

Учимся рисовать

# ФИГУРУ ЧЕЛОВЕКА

Простые шаблоны



# Кристофер Харт

УДК 741(075.4)  
ББК 85.14я7  
Х22

**Харт, Кристофер.**  
Х22 Учимся рисовать фигуру человека : простые шаблоны для рисования головы и тела / Кристофер Харт ; [перевод с английского А. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 144 с. : ил.

«Учимся рисовать фигуру человека» — твой проводник в мир изображения человеческой фигуры.

Основная цель этой книги — научить рисовать людей, используя самые простые техники. Неважно — новичок ли ты, который интересуется рисованием, или художник, желающий улучшить навыки изображения фигур, — ты узнаешь много нового.

На страницах книги собраны простые пошаговые уроки в узнаваемом стиле автора мировых бестселлеров — Кристофера Харта. Тебе станут доступны основы построения головы и тела, приемы рисования в зависимости от гендера и даже профессии.

Следуй руководству в своем собственном темпе. Практикуйся, когда будет на это время и желание, и с удовольствием наблюдай, как улучшаются твои навыки. Это действительно просто. Давай же уже начинать!

УДК 741(075.4)  
ББК 85.14я7

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Харт Кристофер**

## УЧИМСЯ РИСОВАТЬ ФИГУРУ ЧЕЛОВЕКА

ПРОСТЫЕ ШАБЛОНЫ ДЛЯ РИСОВАНИЯ ГОЛОВЫ И ТЕЛА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Терёшина*  
Ответственный редактор *И. Мещерякова*  
Художественный редактор *Е. Анисина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

@ bombora.ru | bomberabooks | bombera

ISBN 978-5-04-166106-9



9 785041 661069 >



**eksmo.ru**

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



Хочешь стать автором «Эксмо»?



ТЕРРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН  
Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар  
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында өндірілген  
Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 14.12.2023. Формат 60x84<sup>1/8</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ЧИТАЙ·ГОРОД

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:

один клик до книг

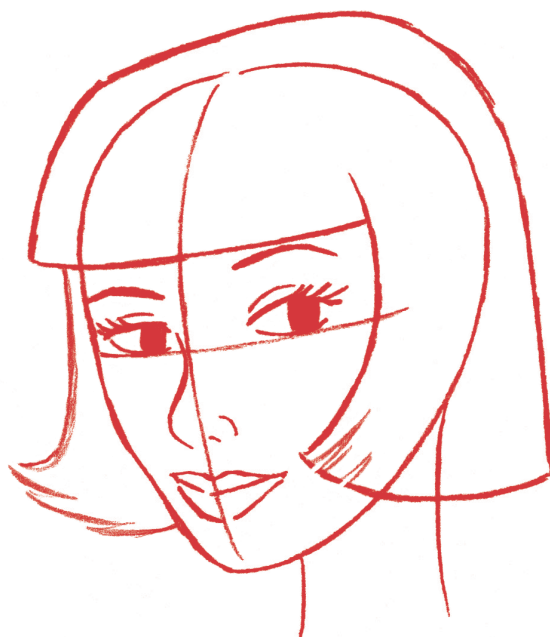
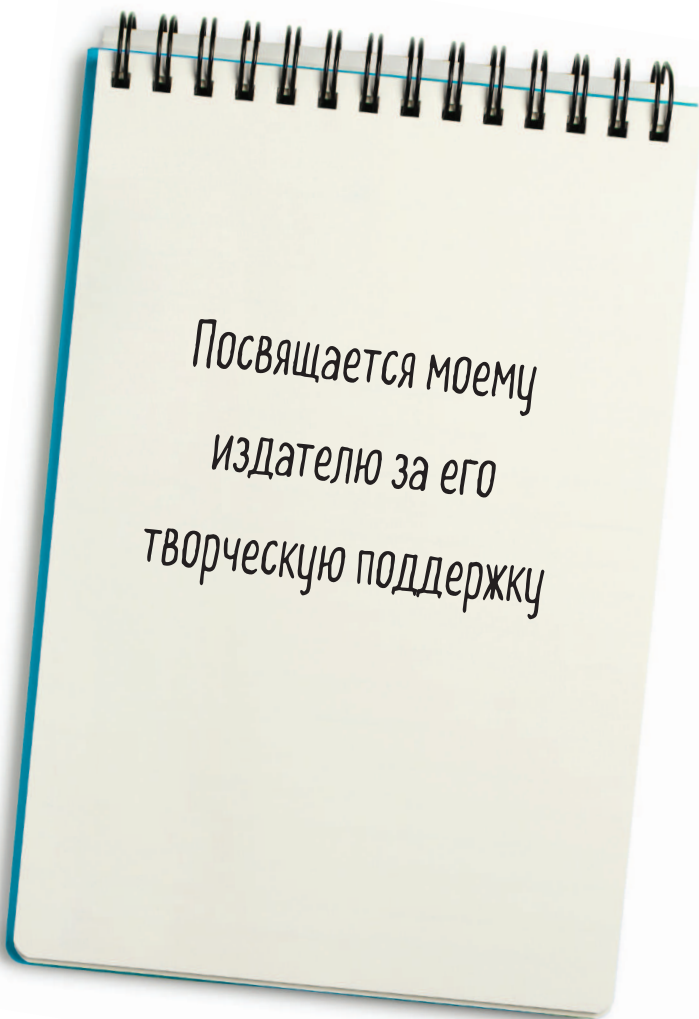


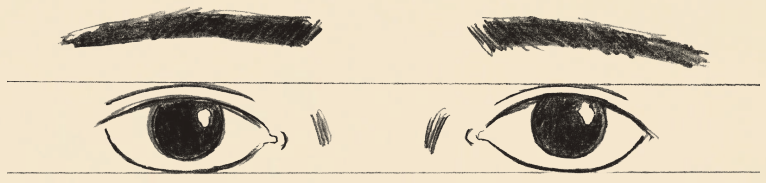
12+

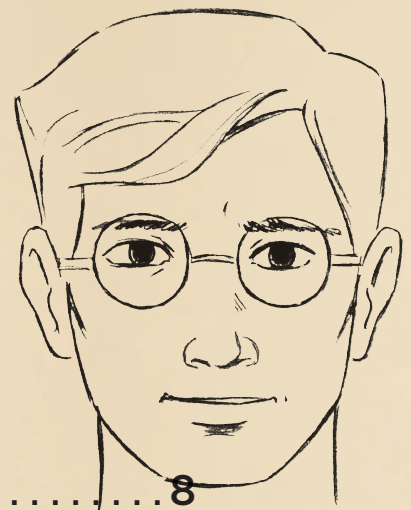
ISBN 978-5-04-166106-9

© Шустова А., перевод, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024







# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление ..... 8

Основы построения головы ..... 10

Рисование женского лица ..... 32

Рисование мужского лица ..... 54

Основы рисования тела ..... 68

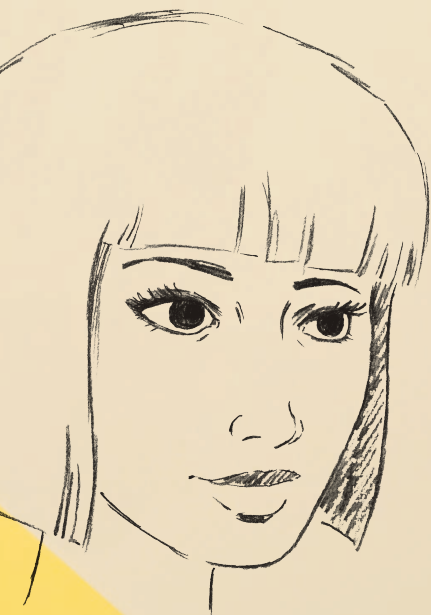
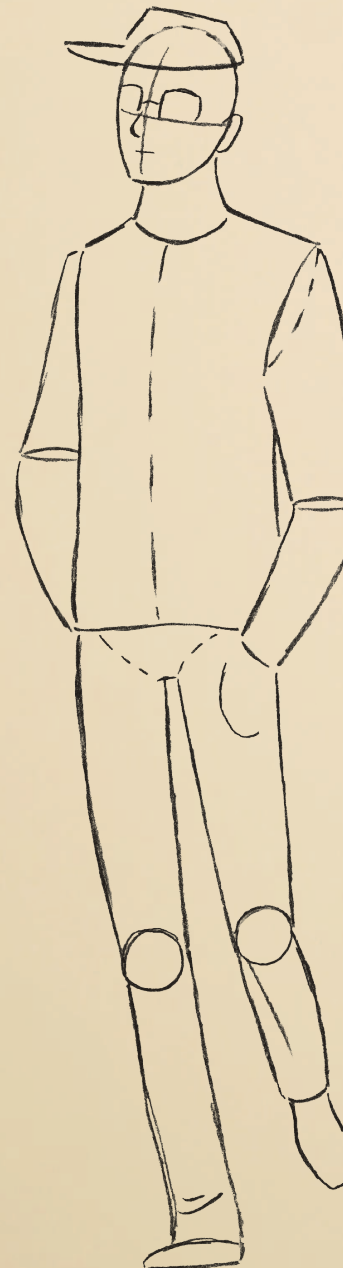
Рисование людей в повседневной  
жизни ..... 80

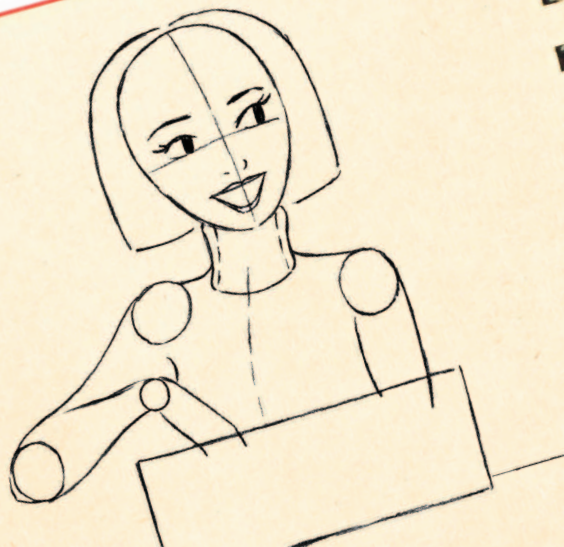
Наши герои ..... 102

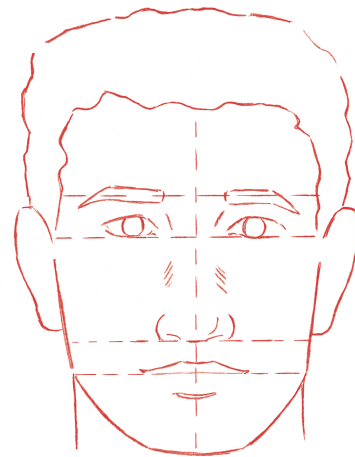
Спортсмены ..... 114

Усложнение рисования ..... 128

Указатель ..... 144





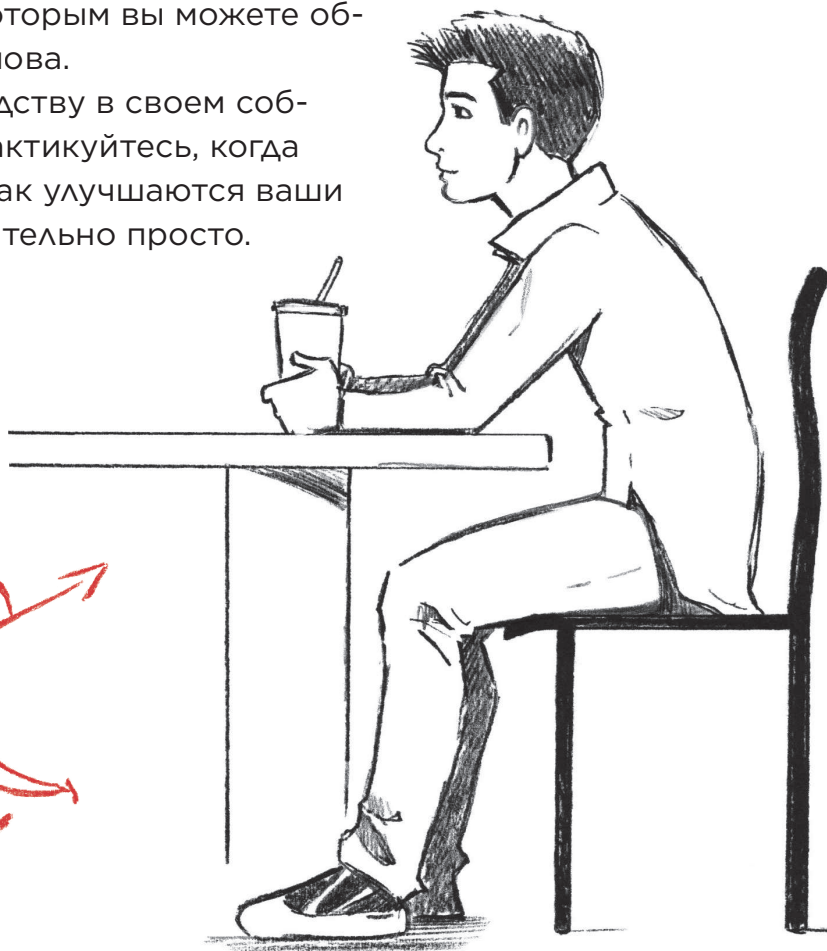
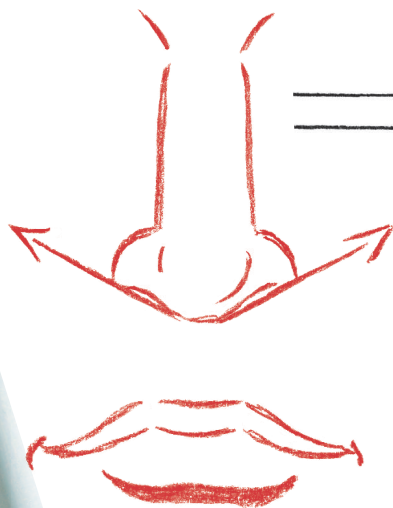


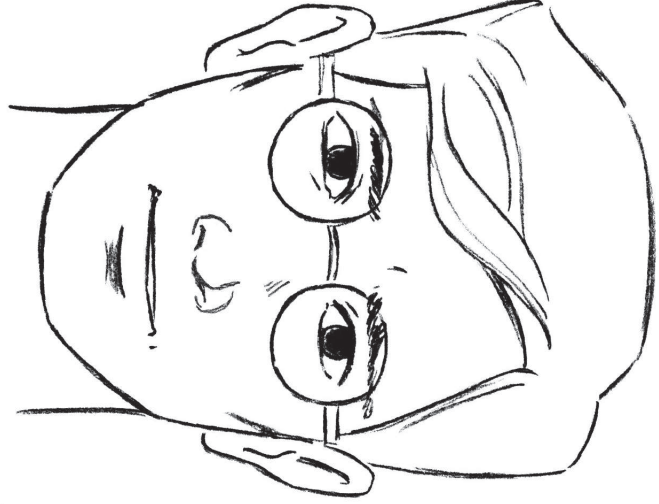
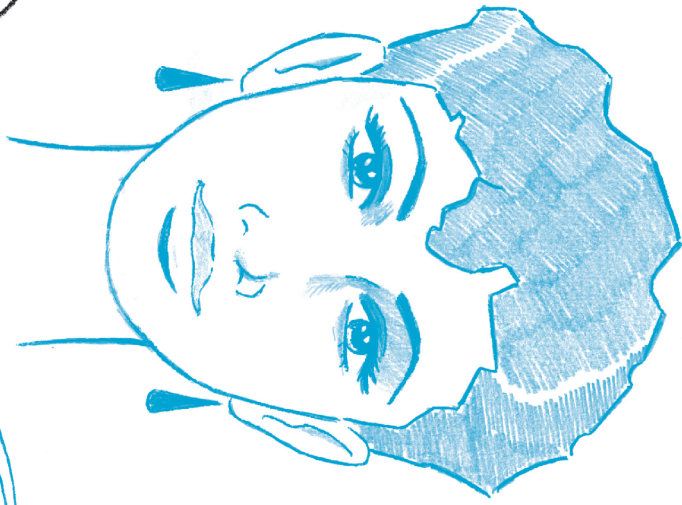
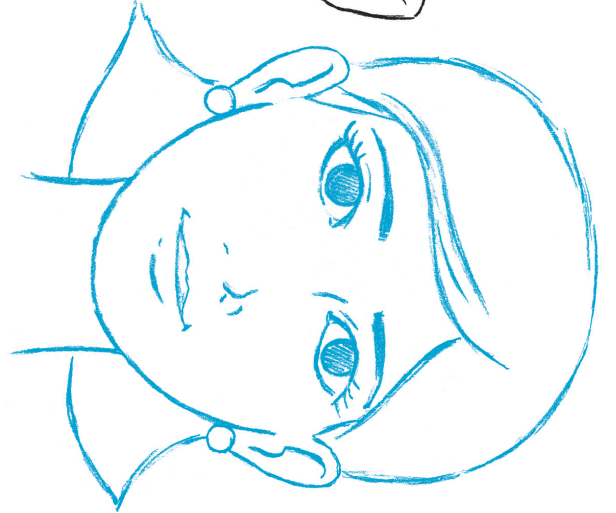
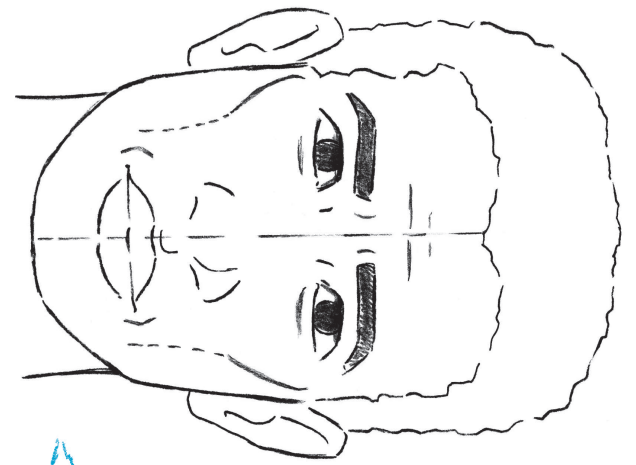
# ВВЕДЕНИЕ

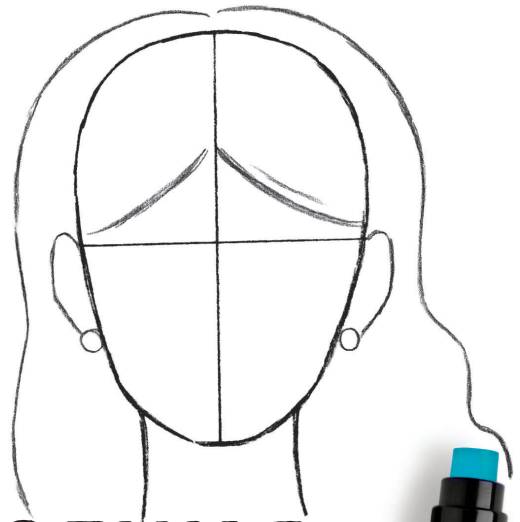
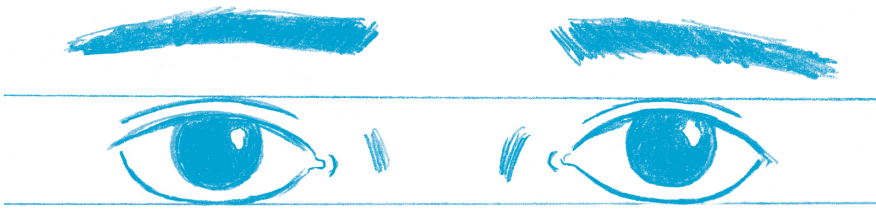
Основная цель этой книги — научить вас рисовать людей, используя простейшие приемы. Будь вы новичок, интересующийся рисованием, или художник, желающий улучшить технику изображения людей, вы сможете подчеркнуть много полезного из этой книги. Следовать этому руководству легко и просто.

Начнём с базовых основ. Рассмотрим приемы рисования головы и тела, которые дадут вам прочную базу для дальнейшего совершенствования. Затем вы найдете разнообразную коллекцию персонажей, которых нужно рисовать с различными выражениями лица, под разными углами, в интересных позах и нарядах. Указатели и заметки по всему тексту подчеркивают главные советы, к которым вы можете обращаться снова и снова.

Следуйте руководству в своем собственном темпе. Практикуйтесь, когда можете. Смотрите, как улучшаются ваши навыки. Это действительно просто. Давайте начнем!

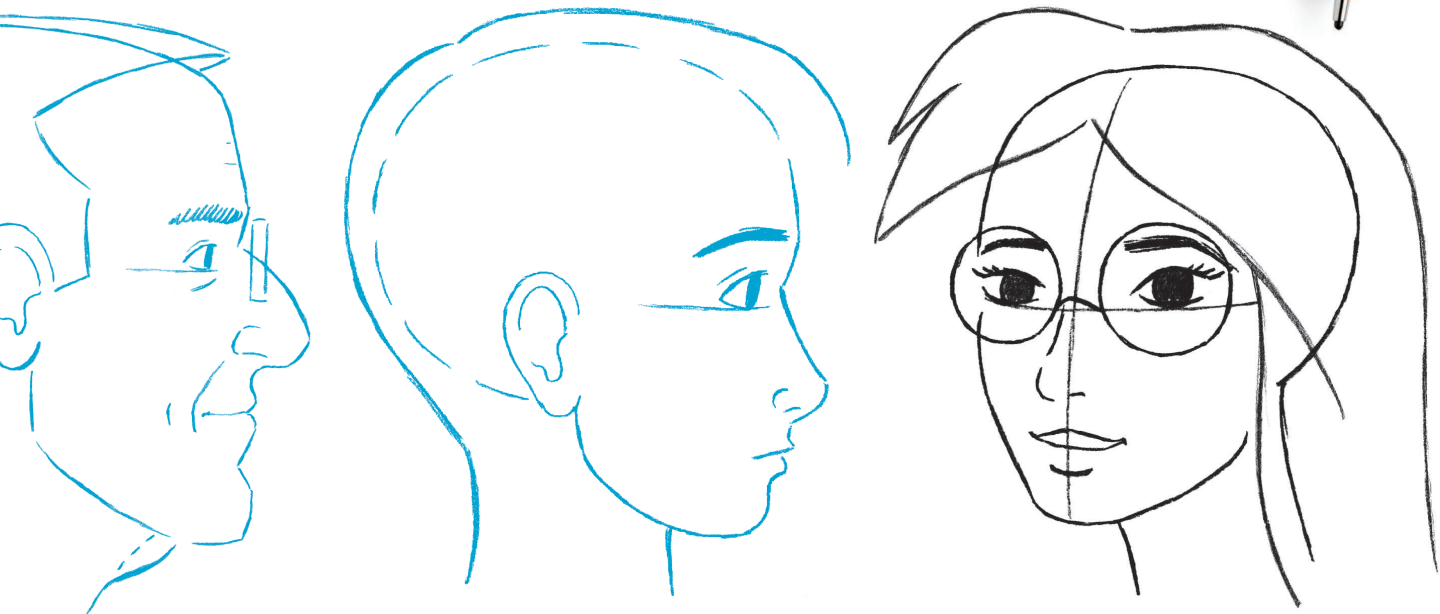






# ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ГОЛОВЫ

Я бы хотел, чтобы вы начали думать в терминах рисования головы, а не лица. Часто мы склонны считать лицо плоской проекцией, но череп имеет определенное строение, объем и размер. Не волнуйтесь, если не все получится идеально с первой попытки. Рисование — это процесс. Не ждите немедленного результата, вы будете совершенствоваться постепенно. С учётом этого давайте просто начнём рисовать!

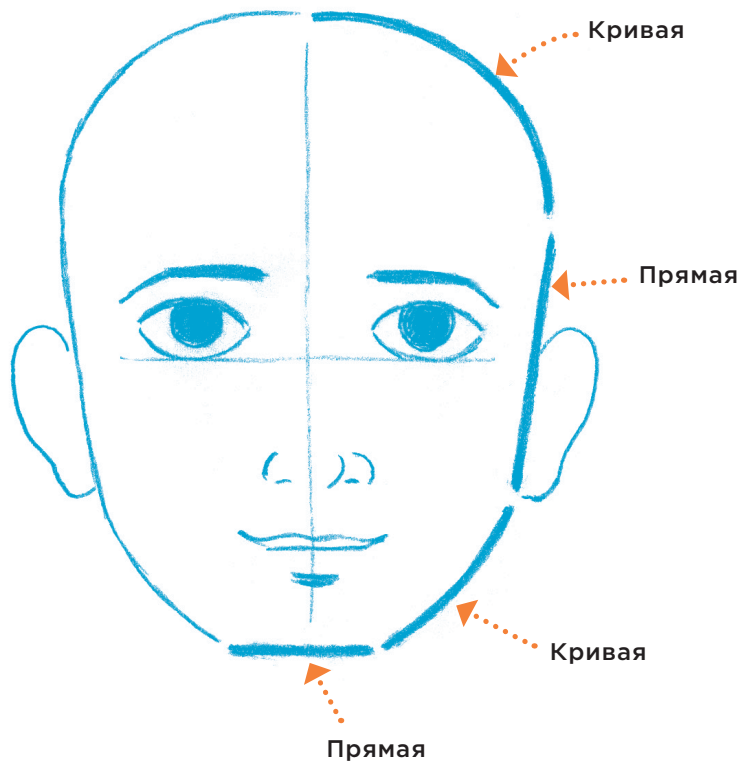
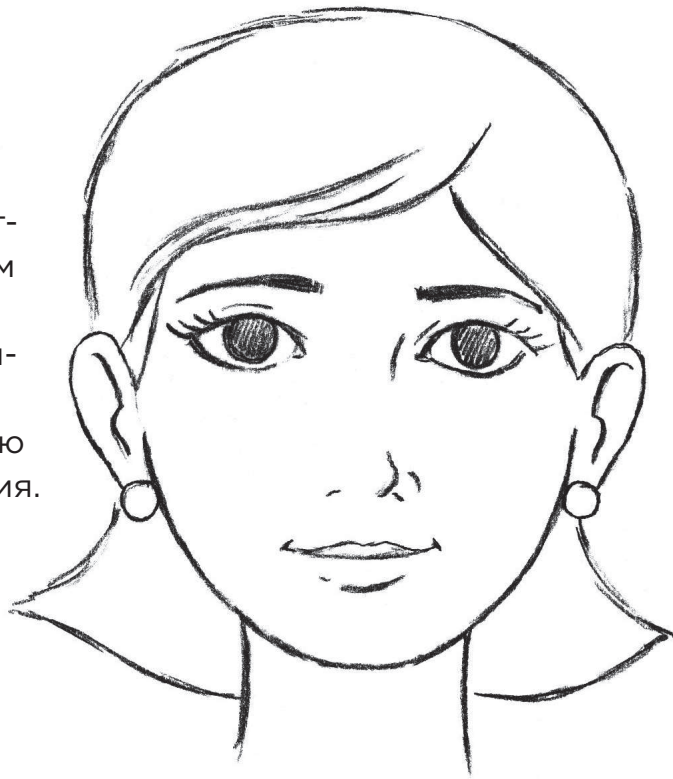


# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФОРМЫ ГОЛОВЫ

Вот один из самых важных советов, которые я могу дать вам о рисовании: потратьте столько же времени, работая над общей формой головы, сколько и над чертами лица. Очертания черепа требуют такой же тщательной проработки, как и глаза. И это окупится тем, как выглядят ваши рисунки.

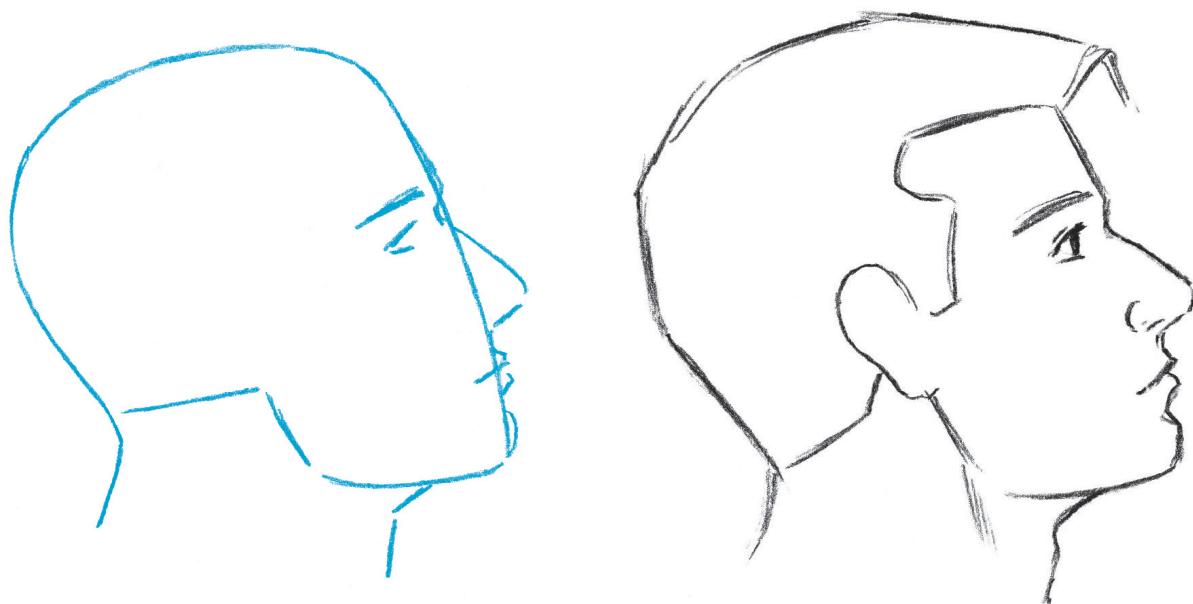
## Скрытые плоскости

Голова только кажется круглой. На самом деле она изображается с помощью прямых и кривых, которые являются частью ее скрытого строения.

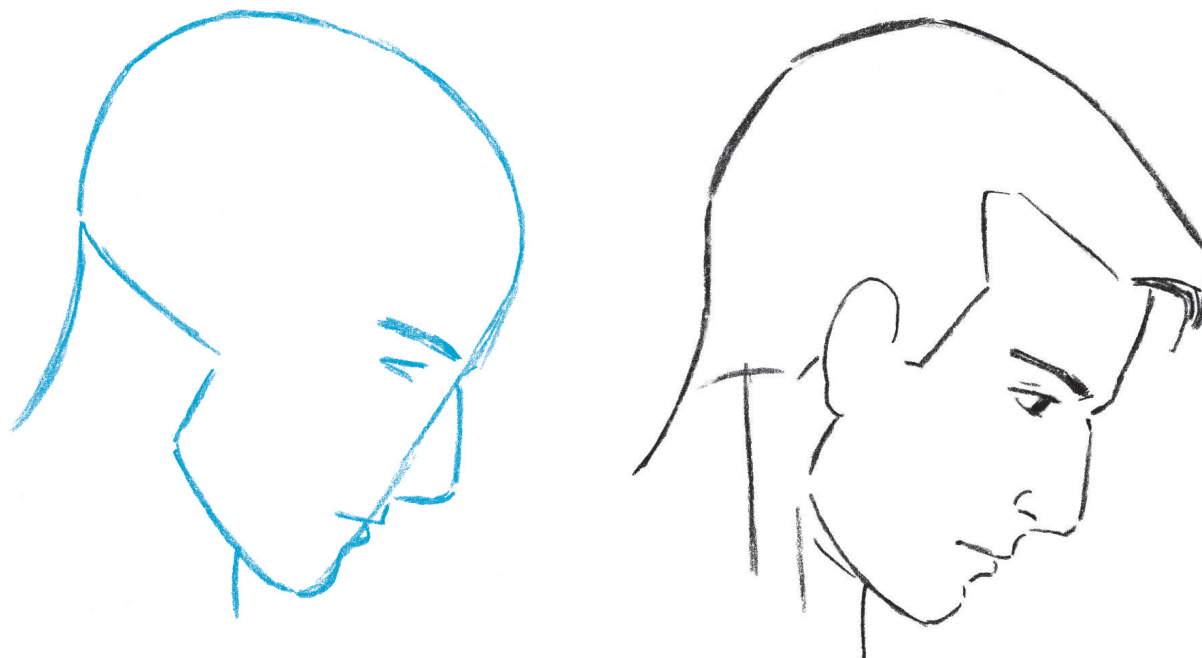


## Пусть все будет просто

Сохранение простого строения головы позволяет нам рисовать ее с разных ракурсов и под разными углами. Такой подход помогает визуализировать голову как неизменную форму.



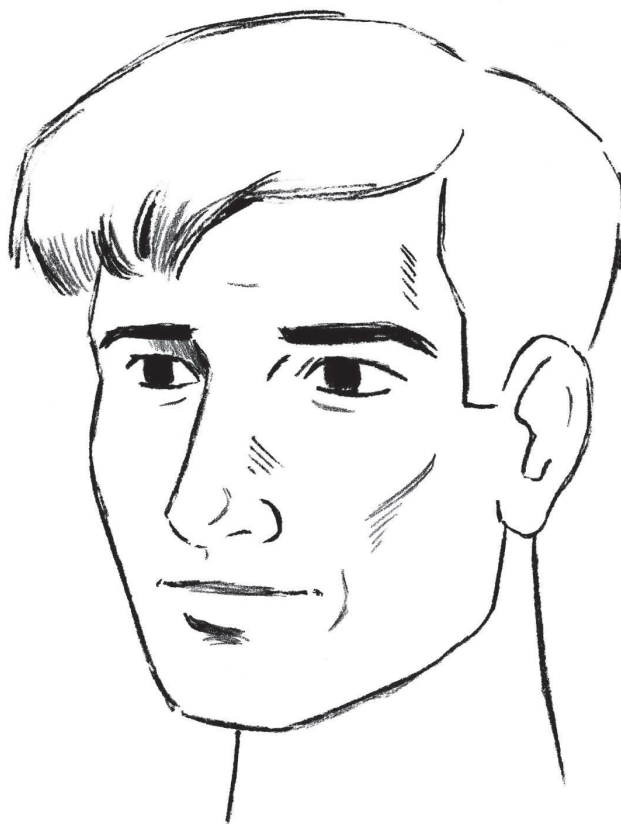
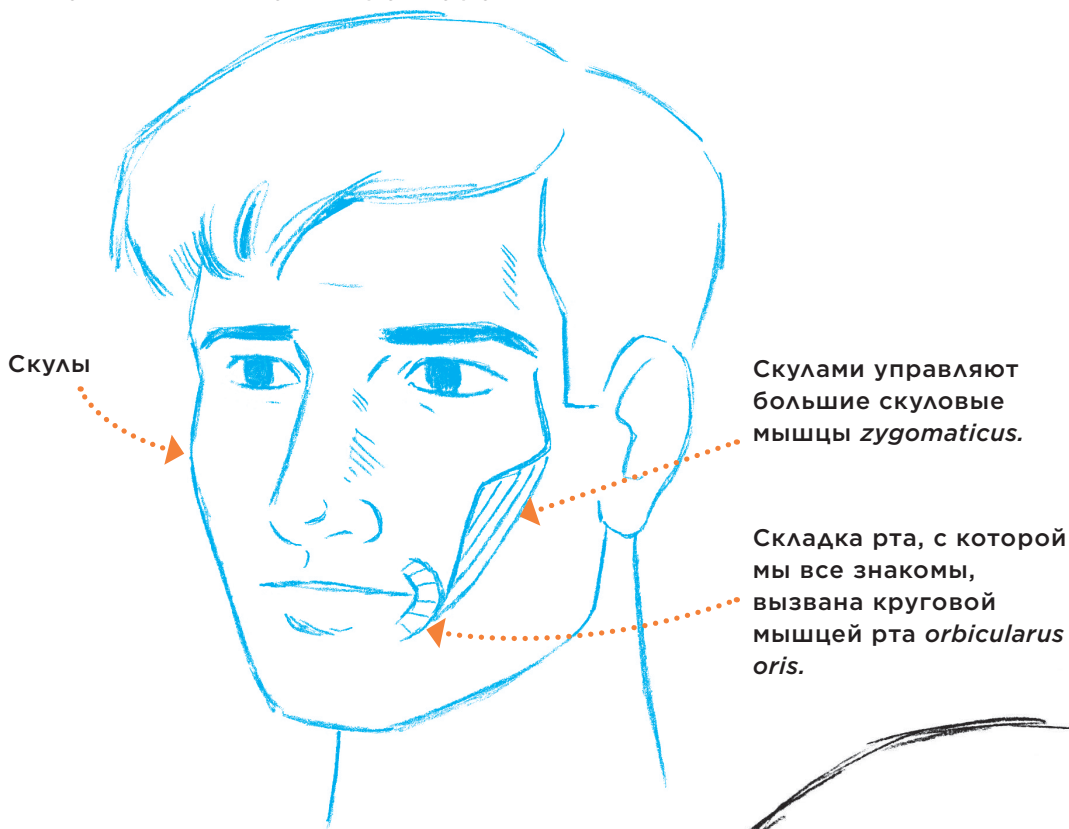
**Лежащая в основе форма головы —  
приподнята вверх**



**Лежащая в основе форма головы —  
наклонена вниз**

# КОНТУРЫ ГОЛОВЫ

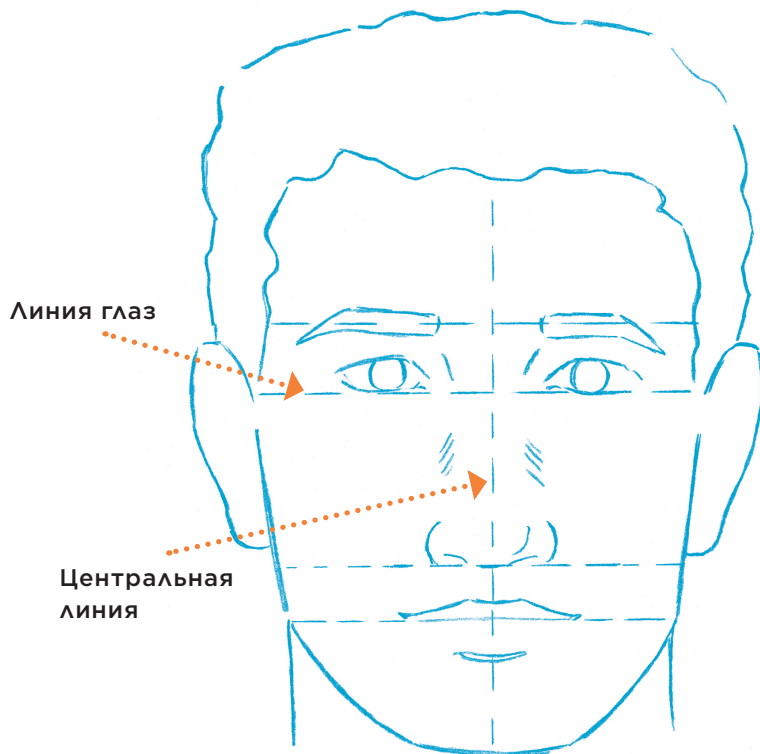
Не волнуйтесь, нет никакой необходимости учить анатомию, чтобы пользоваться этой книгой. Цель этой страницы — проиллюстрировать важную концепцию: контуры головы определяются мышцами и костями под кожей. Это придает определенную логику ее строению, которая помогает нам как художникам. Какими бы разными ни были два лица, помните, что они всегда будут иметь одну и ту же основную структуру.



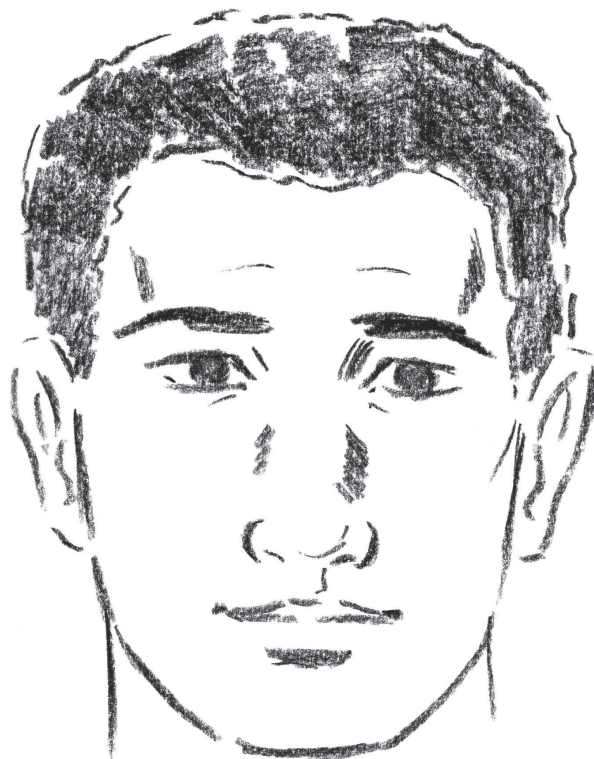
# РАБОТА СО ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

## Вспомогательные линии для построения головы

Центральная линия (вертикальная) и линия глаз (горизонтальная) нарисованы на большинстве, если не на всех лицах в этой книге. Они помогают расположить брови, нос и рот на нужных уровнях.



Используйте те вспомогательные линии, которые сочтете полезными. Я добавил дополнительные вспомогательные линии для бровей и между носом и ртом.



# РИСОВАНИЕ ДЕТАЛЕЙ

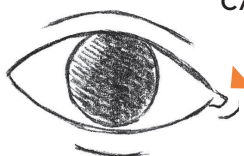
Нет двух совершенно одинаковых людей. Эти шаблоны дадут вам хорошую основу для начала.



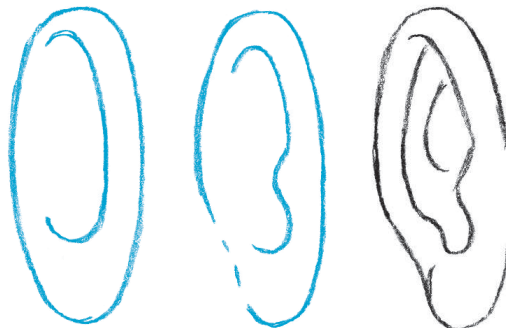
Базовое строение глаза



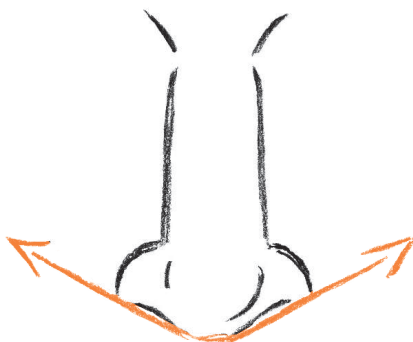
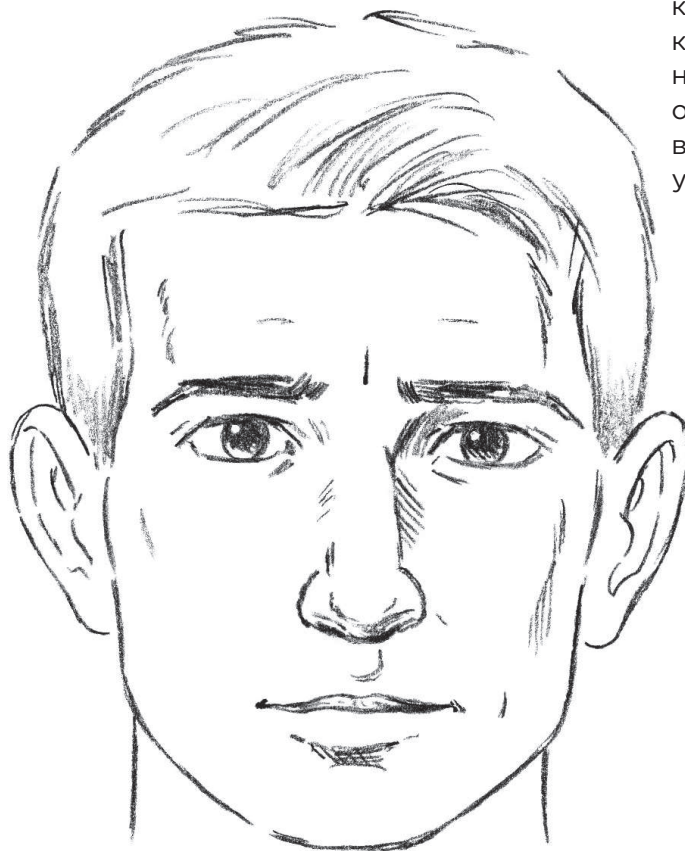
Добавьте изогнутые линии для верхнего и нижнего века.



Слезный проток



Ухо начинается как овал, почти как колесо. После нескольких деталей оно приобретает вид, который мы все узнаем.



Вот полезный совет: ноздри образуют угол, который сходится в середине носа.



Верхняя губа постепенно сужается к краям, в то время как нижняя губа выглядит полной.