ

ЯРКО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ Ярко выраженная линия талии над выступающими округлыми бедрами характерна для женщины, у которой наиболее четко черты доминируют.

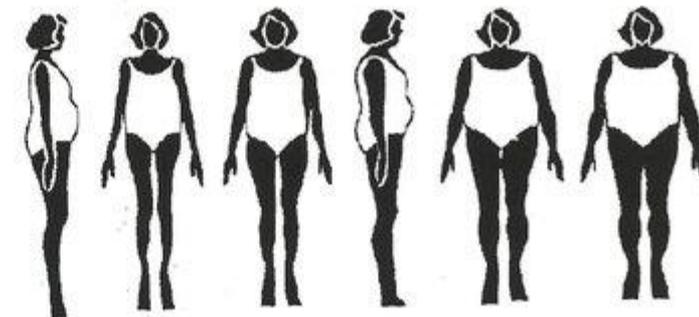


СЛАБО ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ Линия талии нечетко обозначена, но по-прежнему прослеживается.



ТАЛИЯ ОТСУТСТВУЕТ

Отсутствие четкой линии талии через скругленные бедра или грудь.



Канон художников женской фигуры

- За модуль принимается высота головы
- Пропорционально сложенный человек имеет рост 8 модулей
- Ширина плечей-1,5 модуля
- Расстояние между центрами грудных желез- 1 модуль
- Ширина таза-1,5 модуля
- Ширина талии-1 модуль
- Положение талии-3 модуля
- Положение лобка-4 модуля
- Положение чашечки-6 модулей
- Положение стопы-8 модулей

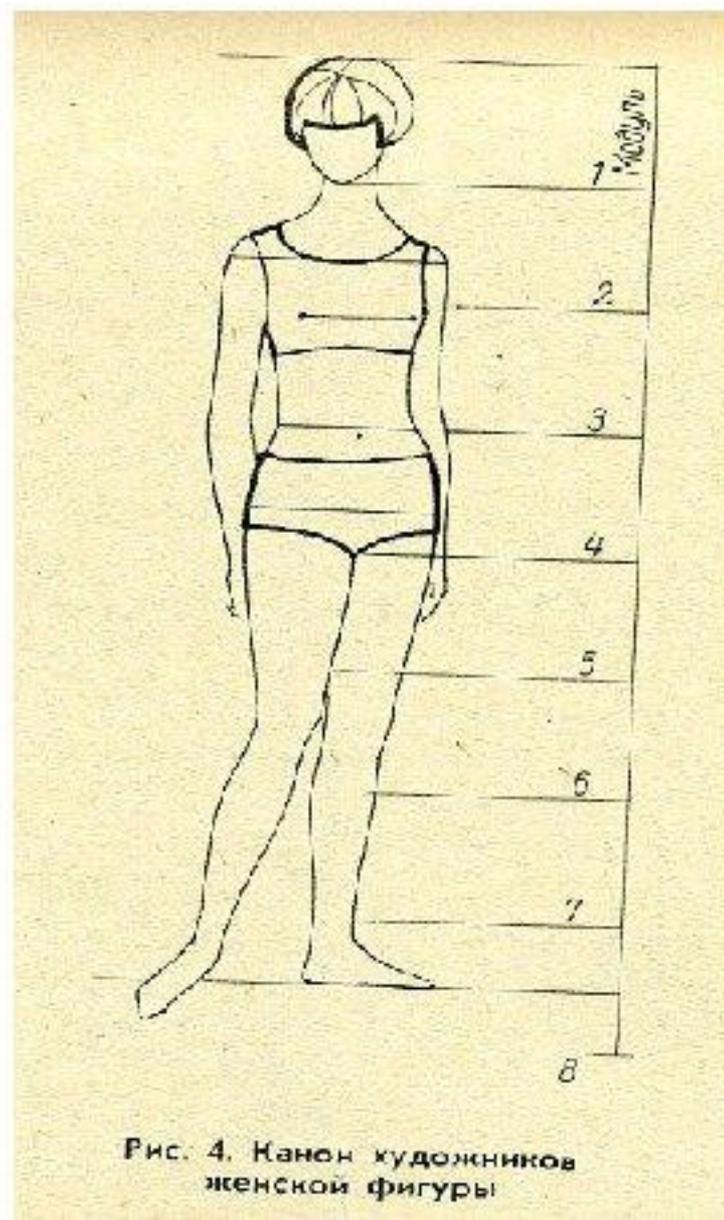
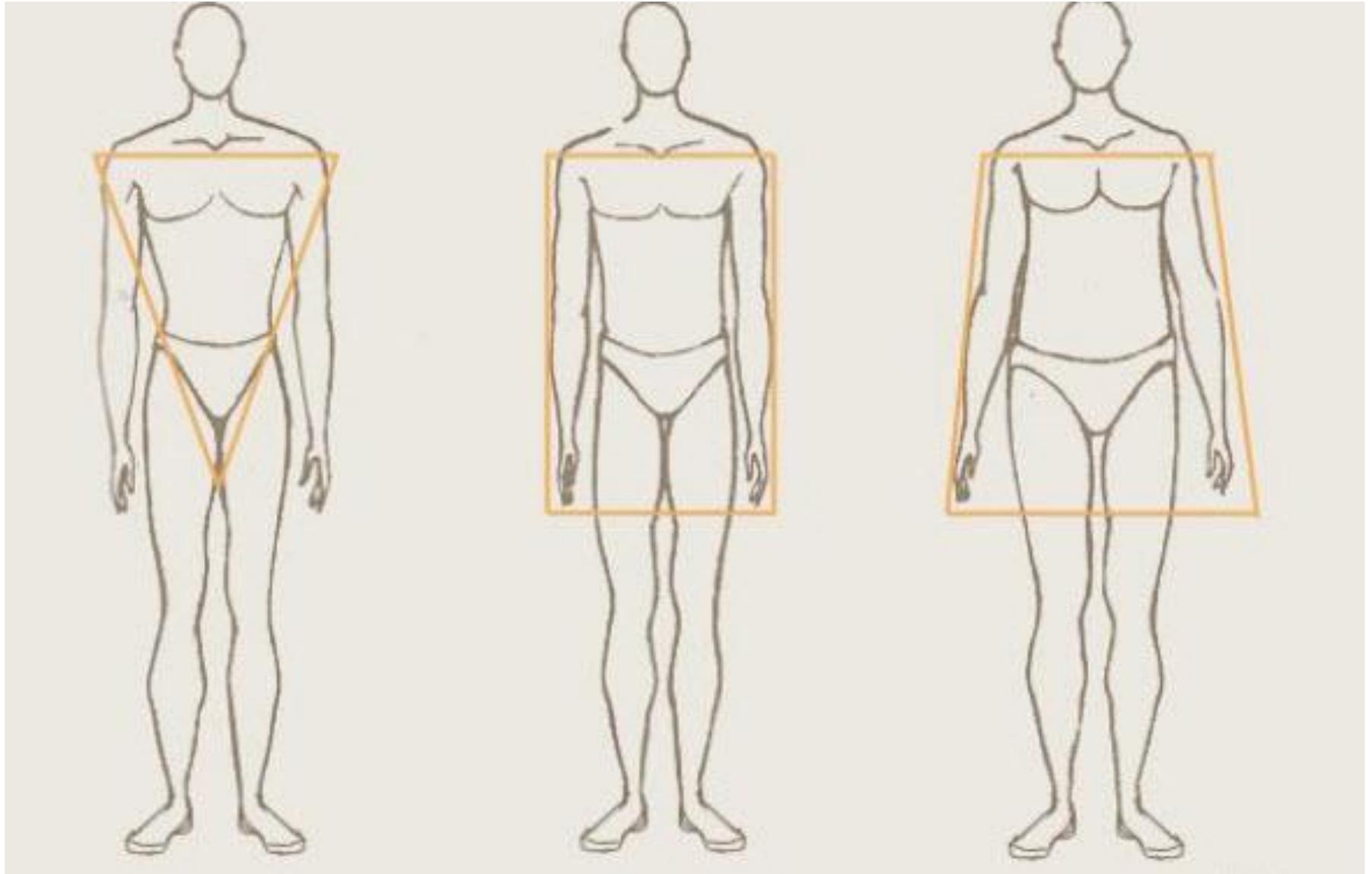


Рис. 4. Канон художников женской фигуры

Типы мужской фигуры



Типы конституции фигуры

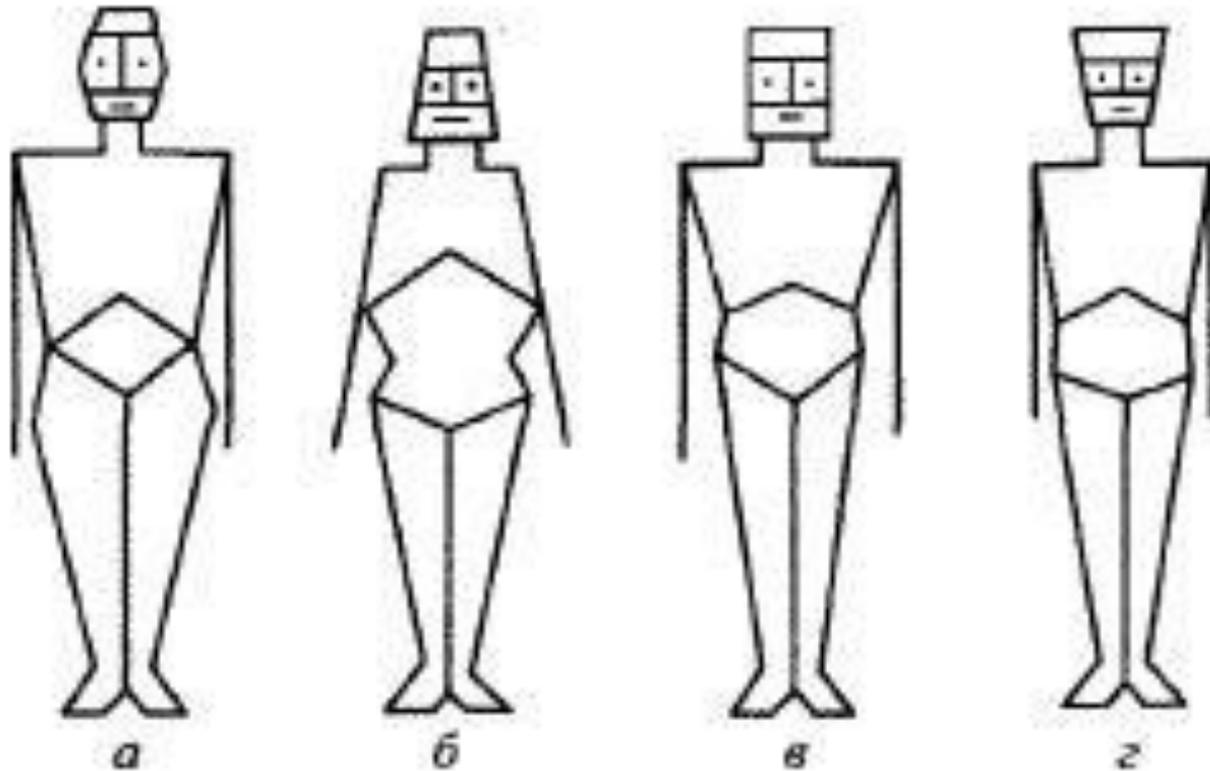


Рис. 6. Классификация конституционных типов по Сиго:

а — дыхательный; б — пищеварительный; в — мышечный; г — мозговой

Рисунок фигуры человека

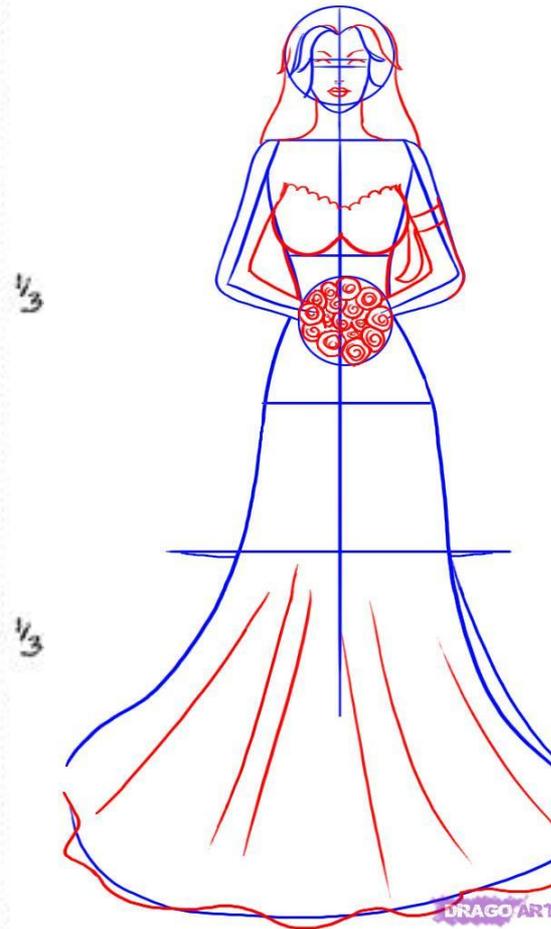
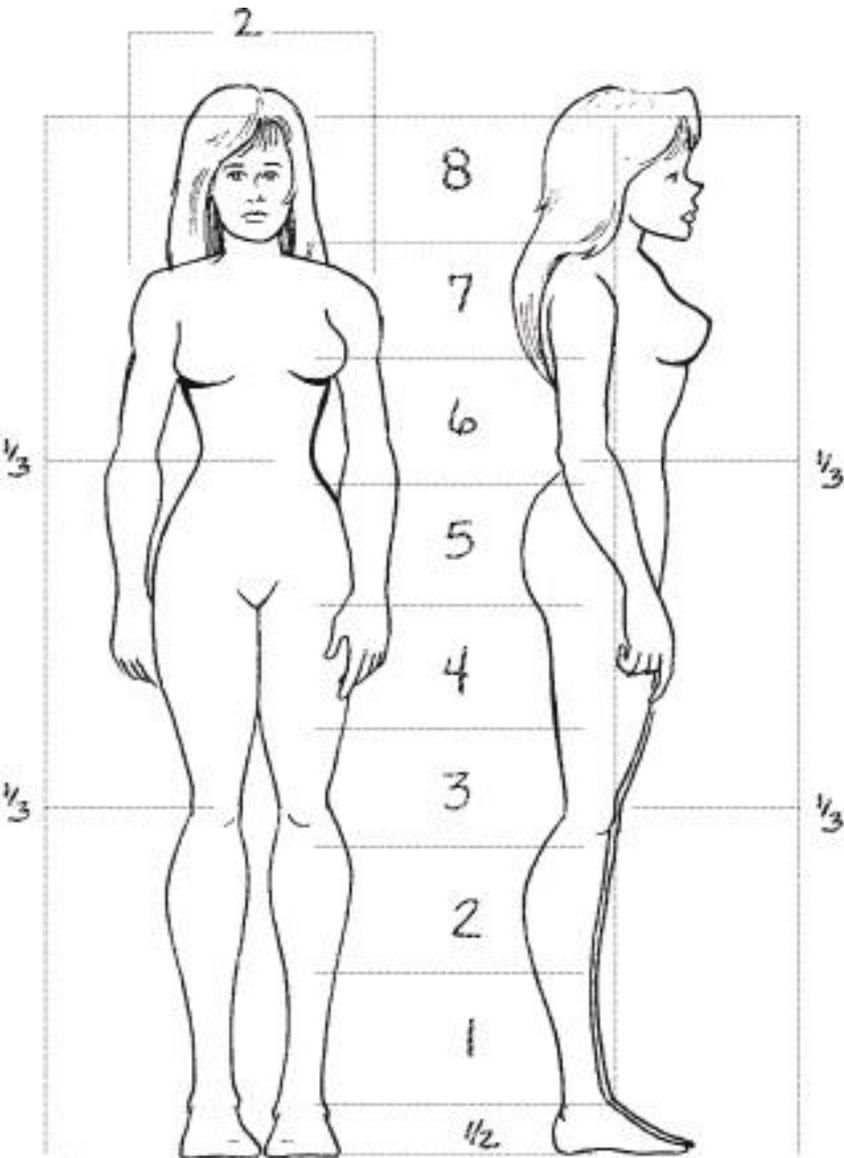
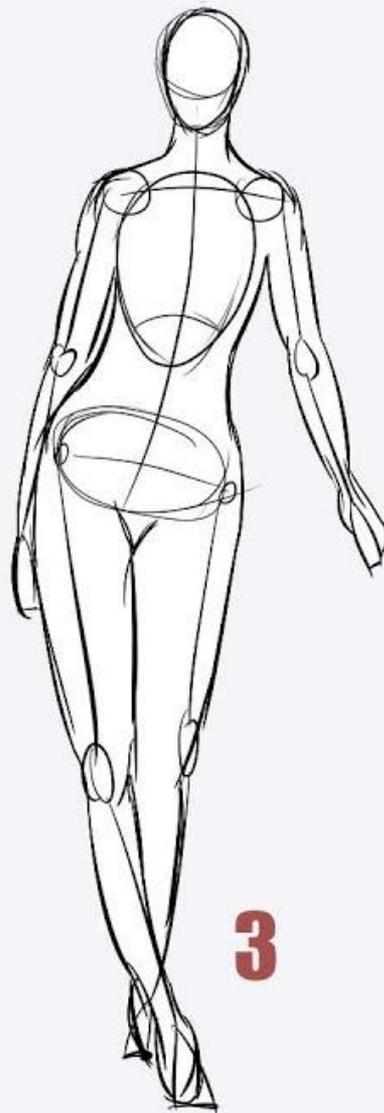
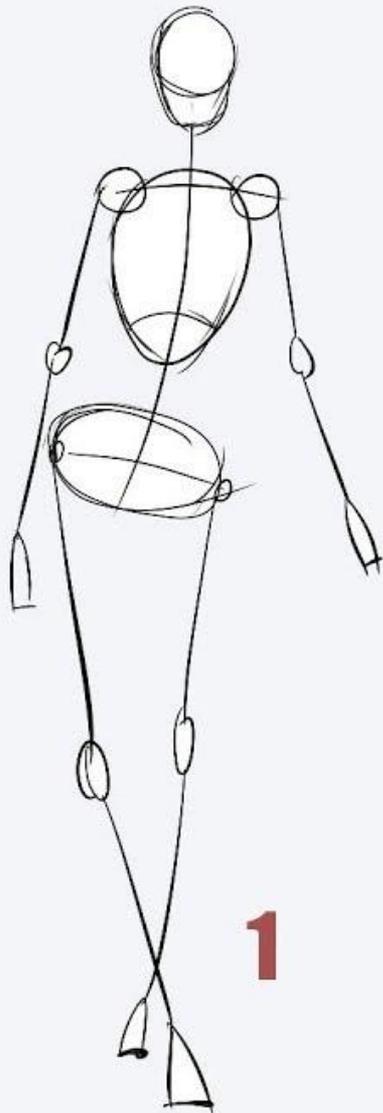


Рисунок женской фигуры человека



этапы

Рисунок мужской фигуры человека

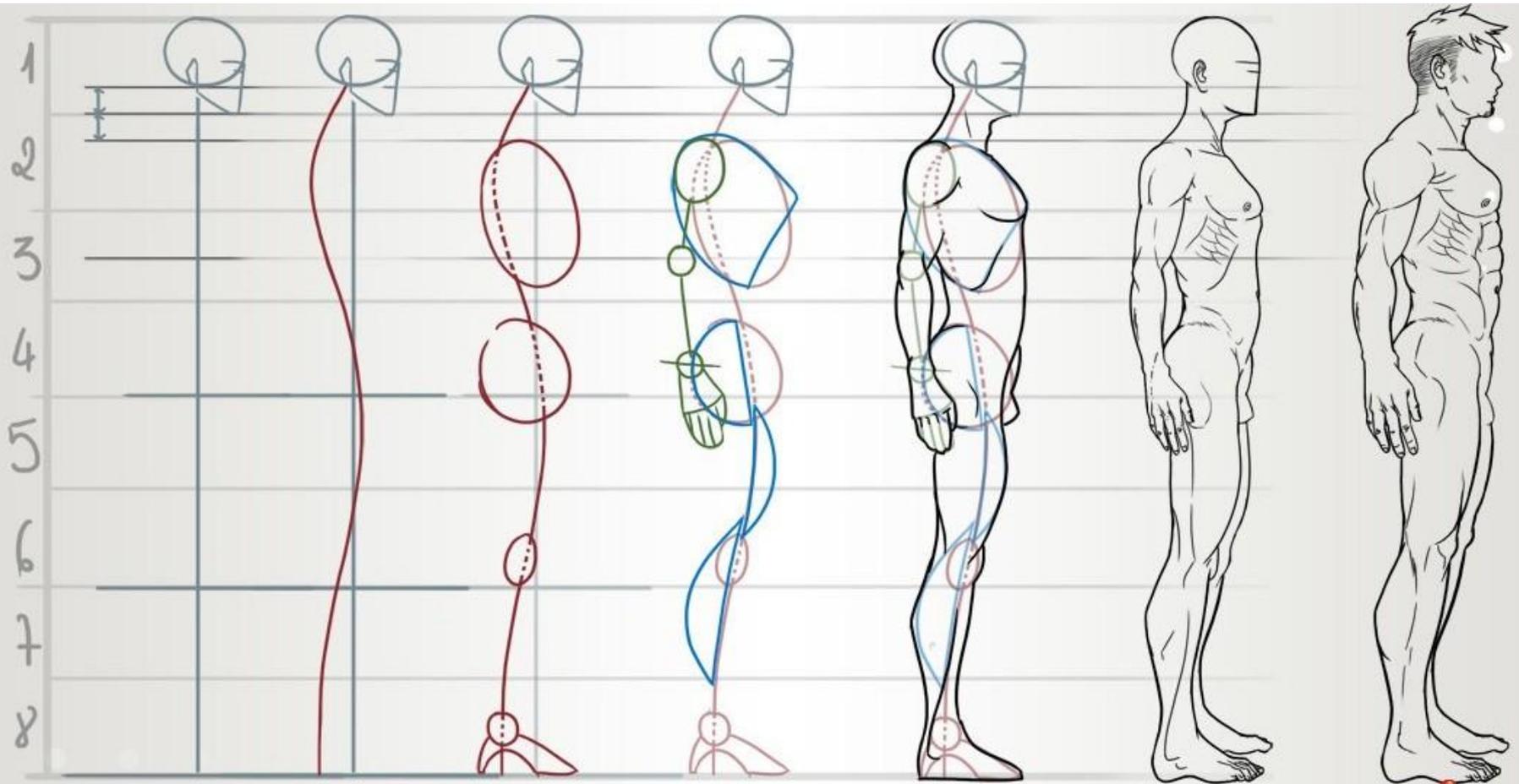


Рисунок женской фигуры человека

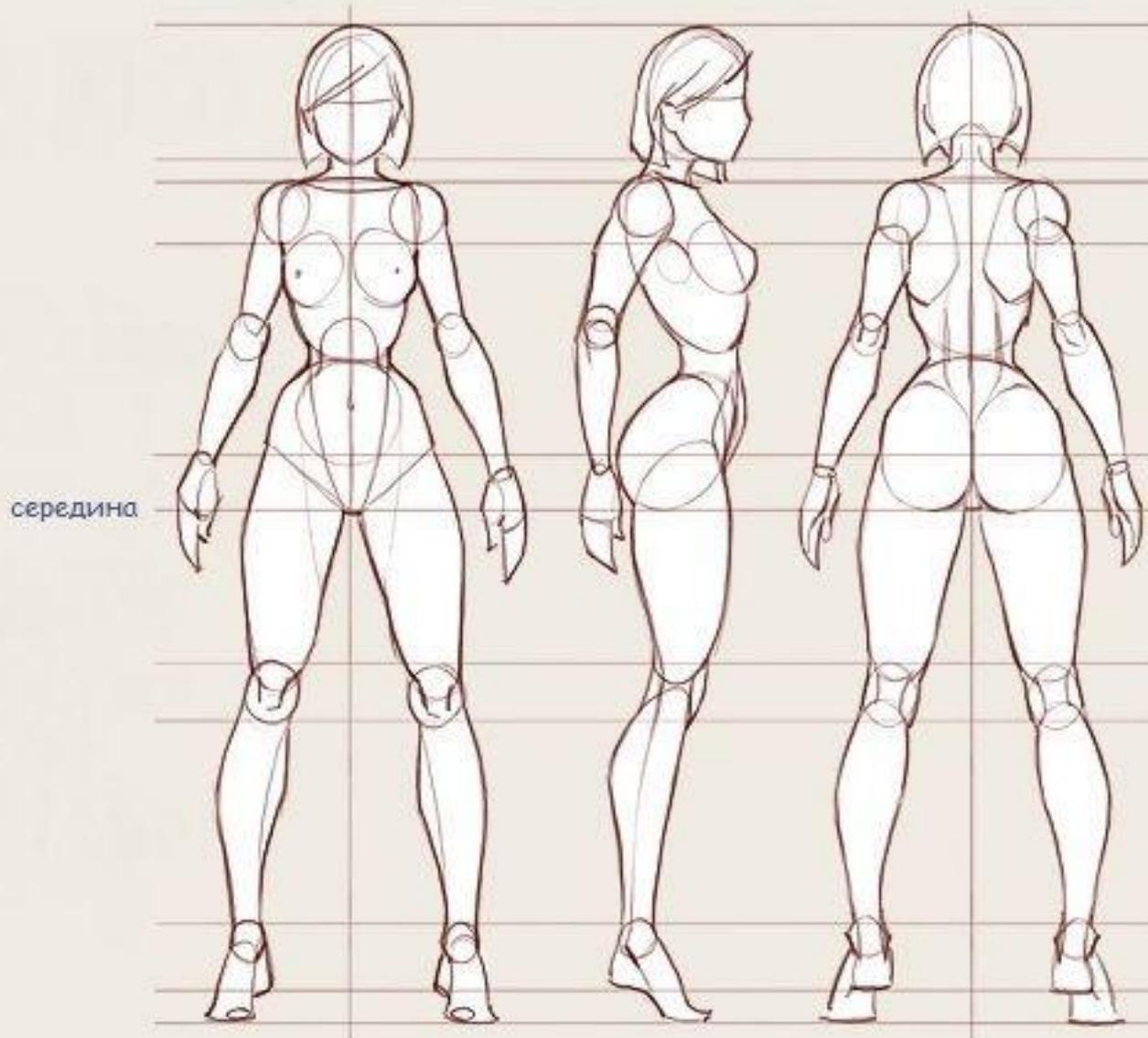


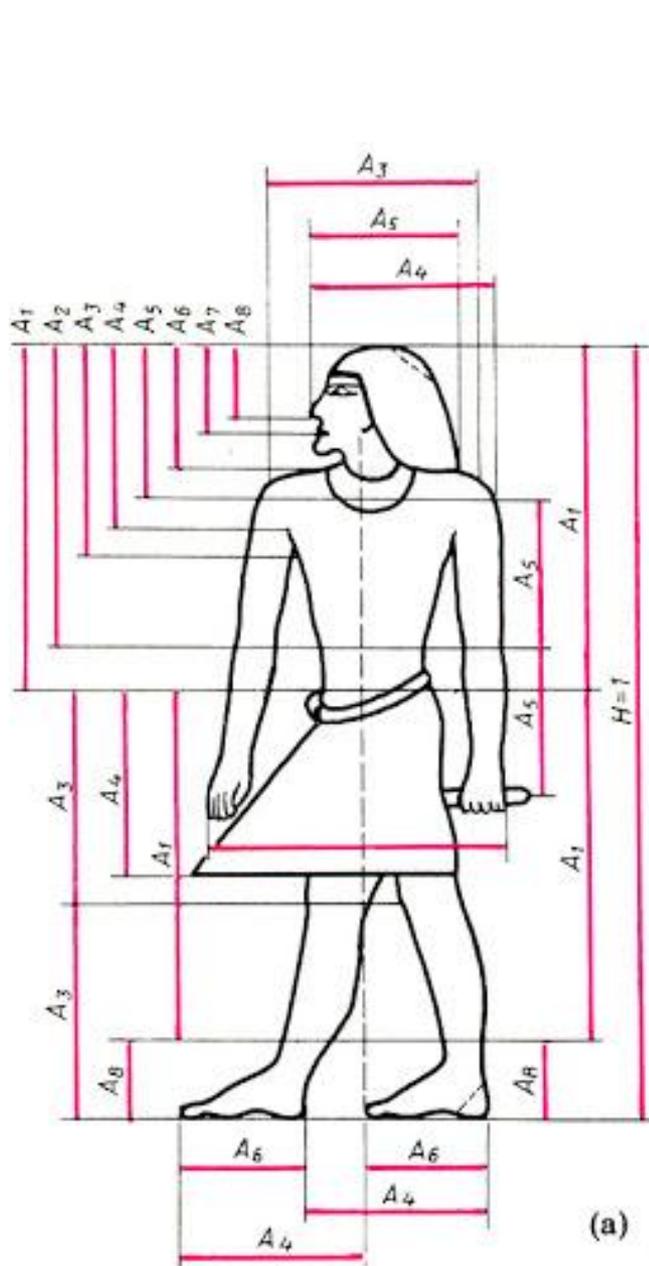
Рисунок фигуры человека в движении



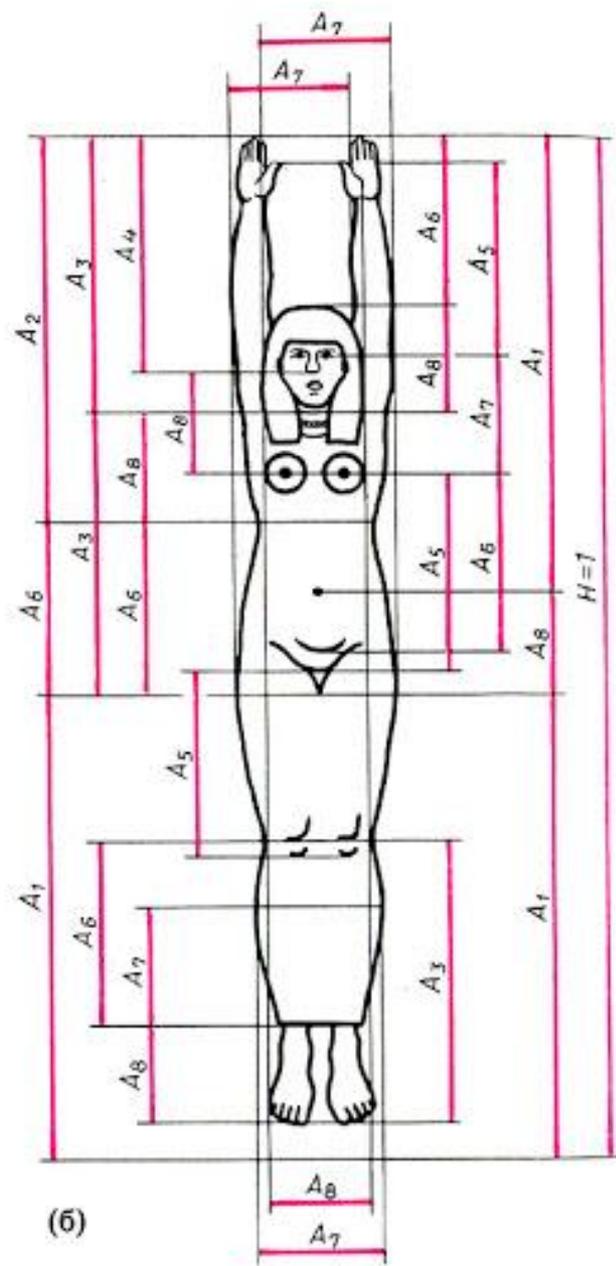
Рисунок фигуры человека в движении



Особенности исторических канонов



(a)



(б)