

FORCE

**МАЙКЛ
МАТТЕЗИ**

FORCE

**РИСУЕМ
АНАТОМИЮ
ЧЕЛОВЕКА**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 7.02:611
ББК 85.15:28.706
М34

Michael Mattesi
FORCE: Drawing Human Anatomy 1st Edition

© 2017 by Taylor & Francis Group, LLC CRC Press is an imprint of Taylor & Francis Group, an Informa business. All Rights Reserved.
Authorised translation from the English language edition published by CRC Press, a member of the Taylor & Francis Group LLC via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency.

Маттези, Майкл.

М34 Форсе. Анатомия человека / Майкл Маттези ; [перевод с английского К. И. Кирилловой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-04-245302-1

В этой книге американский художник и педагог Майкл Маттези делится авторским подходом к рисунку — FORCE. Этот метод позволяет взглянуть на анатомию не как на сложную систему терминов, а как на практический инструмент для создания выразительных и динамичных рисунков. Автор последовательно разбирает строение человеческого тела, объясняет работу основных мышечных групп и показывает, как передавать в рисунке вес, баланс, напряжение и движение фигуры. Практический подход и большое количество иллюстраций делают книгу полезной как для начинающих, так и для опытных художников.

**УДК 7.02:611
ББК 85.15:28.706**

ISBN 978-5-04-245302-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Эта книга посвящена моделям, которые вдохновили меня и моих студентов
на познание красоты и силы человеческого тела

Содержание

Особые благодарности	XI
Предисловие	XIII
Основные понятия	XV
Глава 1: Преимущество СИЛЫ	1
Вид сбоку	12
Вид спереди	13
Сокращение	15
Упражнения и советы	21
Глава 2: Масса и СИЛЬНАЯ форма	23
Упражнения и советы	36
Глава 3: Форма СИЛЫ	37
Введение	37
Форма СИЛЫ — правила	38
Упражнения и советы	53
Глава 4: Скелет — основа фигуры	55
Суставы	57
Связки	58
Сухожилия	58
Твердое и мягкое	60
Упражнения и советы	64
Глава 5: Как устроена эта книга	65

Глава 6: Голова, шея, верхняя часть спины	71
Вид спереди	72
Упражнения и советы	86
Вид сбоку	87
Упражнения и советы	97
Вид сзади	99
Упражнения и советы	109
 Глава 7: Грудь, плечи, лопатки	 111
Вид спереди	112
Плечевой пояс	113
Упражнения и советы	123
Вид сбоку	125
Упражнения и советы	132
Вид сзади	133
Лопатка	136
Упражнения и советы	142
 Глава 8: Руки, кисти	 143
Вид спереди	144
Кисть руки — ладонная сторона	151
Упражнения и советы	155
Вид сбоку	157
Дополнение	159
Кисть руки — вид сбоку	164
Упражнения и советы	169
Вид сзади	171
Кисть руки — вид сзади	180
Упражнения и советы	185
 Глава 9: Пресс, косые мышцы, зубчатые мышцы, широчайшие мышцы	 187
Вид спереди	188
Упражнения и советы	194
Вид сбоку	195

Упражнения и советы	203
Вид сзади	205
Упражнения и советы	212
Глава 10: Таз, НШФ, ягодицы	213
Вид спереди	214
Упражнения и советы	223
Вид сбоку	225
Упражнения и советы	232
Вид сзади	233
Упражнения и советы	240
Глава 11: Бедра, мышцы задней поверхности бедра	241
Вид спереди	242
Упражнения и советы	253
Вид сбоку	255
Упражнения и советы	263
Вид сзади	265
Упражнения и советы	273
Глава 12: Колени, голени, ступни	275
Вид спереди	276
Стопа — вид спереди	280
Упражнения и советы	287
Вид сбоку	289
Стопа — внешняя и внутренняя стороны	294
Упражнения и советы	296
Вид сзади	297
Упражнения и советы	304
Глава 13: Заключительные размышления	305
Указатель	307

Особые благодарности

За любым начинанием стоит множество замечательных людей, разделяющих общую цель и помогающих воплотить ее в жизнь. Прежде всего это моя семья: жена Эллен, которая всегда меня поддерживает, и дочери Марин и Макенна, которые являются для меня источником вдохновения. Они постоянно побуждают меня следовать за мечтами и стремлениями.

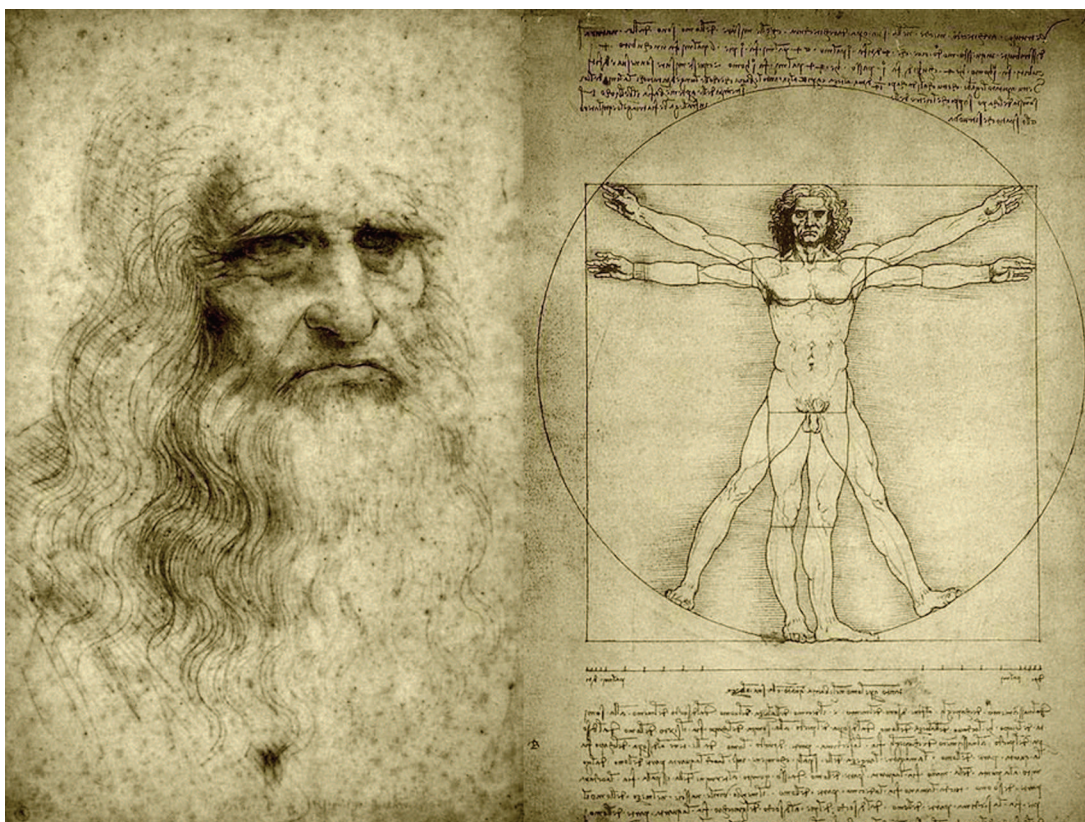
Благодарю команду Focal Press: Кэти Спенсер — первого редактора этой книги; Хейли Свон — второго редактора, она помогла мне преодолеть последние две трети работы над текстом и, наконец, Шона Коннелли, главного редактора, позволившего пересечь финишную черту. Спасибо всем за поддержку. Спасибо также производственной команде: Джессике Веге из CRC и Адель Росарио, менеджеру этого проекта.

Большое спасибо Стивену Басфилду, моему советнику, за его глубокие мысли, откровенные комментарии и правки!

Майк Маттези

Предисловие

Сотни лет назад, в XVI веке, в Италии началась эпоха Ренессанса. Этот период в искусстве подарил миру выдающихся художников — «титанов эпохи Возрождения», таких как Микеланджело и Леонардо да Винчи, которые создали большую часть самых изысканных произведений искусства в мире. Большинство их работ считается «зарисовками». Мастера действительно делали наброски, чтобы изучить фигуру человека, а не для того, чтобы написать красивые картины. Рисунки — побочный продукт работы их любознательных и вдохновенных умов.



Именно вашу **любознательность** я попытаюсь пробудить, пока мы изучаем анатомию человека. Я предлагаю использовать язык СИЛЫ¹ как механизм, помогающий понять, как функционирует человеческое тело, а не просто научиться рисовать. Смирение перед природой человека пробудит в вас жажду стать выдающимся художником! Человеческое тело одновременно интеллектуально сложно и лирически поэтично.

¹ Здесь и далее **СИЛА (FORCE)** — имеется в виду метод рисунка FORCE Drawing. — Прим. ред.

Все системы нашего тела, включая мышечную систему, построены на основе СИЛ. Именно эти СИЛЫ обеспечивают выполнение многочисленных функций удивительной и сложной машиной, состоящей из множества более мелких механизмов различного типа: блоков, рычагов, крутящих моментов — можно до бесконечности продолжать список изобретений, вдохновленных механикой человеческого тела, с которыми мы взаимодействуем до сих пор. Джордж Бриджмен в своей ставшей классической книге по рисованию, «Конструктивная анатомия» (1966) фактически сравнивает части тела с различными механизмами.

Когда я учусь, то упрощаю сложные идеи до самых простых шагов. Мне нужно знать основы, чтобы понять что-то сложное. В результате я усердно старался пролить свет на тайны и хитросплетения человеческого тела. Работа над книгой началась с размышлений над ее структурой. Как лучше представить важные знания? Потребовался почти год, чтобы прийти к тому варианту, что сегодня находится у вас в руках. Я раскрасил анатомические области фигуры в разные цвета в зависимости от их общих, СИЛОВЫХ, функций. Каждая область представлена с трех сторон — так вы сможете рассмотреть анатомические особенности с разных ракурсов. В главы я добавил рисунки человеческих фигур, в основе которых лежит СИЛА, и обозначил анатомические области соответствующим цветом для напоминаний о том, как они вписываются в общую картину через ритмы тела.

СИЛА — вот ключ к пониманию анатомии и ее основа.

Где и почему какой мускул находится?

Я хочу, чтобы вы — читатель, художник — поняли: когда я рисую фигуру, все мои решения проходят сквозь скрытые «фильтры». В каждой главе я рассказываю о СИЛЕ, очертаниях и формах, а затем об особенностях анатомии конкретной области.

Я поделюсь с вами секретами, которые раскрыл, пока делал тысячи набросков. Тело функционирует определенным образом. Его анатомия обуславливает действие определенных СИЛ в организме. Со временем вы узнаете, как анатомически верно изобразить фигуру и то, как она изменяется **в зависимости от позы. Я запечатлеваю позу, и анатомия проявляется, а не наоборот. Если вы рисуете дельтовидную мышцу, то получаете именно ее. А если вы рисуете толчок в дельтовидную мышцу, то «улавливаете» этот толчок, а в результате получаете саму мышцу. Подобная разница в мышлении составляет суть рисования по методу СИЛЫ.**

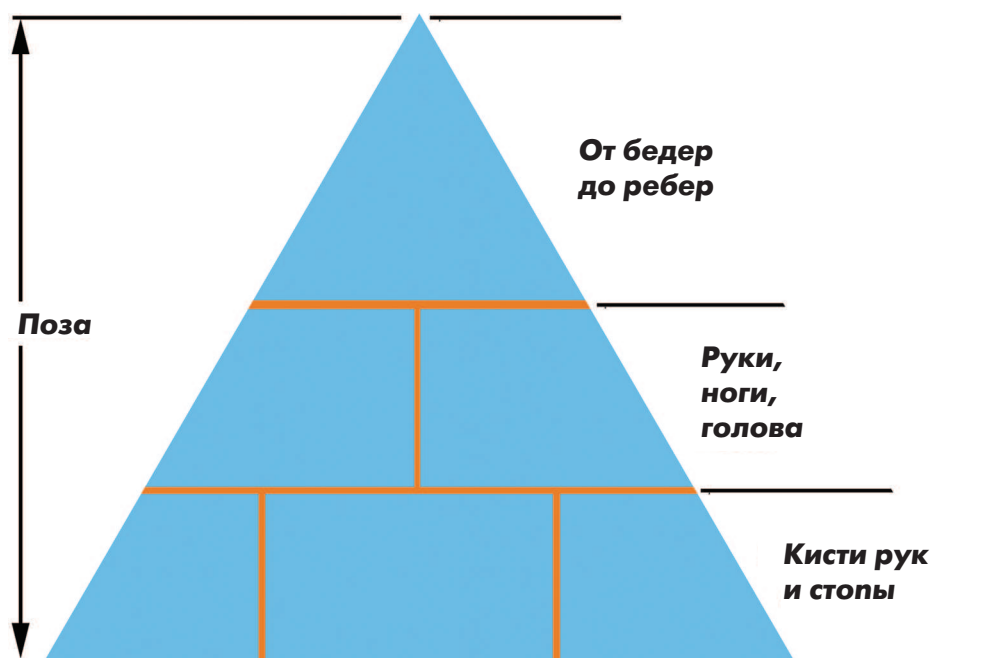
Описанный мною процесс пригодится вам, будь вы художник-любитель, аниматор, комиксист, концепт-художник или 3D-моделлер — неважно, какую нишу визуального искусства вы представляете. Так давайте же почувствуем себя творцами эпохи Возрождения и отправимся в путешествие, которое поможет нам прочувствовать СИЛУ человеческого тела и одновременно восхищаться ее красотой!

Основные понятия

ИСТИНА ГДЕ-ТО РЯДОМ!

Я хочу кое-что прояснить в самом начале книги. СИЛА — это не какая-то идея, которой я попрошу вас придерживаться, когда вы будете рисовать фигуру; СИЛА существует! Я делюсь знанием с вами, стараясь помочь вам увидеть ее в окружающем мире и прочувствовать через акт рисования! Для некоторых людей она очевидна и легко заметна — им нужна лишь точка отсчета. Другим же требуется больше времени и практики, чтобы признать ее существование и научиться ею восхищаться.

ИЕРАРХИЯ



Иерархия обсуждается во всех моих книгах из этой серии, поскольку без нее невозможно понимание, изображение и восприятие СИЛ человеческого тела. Данная книга по анатомии не является исключением. Иерархическое мышление, или мышление «от большого к малому», позволяет тщательно оценить вероятные трудности. Когда мы рисуем человеческое тело, то позу или момент движения в целом удобно представить как пирамиду. Самые значимые составляющие находятся на ее вершине — например, взаимосвязь между грудной клеткой и тазом. По мере того как мы спускаемся по ярусам, ритмы становятся менее и менее масштабными — и так, пока мы не дойдем до пальцев рук и ног. Иерархия четко определяет путь
