

Составить конспект по теме:

ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНСКОЙ, МУЖСКОЙ И ДЕТСКОЙ ФИГУР.

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

Части тела, имеющие различные характеристики и варианты сочетаний между собой, создают определенную форму – *тип телосложения*. Таких комбинаций может быть множество. В соответствии с чем выделены различные типы телосложения.

Телосложение человека характеризуется комплексом структурных признаков внешней формы фигуры, ее размерами, формой, пропорциями и особенностями частей тела. В понятие «телосложение» входят конституция, рост и масса человека. Тип телосложения зависит от степени развития мускулатуры и жировых отложений на отдельных участках тела, формы и размеров скелета, пола и возраста человека. О телосложении судят по форме шеи, грудной клетки, брюшной области, спины, верхних и нижних конечностей.

Степень развития мускулатуры определяется на плечевом поясе, груди, спине, руках и ногах. Для каждого участка различают слабое, среднее, сильное и два промежуточных (среднеслабое, среднесильное) развитие мускулатуры.

Степень развития жировых отложений, степень развития подкожной жировой клетчатки, характеризуется величиной жировых складок на внутренней стороне плечей и предплечий, на бедрах, голених, под лопатками, на груди, на животе. Степень развития жировых отложений может быть слабой, средней и обильной.

При *слабой* степени жировых отложений рельеф костей (лопаток, ключиц, сочленений запястий, коленей, ступней) ясно различим под кожей. При *средней* степени развития жировых отложений рельеф костей слабо выражен. *Обильными* жировыми отложениями считаются округленность всех контуров тела и сглаженный рельеф в плечевом поясе и сочленениях конечностей за счет сильного развития подкожной жировой клетчатки.

Фигуры женщин подразделяются на варианты и типы. Варианты фигур подразделяются по росту и полноте, типы фигур – по соотношению поперечных размеров бедер и груди во фронтальной плоскости (проекции), а в сагиттальной плоскости (профильной проекции) – по соотношению переднезадних диаметров. Для женщин (независимо от возраста) выделяют четыре варианта фигур: высокая, низкая, полная, худая.

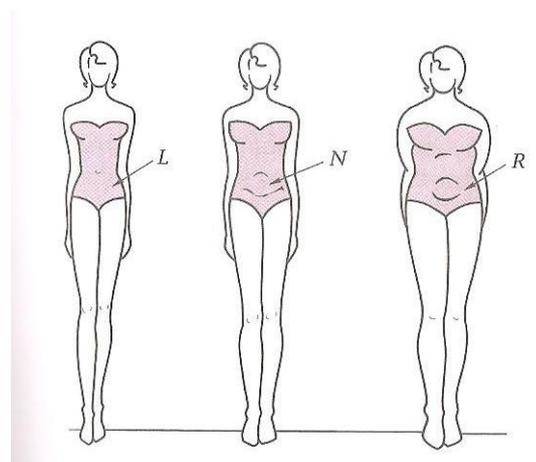
Антрополог Б. Шкерли разработал особую конституциональную типологию жировых отложений у женщин. Схема типов телосложения женщин построена только на основании характеристики степени развития и распределения жировых отложений на отдельных участках тела, без учета изменчивости остальных признаков телосложения. Б.Шкерли выделил три основных и одну дополнительную **группы телосложения**:

Группа 1 – фигуры с равномерным распределением подкожного жирового слоя по всему телу. Различают *три типа телосложения*:

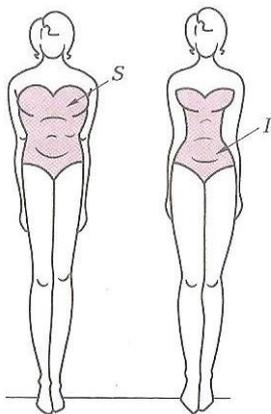
1) тонкий (лептозомный) тип (L). Характеризуется слабым развитием мускулатуры и подкожного слоя; длинной, узкой и плоской грудной клеткой; впалым животом;

2) нормальный тип (N). Характеризуется средним развитием мускулатуры и подкожного жирового слоя, цилиндрической формой грудной клетки, слегка округлым животом и широким тазом;

3) рубенсовский (полный) тип (R). Характеризуется средним развитием мускулатуры и значительно большим количеством жировых отложений.



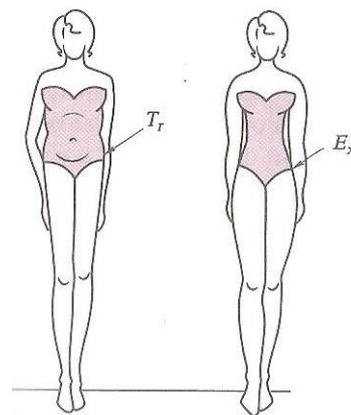
Группа 2 – фигуры с неравномерным распределением подкожного жирового слоя по всему телу. Различают *два типа телосложения*:



1) верхний тип (S). Характеризуется значительным развитием подкожного жирового слоя в верхней части тела, в области шеи, груди, верхней части живота и рук;

2) нижний тип (I). Характеризуется значительным развитием подкожного жирового слоя в нижней части тела, в области ягодиц, бедер, голени, нижней части живота.

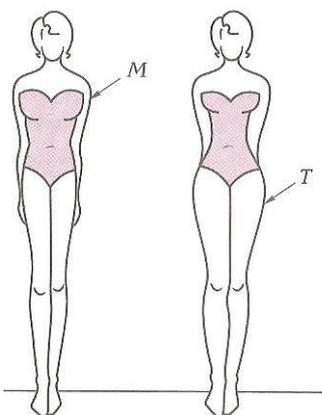
Группа 3 – фигуры с неравномерным распределением подкожного жирового слоя по всему телу, преимущественно на туловище или на конечностях. Выделяют два типа телосложения:



1) туловищный тип (Tr). Характеризуется повышенным развитием подкожного жирового слоя на туловище;

2) крайний тип (Ex). Характеризуется повышенным развитием подкожного жирового слоя на верхних и нижних конечностях.

Группа 4 (дополнительная) – фигуры с повышенным развитием подкожного жирового слоя на отдельных участках тела. Важнейшей характеристикой фигуры при рассмотрении ее анфас является соотношение ширины плеч и бедер. Различают два типа телосложения:



1) грудной тип (M). характеризуется повышенным развитием подкожного жирового слоя в области груди;

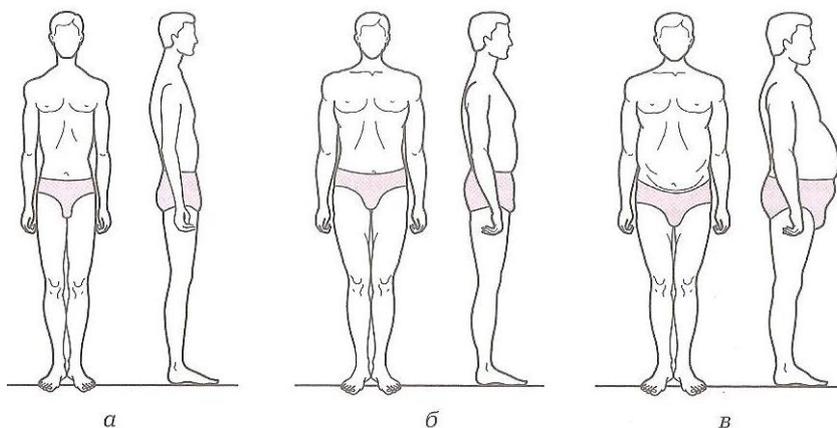
2) бедренный тип (T). Характеризуется повышенным развитием подкожного жирового слоя в области бедер.

Степень развития и расположения жировых отложений и мышц у мужских фигур различна. В.В.Бунак выделяет **семь типов телосложения мужчин**, три из которых считаются основными: грудной, мускульный и брюшной. Они характеризуются:

- грудной тип (а) – слабыми жировыми отложениями и мускулатурой, плоской грудной клеткой, впалым животом и сутулой спиной;

- мускульный тип (б) – умеренными жировыми отложениями, средней или сильной мускулатурой, цилиндрической грудной клеткой, обычной или прямой спиной;

- брюшной тип (в) – обильными жировыми отложениями, средней или слабой мускулатурой, конической грудной клеткой, округлой (выпуклой), сутулой или обычной спиной.

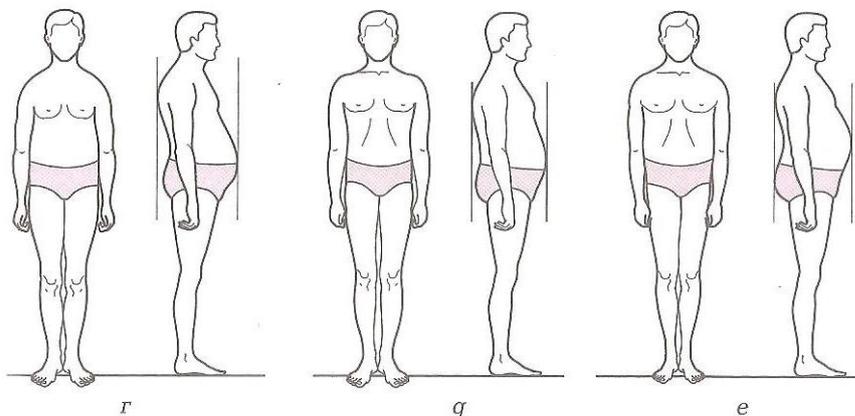


Особую группу составляют **полные мужские фигуры**. Это фигуры с увеличенными жировыми отложениями в области живота. По телосложению такие фигуры подразделяют на три варианта.

Вариант 1 (г) – характеризуется узкой грудной клеткой и широким тазом, выступ живота на уровне линии талии или ниже; лопатки выступают относительно ягодиц; плечи опущены, спина шире, чем грудь. Ясно выражена сутулость.

Вариант 2 (д) – характеризуется более широкой, чем спина, развернутой грудью; плечи выпрямлены; изгибы позвоночника приближены к типовым; ягодицы и лопатки равно выступают друг относительно друга; форма живота округлая, с равномерным распределением жирового слоя на уровне линии талии.

Вариант 3 (е) – характеризуется более широким, чем таз, плечевым поясом, высоким, выше уровня линии талии, животом; ягодицы несколько выступают относительно лопаток; изгиб позвоночника на уровне талии увеличен.



Телосложение ребенка меняется на протяжении периода детства и зависит от степени развития мускулатуры и жировых отложений, от условий и образа жизни ребенка. Изменение развития жировых отложений и мускулатуры влечет за собой изменение таких признаков телосложения, как форма грудной и брюшной области, форма спины и ягодиц. В.Г.Штефко выделяет *четыре основных типа* телосложения детей и подростков:

1) астеноидный тип – характеризуется слабым развитием мускулатуры и жировых отложений, уплощенной и суженной грудной клеткой, сутуловатой спиной, удлинненными нижними конечностями с выраженной долиморфией;

2) торакальный тип – имеет среднюю или несколько пониженную степень развития мускулатуры и жировых отложений, слегка удлиненную и суженную грудную клетку, плоский живот, волнистую спину;

3) мышечный тип – характеризуется средним развитием мускулатуры и жировых отложений, цилиндрической грудной клеткой, плоским животом, волнистой спиной;

4) дигестивный тип – имеет повышенную степень жировых отложений среднюю или слабую мускулатуру, коническую форму грудной клетки, округло-выпуклый живот, прямую форму спины.

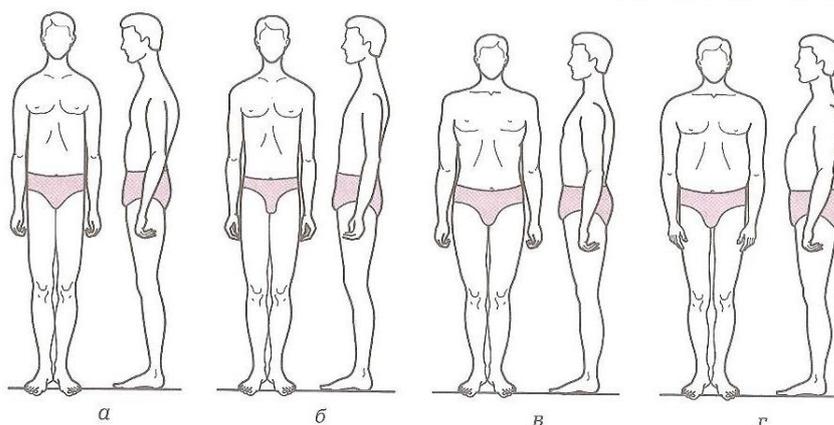


Рис. 8.4. Типы телосложения детей и подростков по классификации В.Г.Штефко:

а — астеноидный; б — торакальный; в — мышечный; г — дигестивный

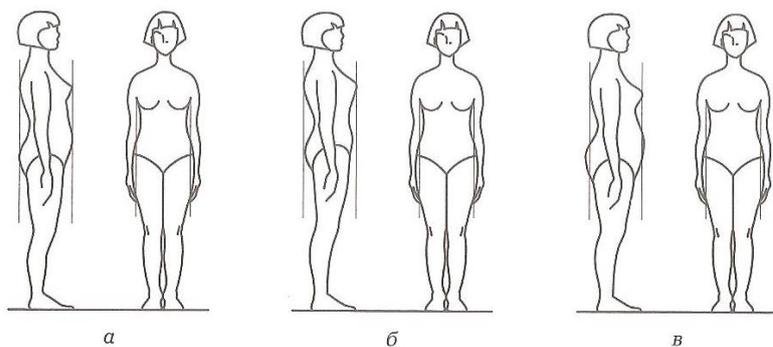
Однако предложенная схема является общей и не учитывает особенностей телосложения детской фигуры в различные периоды развития. Так, фигура ребенка младшего возраста отличается от фигуры подростка, а фигура девочки подростка отличается от фигуры мальчика подростка. Поэтому при проектировании одежды для детей следует учитывать лишь общие признаки телосложения.

Основные типы телосложения по классификации ЦОТШЛ характеризуются:

1) равновесный тип телосложения по виду спереди и сбоку P_p (а) с равномерным выступанием грудных желез $V_{гж}$ и живота $V_ж$, ягодиц $V_я$ и лопаток $V_л$ и второй (реже первой или третьей) полнотной группой;

2) равновесный тип по виду спереди и верхний по виду сбоку P_v (б) со значительным выступанием грудных желез $V_{гж}$ относительно живота $V_ж$ или, наоборот, лопаток $V_л$ относительно ягодиц $V_я$ или одновременным выступанием грудных желез относительно живота и лопаток относительно ягодиц и первой полнотной группой;

3) равновесный тип по виду спереди и нижний по виду сбоку P_n (в) со значительной степенью выступа живота $V_ж$ относительно грудных желез и ягодиц $V_я$ относительно лопаток или с равномерной степенью выступа грудных желез $V_{гж}$ и живота и значительной степенью выступа ягодиц относительно лопаток $V_л$ и третьей полнотной группой;

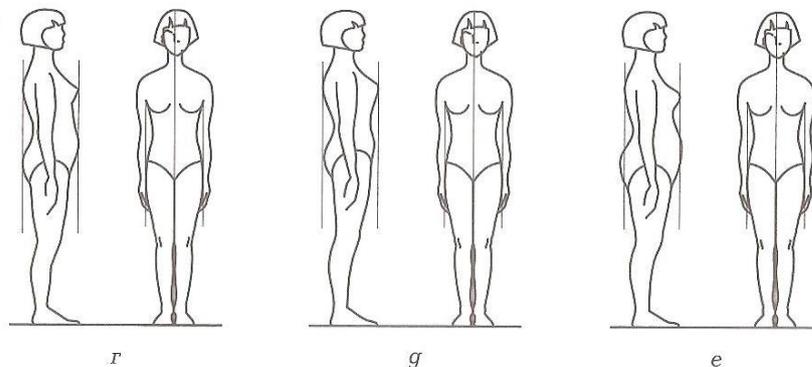


Комбинированные типы телосложения:

1) верхний тип по виду спереди и равновесный тип по виду сбоку V_p (г) со значительной степенью выступа грудных желез $V_{гж}$ относительно живота $V_ж$ и ягодиц $V_я$ относительно лопаток $V_л$ или с равной степенью выступа грудных желез и живота и равной степенью выступа лопаток и ягодиц, нулевой и первой полнотными группами;

2) верхний тип по виду спереди и виду сбоку V_v (д) со значительной степенью выступа грудных желез $V_{гж}$ относительно живота $V_ж$ и равной степенью выступа лопаток $V_л$ и ягодиц $V_я$ или со значительной степенью выступа грудных желез относительно живота и лопаток относительно ягодиц; или с равной степенью выступа грудных желез и живота и значительной степенью выступа лопаток относительно ягодиц, минус второй, минус первой и нулевой полнотными группами;

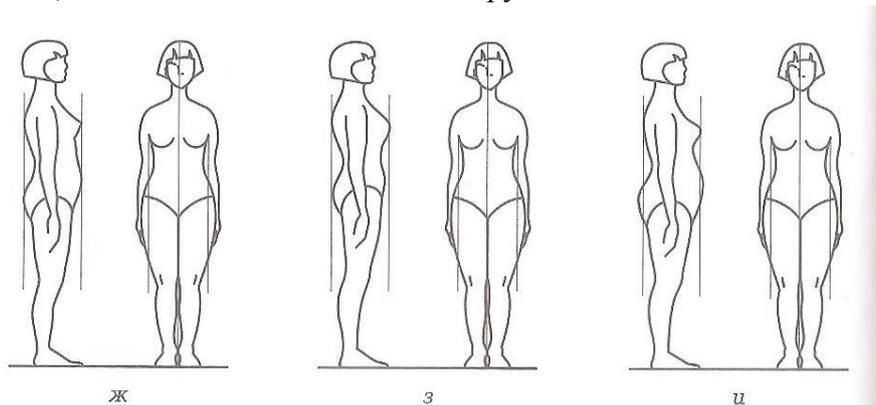
3) верхний тип по виду спереди и нижний тип по виду сбоку V_n (е) со значительной степенью выступа живота $V_ж$ относительно грудных желез $V_{гж}$ и равной степенью выступа лопаток $V_л$ и ягодиц $V_я$ или со значительной степенью выступа живота относительно грудных желез и ягодиц относительно лопаток, или с равной степенью выступа грудных желез и живота и значительной степенью выступа ягодиц относительно лопаток и второй полнотной группой;



4) нижний тип по виду спереди и равновесный тип по виду сбоку N_p (ж) с равной степенью выступа грудных желез $V_{гж}$ относительно живота $V_ж$ или лопаток $V_л$ и ягодиц $V_я$ и третьей и четвертой полнотными группами;

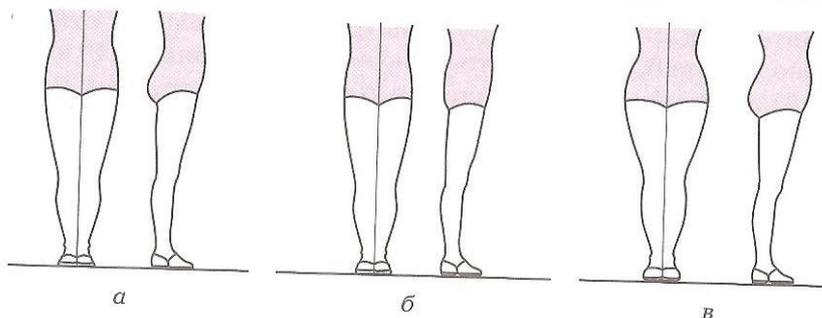
5) нижний тип по виду спереди и верхний тип по виду сбоку N_v (з) со значительной степенью выступа грудных желез $V_{гж}$ относительно живота $V_ж$ и равной степенью выступа лопаток $V_л$ и ягодиц $V_я$, второй и третьей полнотными группами;

б) нижний тип по виду спереди и сбоку Н_н (и) со значительной степенью выступа живота В_ж относительно грудных желез В_{гж} и ягодиц В_я относительно лопаток В_л или с равной степенью выступа грудных желез и живота и значительной степенью выступа ягодиц относительно лопаток четвертой, пятой и шестой полнотными группами.

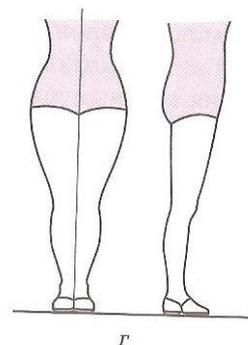


При проектировании поясной одежды в зависимости от характера выступа бедер, ягодиц и живота относительно линии талии и в сравнении друг с другом выделено три типа телосложения женских фигур в поясной части, которые характеризуются:

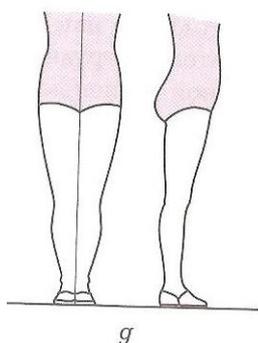
I тип телосложения с равномерным выступанием бедер и ягодиц относительно талии или со средним выступанием ягодиц ($\Gamma_{тп} = 5...6$ см) (а) и бедер ($\Pi_б = 4...5$ см), ли с малой степенью выступа ягодиц ($\Gamma_{тп} < 5$ см) (б) и бедер ($\Pi_б < 4$ см), или с большей степенью выступа ягодиц ($\Gamma_{тп} > 6$ см) (в) и бедер ($\Pi_б > 5$ см) и разным по форме и степени выступа относительно линии талии животом;



II тип телосложения (г) с более выпуклой боковой частью по сравнению с ягодицами – плоскими или несильно выступающими ягодицами, плоским, слегка или заметно выступающим относительно линии талии и сконцентрированным по середине фигуры животом (реже большим животом, равномерно распределенным по брюшной поверхности с выпуклостью ниже линии талии). Для фигур с плоским животом характерны выступления берцовой кости и наполненность сбоку спереди ($\Gamma_{тп} - \Pi_б < 0,5$ см);



III тип телосложения (д) со значительно выступающими ягодицами по сравнению с боком ($\Gamma_{тп} - \Pi_б > 1,5$ см), плоскими или несильно выступающими бедрами, плоским и слегка выступающим относительно линии талии животом, сконцентрированным по середине фигуры, или с большим животом, равномерно распределенным по всей брюшной поверхности и чаще всего с выпуклостью на уровне линии талии или вблизи нее.



Сканы или фото выполненной работы присылать на электронную почту по адресу bikovas@yandex.ru до 20.03.2020

