

Дата: 25.02

Тема: Конструювання.

Пропорції фігури. Статура.

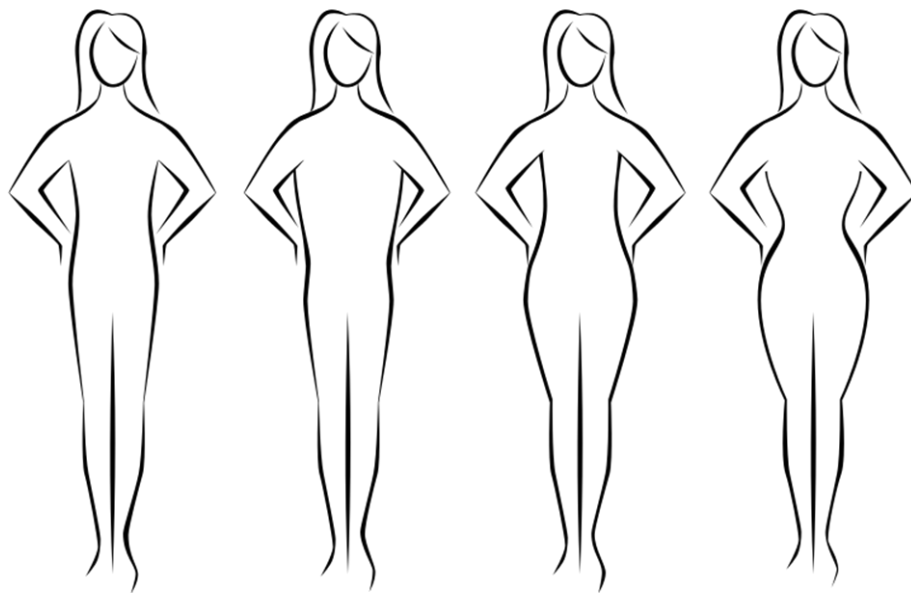
Найбільш типові жіночі фігури: банан, яблуко, груша, пісочний годинник.

Типи фігур класифікуються незалежно від відсотку вмісту жиру, ваги або ширини.

Що таке тип статури?

У науковій літературі існує теорія соматипів, яка умовно поділяє різних типів статури людини на три ключові категорії – екоморф (схильний до худорлявості), мезоморф (спортивний і мускулистий від природи) і ендоморф (схильний до набору зайвої ваги).

А тепер, за допомогою таблиць, познайомимось з цими поняттями більш докладно.



Banana

Apple

Pear

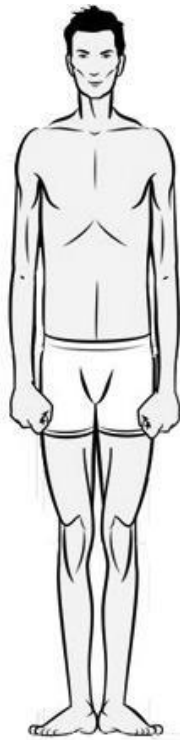
Hourglass

Банан (прямокутник): співвідношення талії і стегон з бюстом в межах 20 см. Жир розподіляється переважно в живіт, сідниці, груди і обличчя.

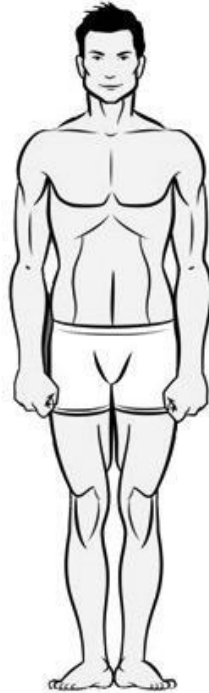
Яблуко або V форма (трикутник вниз): жінки такої форми мають широкі плечі, порівняно з стегнами (вузькі стегна). Жінки, як правило, мають тонкі ноги/стегна, при цьому живіт і груди буде виглядати більше порівняно з іншою частиною тіла. Жир розподіляється головним чином у живіт, груди та обличчя.

Груша, ложка, дзвін (трикутник вгору): Із збільшенням відсотка жиру в організмі його частка розподіляється навколо талії і верхній частині живота.

Пісочний годинник або Х фігура (трикутники протилежні): стегна та груди майже однакового розміру, з вузькою талією. Розподіл жиру тіла, як правило, навколо верхньої і нижньої частин тіла.



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

Тип статури	Основні характеристики
Эктоморф	• Вузькі плечі і плоска грудна клітка • Тонкі і довгі кінцівки • Худоба і мінімум підшкірного жиру
Мезоморф	• Широкі плечі і розвинена грудна клітка • Середня або велика кістка • Низький рівень жиру при помітних м'язах
Эндоморф	• Велика кістка і масивні кінцівки • Короткі руки і ноги, широка талія і стегна • Надмірне жировідкладення

Ознайомлення з пропорціями фігури людини
(дитячої, жіночої, чоловічої)

Розміри і форми тіла кожної людини генетично запрограмовані. При однаковій довжині тіла величини окремих його частин у різних індивідуумів

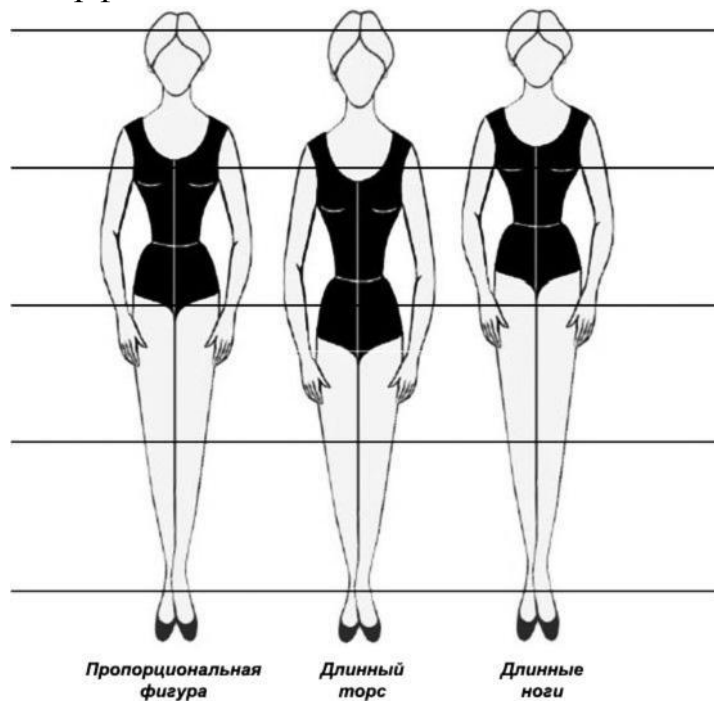
можуть бути різні. Під пропорціями тіла мають на увазі співвідношення розмірів окремих частин тіла (тулуба, кінцівок та їх сегментів). Зазвичай розміри окремих частин тіла розглядаються в співвідношенні з довжиною тіла. Для характеристики пропорцій тіла найбільше значення мають відносні величини довжини ніг і ширини плечей.

По співвідношенням цих розмірів зазвичай виділяють три основних типи пропорцій тіла:

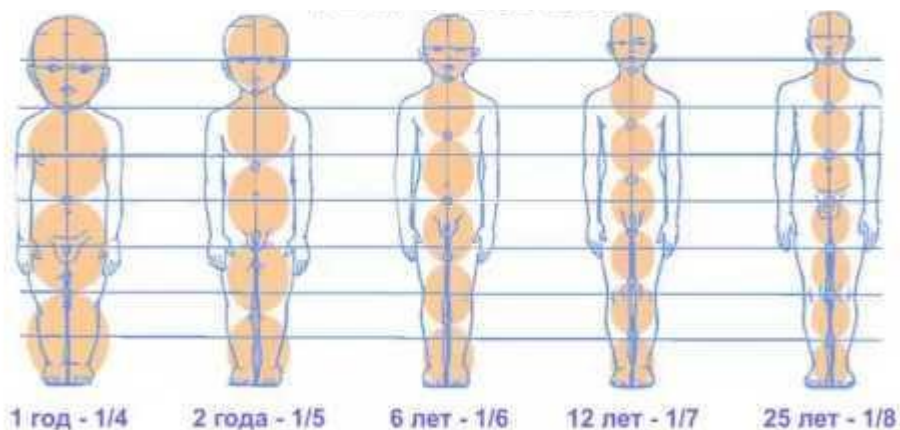
1)брахіморфний – широкий тулуб і короткі кінцівки;

2)доліхоморфний – вузький тулуб і довгі кінцівки;

3)мезоморфний – займає проміжне положення між брахі- і долихоморфними типами.



З віком пропорції тіла людини змінюються. Розглянемо таблицю «Пропорції тіла і вік людини»



Цифри показують вік та співвідношення довжини тіла до розміру голови у дітей та дорослих.

Зробіть практичну роботу по замальовці статур для закріплення матеріалу.

Фізхвилинка для відпочинку.

А тепер підведемо підсумок.

Дайте відповідь самі собі:

- Які бувають фігури у жінок?
- Які бувають види статур людини?
- Яке співвідношення розміру голови до довжини тіла у дитини 12 років?

Пропорції людини-цікаві факти.

- Довжина витягнутих рук дорівнюватиме зросту.
- Три долоні дорівнюють стопі , шість долонь становлять один лікоть , чотири лікті - зріст людини.
- Якщо ви розставите ноги так , щоб відстань між ними дорівнювала $1/14$ людського зросту , і піднімете руки таким чином , щоб середні пальці виявилися на рівні маківки , то центральною точкою тіла , рівновіддаленою від усіх кінцівок , буде ваш пупок.
- Маса мозку людини становить $1/46$ загальної маси тіла (порівняйте - у слона мозок важить всього $1/560$ маси тіла).
- Найбільша ширина плечей - восьма частина зросту .
- Шкіра людини в середньому складає близько 2 квадратних метрів. Її необхідно знати при призначенні деяких лікувальних процедур і ліків. Для розрахунку поверхні шкіри медики користуються формулою : поверхня тіла дорівнює $(\text{вага тіла} \times 4) + 7$.
- Пропорції голови визначають наступним чином . Лобову частину голови охоплюють середнім і великим пальцями : якщо ширина голови від однієї скроні до іншої відповідає відстані між кінчиками пальців , то пропорції голови правильні.

- Розмір нігтя повинен відповідати розмірам пальців , займаючи близько 50% від площі верхньої фаланги пальця і при цьому його довжина, повинна перевищувати ширину на 10%.
- Зростання нігтя за один місяць становить від 2,5 до 4 мм і залежить від віку і стану здоров'я людини .
- Повне виростання нігтя відбувається за 4 - 5 місяців.
- Відстань від верхньої частини грудей до маківки становить $1/6$ зросту.
- Відстань від кінчика підборіддя до носа і від коріння волосся до брів буде однаковою
- Відстань від ліктя до кінчиків пальців - $1/5$ зросту
- Згідно з канонами Полікліта , окружність талії панянки повинна бути в два рази більше шиї. Окружність гомілки дорівнює шиї , а окружність стегна - складає півтора кола гомілки. Відстань від п'ят до талії зобов'язана відноситися до довжини тіла як 2:3. З урахуванням таких пропорцій створювалися класичні античні статуї .
- Чотири лікті дорівнюють кроку людини, а двадцять чотири долоні дорівнюють зросту людини.