

# Краткое содержание

---

Обычно, увидев динамичного милого персонажа, вы не можете удержаться, чтобы его не запечатлеть на бумаге. Однако зачастую проблема заключается в том, что вам не удается правдоподобно нарисовать его тело. Эта книга — профессиональный самоучитель, объясняющий, как изображать человека, ее цель — помочь читателям обрести необходимые навыки.

Содержание разбито на четыре главы с акцентом на ключевых моментах. Первая глава дает базовую информацию, знакомит с основами рисования тела; во второй главе объясняются его строение и методы изображения, подробно описывается то, каким образом нужно действовать; в третьей главе излагается способ рисования человеческого тела в динамике, рассказывается о центре тяжести, линиях направления движения и т. п.; в четвертой главе читатели смогут узнать о взаимосвязи человеческого тела и пространства, особое внимание уделяется перспективе, а также применению N-способа.

Эта книга пригодится студентам и преподавателям рисунка и живописи, а также подойдет для изучения или использования соответствующими специалистами-практиками в области искусства и дизайна.

# Предисловие

Как и большинство моих друзей, любящих рисовать, в детстве я тоже обожала этим заниматься. Тогда я рисовала каракули внутри клеточек тетрадных листов, и хотя сейчас не знаю, что именно хотела изобразить, но такого рода деятельность приносила мне удовольствие.

С возрастом мне стали нравиться аниме бисёдзё\*, поэтому я много их срисовывала. Тогда мне больше всего нравилось рисовать красивые лица, поэтому на протяжении долгого времени мои учебники были заполнены всевозможными портретами.

Затем я поступила в университет и встретила преподавателя, который помог мне в совершенствовании моего эстетического восприятия и мышления. Именно благодаря ему я впервые познакомилась с профессиональной информацией о человеческом теле, а также осознала важность фундаментальных знаний. Под наставничеством учителя я особенно углубилась в изучение этой темы. В то время еще не было понятия «упрощение», поэтому я начала свое исследование с крайне занудной книги по анатомии человека. Сейчас, оглянувшись назад, можно сказать, что существует альтернатива: упростить человеческое тело до геометрической фигуры, сначала набросать каркас, а затем — на его основе — части тела.

Позже я встретила второго учителя, оказавшего на меня еще большее влияние, — Чун Гэ (название его канала в Вичате @画画的春哥 — «Рисующий Чун Гэ»), благодаря ему я научилась упрощать и синтезировать свои идеи. Хороший учитель не только передает технические навыки, но и побуждает учеников анализировать; Чун Гэ — именно такой педагог.

Окончив университет, я, как и хотела, устроилась работать мангакой в хорошую компанию. Коллеги нередко советовались со мной по рисованию анатомии людей, подмечая, что почерпнули что-то новое для себя. Мне было так радостно, что когда-то я сумела заложить для себя хороший базис.

Позже я приобрела опыт преподавания в интернете. Так я постепенно стала понимать, с какими трудностями сталкиваются новички. Спустя время я попробовала создать обучающий курс с целью помочь начинающим художникам разрешить самые частые вопросы. Мне довелось пообщаться с большим количеством студентов, и хотя у каждого был разный уровень знаний, ошибки, которые они совершали, оказались примерно одинаковыми. Поэтому эта книга расскажет о человеческом теле.

Рисование — небыстрое дело, оно требует длительной практики. В процессе вам следует много анализировать и вместе с тем неустанно пересматривать то, чему уже научились. Ведь копирование без анализа дает лишь половину результата. Чтобы повысить уровень мастерства, необходимо тренироваться, вплоть до формирования «интуитивного» рисунка, ведь чаще всего рисование предполагает насмотренность и интуицию. На начальном этапе у большинства людей вовсе отсутствует подобное чутье, поэтому следует усердно учиться, а полученные знания использовать для самокоррекции и совершенствования, тем самым продолжая оттачивать навыки.

Я надеюсь, что каждый в погоне за мечтами не забудет о первоначальной цели и сможет свободно выразить себя через рисование!

Мэн Сяо Луо  
Март, 2022

---

\* Японский термин, обычно относящийся к молодым красивым девушкам, чаще школьницам старших классов. В аниме и манге может использоваться для обозначения стереотипного женского персонажа — красивой девушки, сюжета с такими персонажами, определенного стиля изображения таких персонажей. — Прим. ред.

Композиция человеческого тела — это достаточно сложная тема. Знания Мэн Сяо Луо по этой дисциплине были получены путем долгих тренировок, благодаря чему ее база считается поистине сильной. Из-за того что проблема довольно обширна, новичкам порой сложно последовательно провести необходимый анализ. Цель книги — помочь художникам понять строение человеческого тела и изучить его композицию. Мэн Сяо Луо пытается простым языком объяснить самые сложные вещи. Она открывает читателям важные секреты.

Сяо Вэй Чунь (канал в Вичате @画画的春哥, «Рисующий Чунь Гэ»)

Книга идеально подходит для начинающих читателей, изучающих строение тела человека. Автор дает доступные объяснения, предлагает эффективные упражнения, помогающие новичкам совершенствовать навыки рисования, а также быстрее достигать первых результатов.

Мэн Цзы

Пропорции человеческого тела, его перспектива и композиция представляют собой основы рисования человека, а также аспект, который вызывает у учеников больше всего затруднений. Я рекомендую эту книгу каждому художнику. Она написана простым и понятным языком, в ней есть иллюстрации, поясняющие главные нюансы изображения человеческого тела. Кроме того, книга легко читается, а самые частые вопросы и важные детали рассматриваются под разными углами.

Ван И Цзин

Многие люди, прочитав хорошую книгу, говорят о том, что поняли суть, однако не смогли применить знания на практике. Это издание — предвестник счастливого будущего для новичка. Книга легкая и рассказывает обо всем, начиная от пропорций человеческого тела и заканчивая построением перспективы. Все объяснения детальны, а полученные навыки обязательно будут использованы!

Известный интернет-блогер в сфере искусства Мао Ду Цзай

Эта книга очень полезна для совершенствования техник рисования человеческого тела. Как общая структура, так и формат объяснения (с продуманными иллюстрациями) безупречны и достойны изучения снова и снова.

Известный интернет-блогер в сфере искусства Хао ~

Издание крайне подробно объясняет пропорции человеческого тела, композицию, перспективу, а также специфику работы тела в движении. Каждый пункт легко изучить и понять, это действительно «высокоэффективный метод рисования человеческого тела в динамике».

Известный интернет-блогер в сфере искусства Вуг Ся

Эта книга содержит в себе теорию, которая подробно рассматривается на пути от простого к сложному, а также предлагает отличные примеры. Композиция человеческого тела разбирается очень детально, в ваших руках редчайший инструмент, позволяющий новичкам начать рисовать. Книга действительно стоит того, чтобы ее прочитать.

Юан Хуажен

# Содержание



## Глава 1

### Введение в рисование человека

1.1	Общепринятые пропорции тела	10	1.5	Рисунок куба	36
1.1.1	Человеческое тело в трех проекциях	10	1.5.1	Трехмерная ось	36
1.1.2	Рисунок человека в положении стоя в соответствии с пропорциями	12	1.5.2	Способ рисования	37
1.2	Различия пропорций мужчины и женщины	15	1.5.3	Распространенные ошибки	37
1.2.1	Наибольшие различия	15	1.5.4	Практика	38
1.2.2	Детальные различия	16	1.6	Рисунок цилиндра	39
1.2.3	Анализ рисования наиболее распространенных пропорций тела	17	1.6.1	Рисунок цилиндра через параллелепипед	39
1.3	Формирование пространственного мышления	20	1.6.2	Принцип 90°	39
1.3.1	Роль геометрии	20	1.6.3	Изменение плоскости круга под воздействием перспективы	41
1.3.2	Важнейшие знания о перспективе	21	1.6.4	Распространенные ошибки	42
1.4	Часто встречающиеся виды перспективы	24	1.7	Рисунок сферы	43
1.4.1	Одноточечная перспектива	24	1.7.1	Способ рисования	43
1.4.2	Двухточечная перспектива	28	1.7.2	Распространенные ошибки	44
1.4.3	Трехточечная перспектива	32			

# 45

## Глава 2

### Строение человеческого тела и метод его рисования

2.1	Каркас головы	46	2.3.8	Мышцы туловища	108
2.1.1	Знакомство с перекрестными линиями лица	46	2.3.9	Мышцы плеч и бедер	111
2.1.2	Способ рисования головы посредством сферы	48	2.3.10	Схема мышц верхней части тела	113
2.1.3	Точная прорисовка каркаса головы	52	2.3.11	Добавление мышц к скелету	113
2.1.4	Добавление подбородка	57	2.3.12	Эскиз с использованием разных геометрических фигур	120
2.2	Строение лица	60	2.4	Руки	123
2.2.1	Первичное представление о черепе	60	2.4.1	Строение руки	123
2.2.2	Глаза	62	2.4.2	Каркас руки	125
2.2.3	Брови	69	2.4.3	Мышцы рук	129
2.2.4	Нос	72	2.5	Кисти рук	139
2.2.5	Рот	77	2.5.1	Строение кисти руки	139
2.2.6	Уши	80	2.5.2	Практика рисования кистей рук	148
2.2.7	Практика	83	2.6	Ноги	153
2.3	Туловище	90	2.6.1	Соединение бедра с ногой	153
2.3.1	Упрощение туловища до комбинации геометрических фигур	90	2.6.2	Строение ног	155
2.3.2	Грудная клетка	90	2.6.3	Мышцы ног	161
2.3.3	Таз	93	2.7	Ступни	167
2.3.4	Плечи	95	2.7.1	Каркас ступней	167
2.3.5	Шея	98	2.7.2	Движение суставов	169
2.3.6	Область живота	103	2.7.3	Добавление мышц к каркасу	170
2.3.7	Каркас туловища	106	2.7.4	Взаимосвязь между стопой и землей	171

# 173

## Глава 3

### Динамика человеческого тела и методы ее рисования

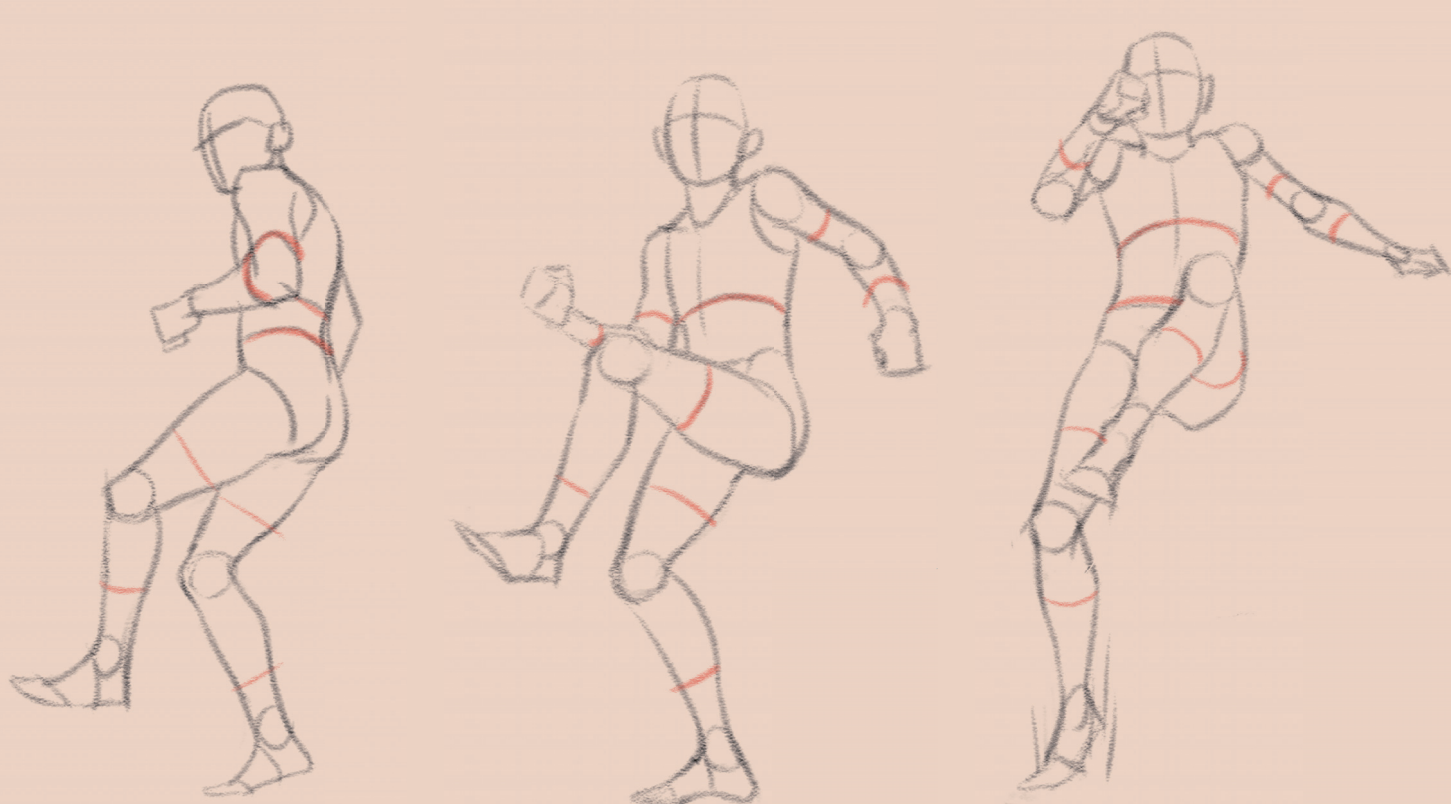
3.1	Основные положения динамики	174
3.1.1	Изменение положения туловища	174
3.1.2	Центр тяжести	176
3.1.3	Определение динамики посредством опорных точек	179
3.1.4	Определение динамики посредством линий импульса	182
3.1.5	Определение динамики через внешний контур	184
3.1.6	Корректировка динамики	186
3.2	Часто встречающаяся динамика	188
3.2.1	Ходьба	188
3.2.2	Бег	192
3.2.3	Положение сидя	194
3.3	Непрерывная динамика	195
3.3.1	Удар кулаком	195
3.3.2	Прыжок	196
3.3.3	Борьба	198
3.3.4	Удар ногой	200
3.4	Практика рисования динамики	202
3.4.1	Практика рисования непрерывной динамики	202
3.4.2	Упражнение на определение линии импульса	206
3.4.3	Упражнение на контроль фигур	208
3.4.4	Упражнения на структуру	211
3.4.5	Упражнения по скетчингу	213

# 227

## Глава 4

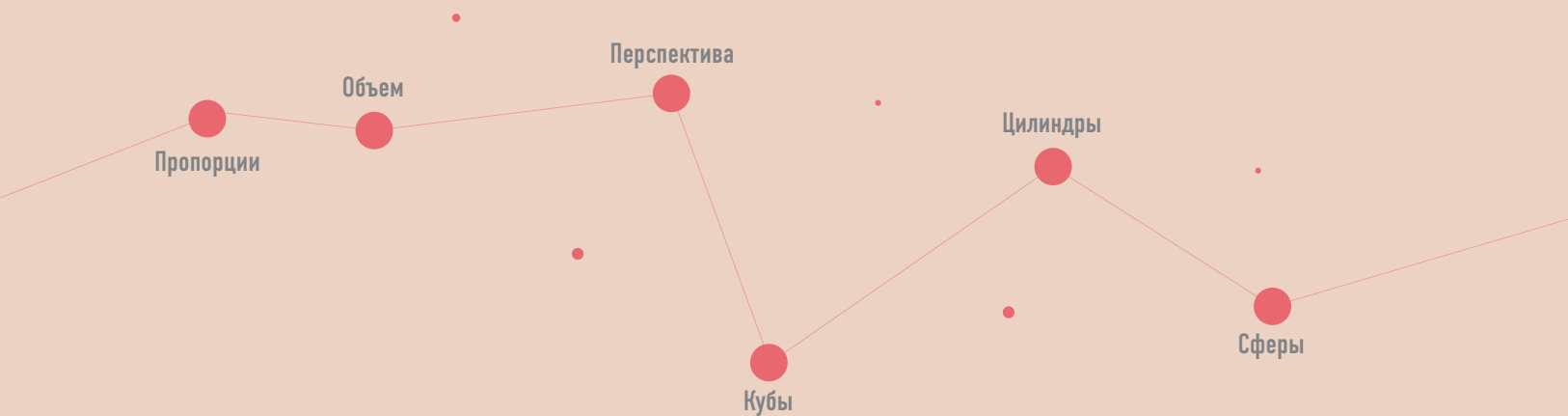
### Человеческое тело в пространстве

4.1	Равноудаленные в пространстве предметы	228
4.1.1	N-способ	228
4.1.2	Плоскости, разделенные на равные части	230
4.2	Человеческое тело в перспективе	231
4.2.1	Перспектива отдельных частей тела	231
4.2.2	Перспектива в положении стоя	236
4.2.3	Движение и перспектива	239
4.2.4	Определение размера фигуры человека в пространстве	243
4.2.5	Распространенные ошибки	246
4.3	План-схема и трехмерная проекция	248
4.3.1	Создание трехмерной проекции на основе плана-схемы	248
4.3.2	Изображение целых сцен и человека внутри трехмерной проекции на основе плана-схемы	259



## Глава 1

# ВВЕДЕНИЕ В РИСОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА



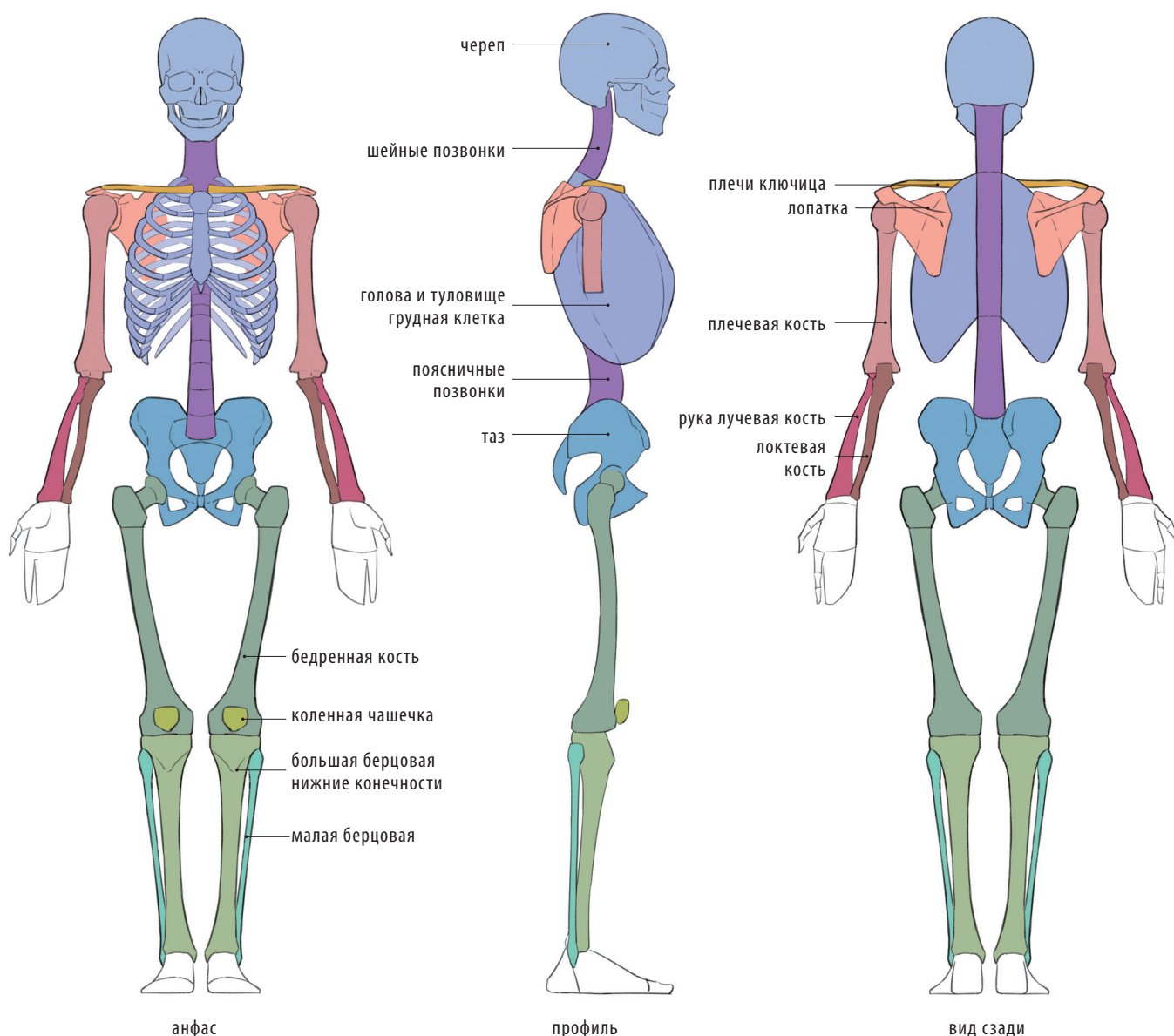
# 1.1 Общепринятые пропорции тела

Анализ пропорций — это основная работа в процессе рисования тела человека. Давайте сначала разберемся в том, как оно устроено, с помощью изображений туловища с трех сторон, а затем посмотрим на общепринятые пропорции тела.

## 1.1.1 Человеческое тело в трех проекциях

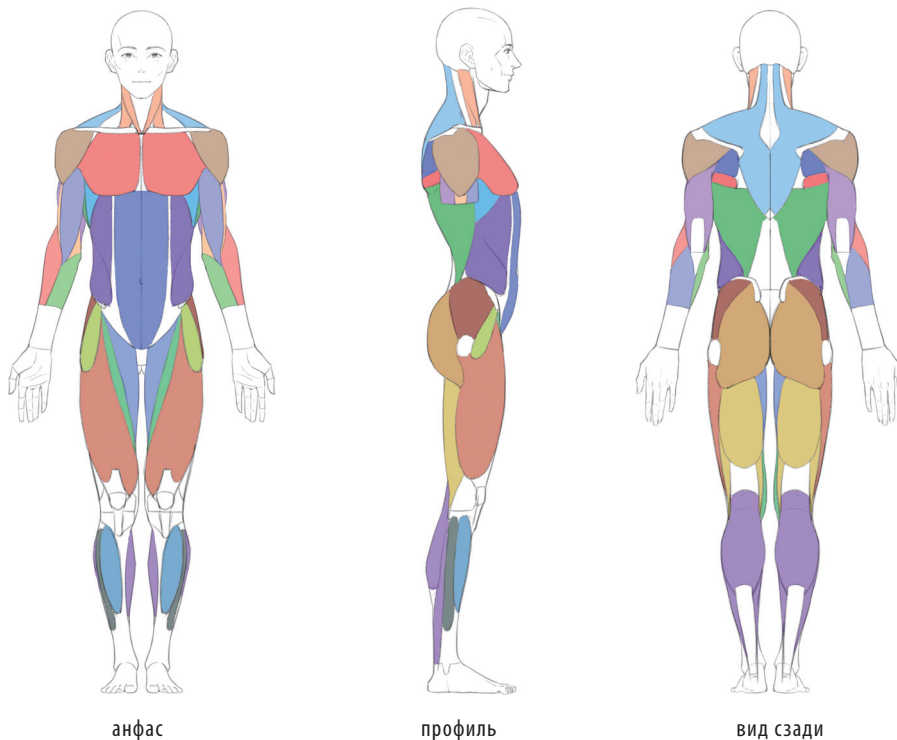
### 1. Скелет в трех проекциях

Скелет человека можно разделить на три части: голова, туловище и конечности. Позвоночник соединяет голову, грудь и таз и поддерживает туловище. Ключица и лопатка образуют плечевую структуру, верхняя конечность соединяется с туловищем через плечевой сустав. Скелеты всех четырех конечностей относительно схожи между собой, все имеют одну кость в верхней части и две кости в нижней части. Однако суставы ног и рук двигаются по-разному, об этом подробно рассказывается в главе 2.



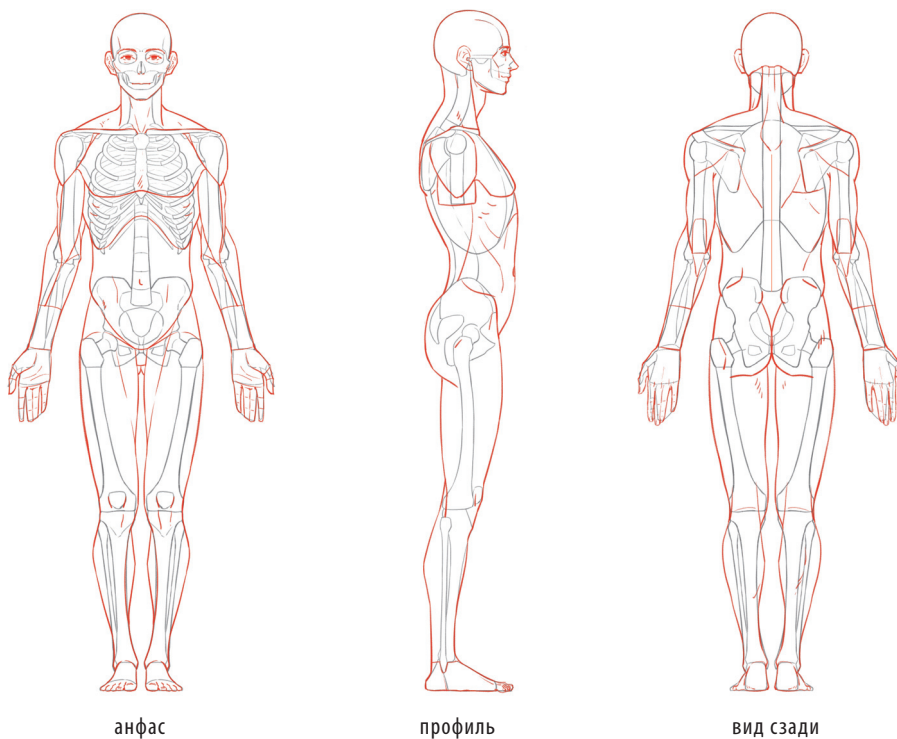
## 2. Мышцы в трех проекциях

На рисунке ниже продемонстрировано размещение главных мышц человеческого тела в трех проекциях. В главе 2 речь пойдет и о них.



## 3. Взаимосвязь между скелетом и телом

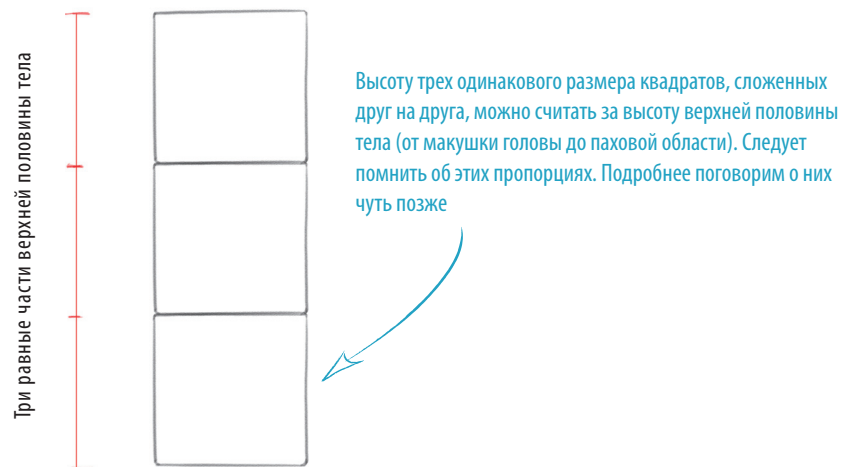
Несмотря на то что поверхность тела покрыта большим количеством мышц и жира, на некоторых участках можно разглядеть структуру скелета, например в области большого вертела бедренной кости, на запястье, коленном суставе, щиколотке и т. д.



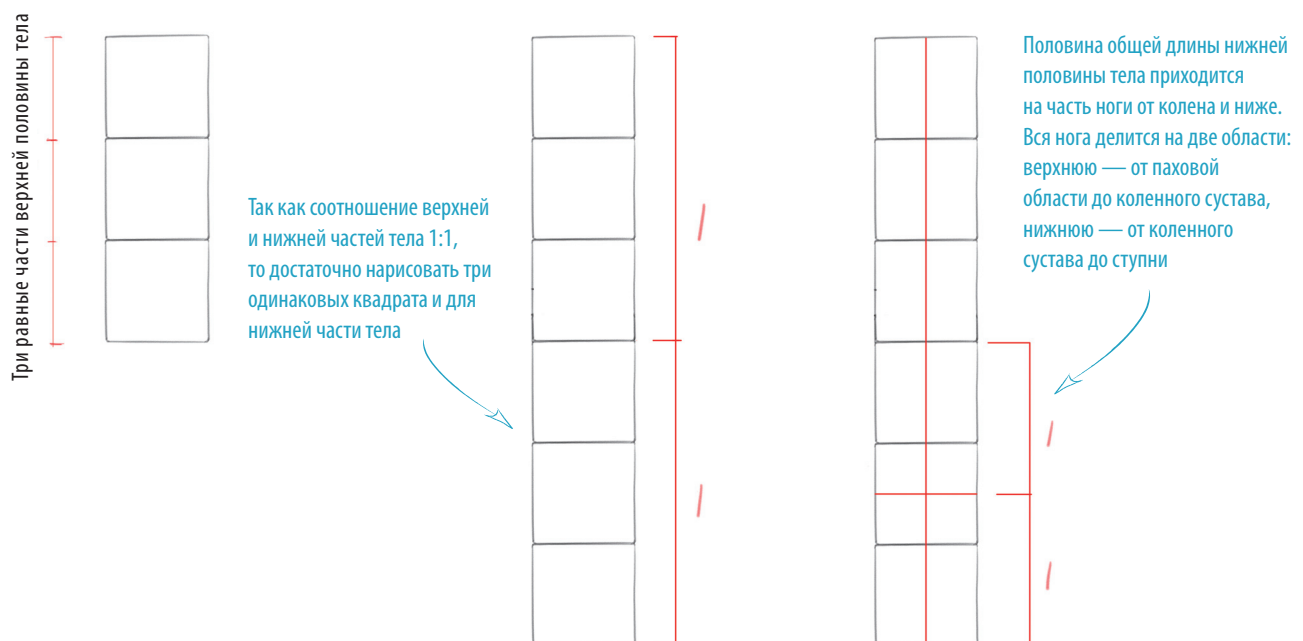
## 1.1.2 Рисунок человека в положении стоя в соответствии с пропорциями

Многие люди, когда только учатся рисовать человеческое тело, сразу хотят изобразить его в динамике, но не стоит спешить. Сначала следует научиться рисовать человека в состоянии покоя, это первый шаг. Если вы не способны набросать даже плоский силуэт, то как вы сможете нарисовать движения в перспективе?

Давайте посмотрим на изображенные ниже общепринятые пропорции человеческого тела.

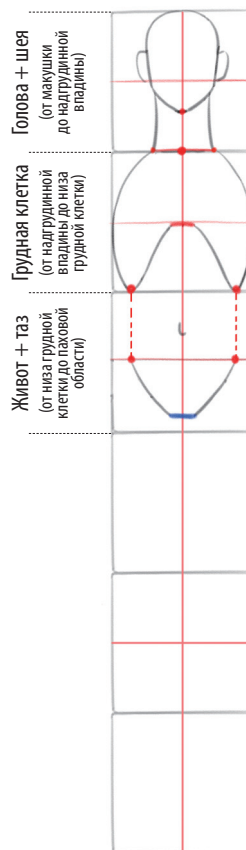
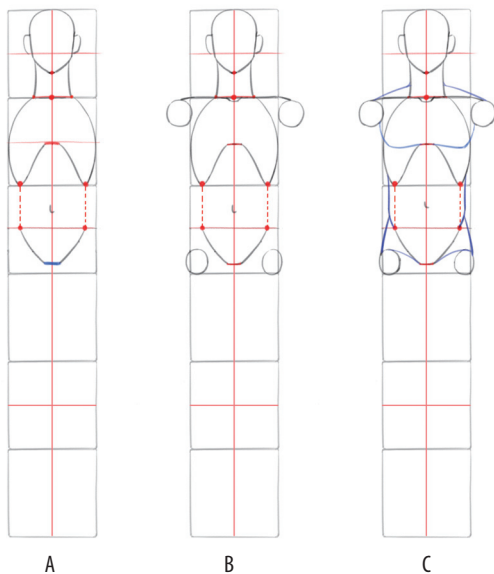


Пропорции нижней части тела можно определить по пропорциям верхней.



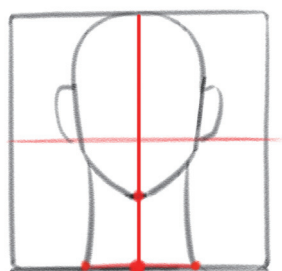
Таким образом задается пропорциональный каркас от макушки до ступней, а затем к нему можно добавить соответствующие части тела.

На рисунках А, В, С показан процесс перехода от упрощенного скелета к изображению силуэта верхней части тела. Если посмотреть на рисунок А, мы можем увидеть, что первый квадрат включает в себя область от макушки до надгрудной впадины, второй квадрат полностью вмещает грудную клетку, а третий — живот и бедра.

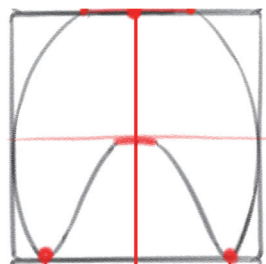


Три равные части верхней половины тела

Если приглядеться повнимательнее, рисунок А, помимо трех равных частей верхней половины тела, имеет еще несколько делений, отмеченных красной линией. Эти пропорции позволяют точнее определить положение различных частей тела.



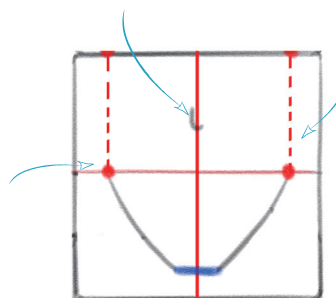
Первый квадрат делится пополам по горизонтали по нижней части затылка



Линия, разделяющая второй квадрат, находится на вершине грудной дуги

Отмеченные на красной линии красные точки обозначают структурные точки таза — верхние передние подвздошные ости

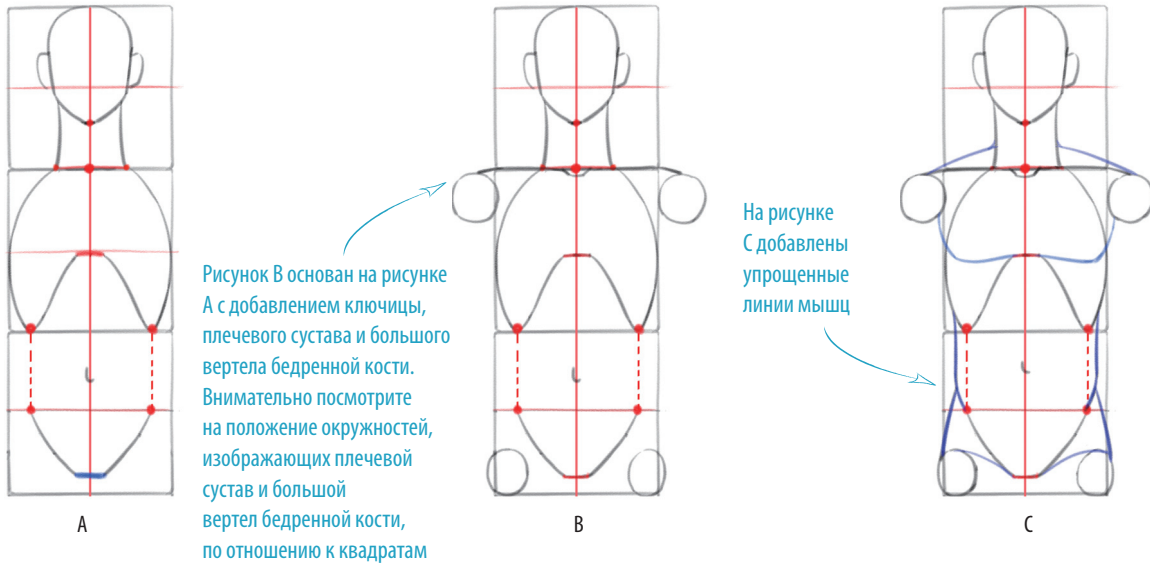
Пупок находится в верхней половине третьего квадрата



У мужчин передняя верхняя подвздошная ость и две конечные точки в основании грудной клетки располагаются примерно на одном уровне

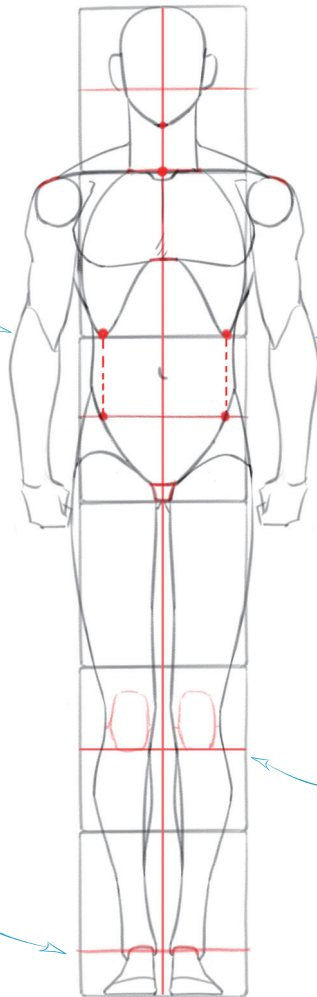
Горизонтальная линия третьего квадрата отделяет живот и таз

Разделив три квадрата на две равные части, можно найти важные для построения точки верхней части тела.



Далее добавьте конечности.

Пропорции руки: часть от локтевого сустава до кисти составляет 1,5 длины головы, предплечье — 1 длину головы, кисть — 2/3 длины головы (т. е. кисть представляет собой 2/3 длины предплечья)

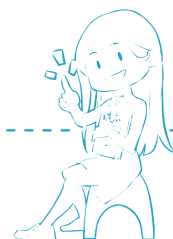


Локти находятся чуть ниже нижней части грудной клетки, в основном на уровне талии, запястья — на высоте лобковой кости

Линия, разделяющая пополам нижнюю часть тела, проходит по нижнему краю колена

Лодыжку нарисуйте в самой нижней части квадрата

Пропорции, приведенные выше, не являются абсолютными и могут варьироваться в зависимости от типов тела, стилей рисования и т. д. Однако их легко запомнить, и они часто используются.



## 1.2 Различия пропорций мужчины и женщины

В зависимости от пола пропорции человеческого тела будут разными. Основные различия заключаются в размере плеч, груди и талии. Кроме того, у каждого человека свой тип телосложения, поэтому необходимо анализировать пропорции тела в соответствии с ним.

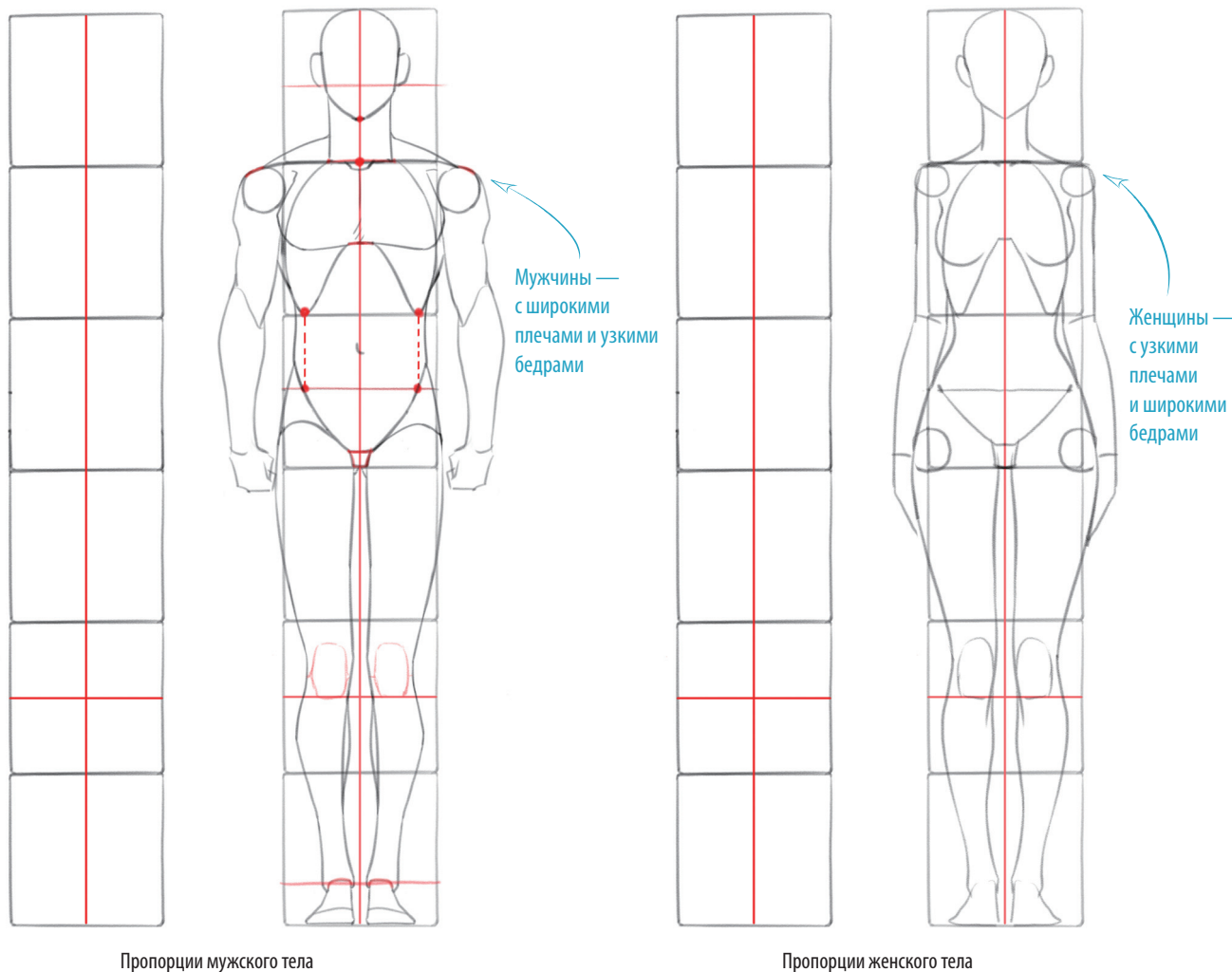
### 1.2.1 Основные различия

Что касается роста, то пропорции у женщин такие же, как и у мужчин: верхняя и нижняя половины тела равны по высоте, верхняя половина составляет три равные части, а нижняя — две равные части. Самая большая разница заключается в том, что у мужчин более широкие плечи и узкие бедра, а у женщин узкие плечи и более широкие бедра.



В чем основная причина  
разницы телосложения?

В соотношении ширины  
плеч и бедер.



Кроме указанных здесь различий есть еще несколько, с которыми необходимо ознакомиться.