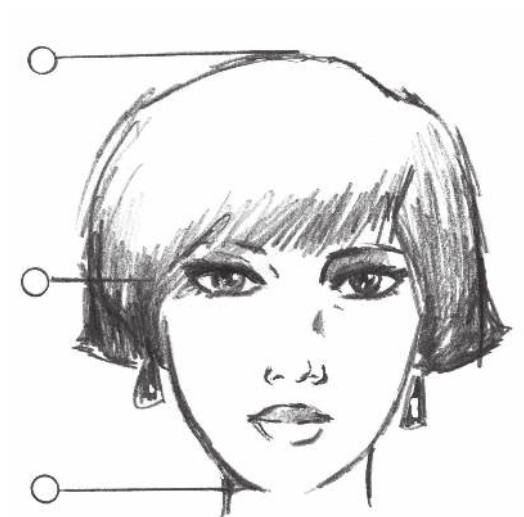


Учимся рисовать  
с Кристофером Хартом



# Учимся рисовать ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПРОПОРЦИИ

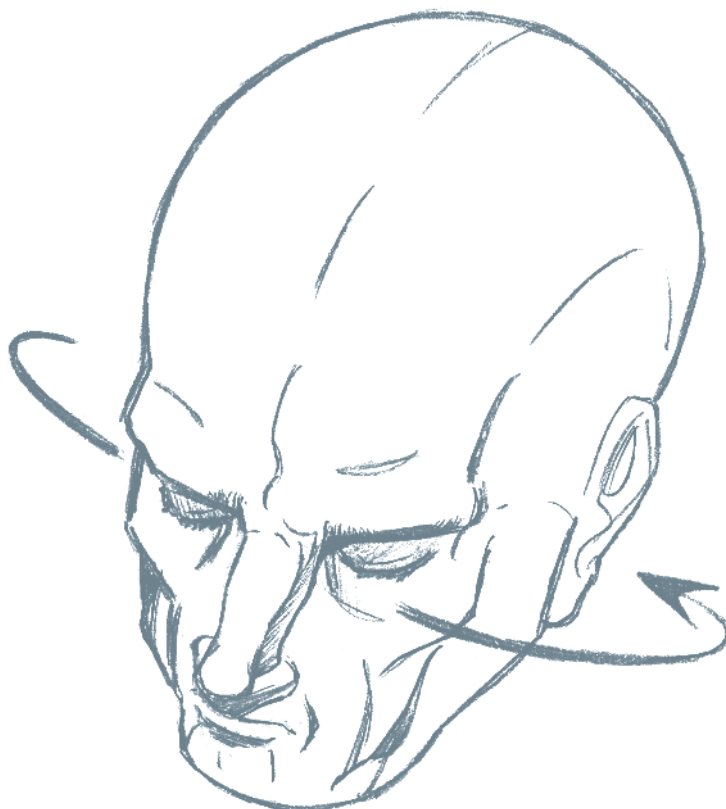


УДК 741(075.4)  
ББК 85.14я7  
Х22

Christopher Hart  
FIGURE IT OUT! HUMAN PROPORTIONS:  
Draw the Head and Figure Right Every Time

Copyright © 2014 by Cartoon Craft, LLC

Первоначально опубликовано в 2020 году в США в серии Drawing with Christopher Hart, издательством Get Creative 6, под заголовком Figure It Out! Human Proportions: Draw the Head and Figure Right Every Time. Это издание опубликовано по договоренности со Sterling Publishing Co., Inc., 122 Fifth Avenue, New York, NY 10011, США, через агентство Александра Корженевского (Россия).



Издательство Sixth&Spring Books  
161 Avenue of the Americas, New York, NY 10013  
sixthandspringbooks.com

Главный редактор  
ДЖОЙ АКВИЛИНО

Вице-президент  
ТРИША МАЛКОЛЬМ

Ответственный редактор  
ЛИЗА СИЛЬВЕРМАН

Издатель  
КЭРРИ КИЛМЕР

Художественное  
оформление  
STUDIO2PTO, INC

Менеджер по  
производству  
ДАВИД ДЖОЙНИДС

Помощник редактора  
ДЖОАННА ЛЕВИ

Президент  
АРТ ДЖОЙНИДС

Редактор  
АЛИСА ГАРРИСОН

Председатель  
ДЖЕЙ СТАЙН

Корректор  
АНДРЕА КЕРЛИ

**Харт, Кристофер.**  
Х22 Учимся рисовать человеческие пропорции /  
Кристофер Харт ; [перевод с английского Л. Степановой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с. ил.

ISBN 978-5-04-123001-2

«Учимся рисовать человеческие пропорции» — новое пособие от Кристофера Харта. Книга рассказывает об основных правилах и приемах рисования человеческого тела. С новым изданием от Кристофера Харта вы прокачаете свои навыки в рисовании людей и узнаете новые приемы для создания классных работ. Автор поможет вам разобраться в такой сложной теме, как анатомия человека, и даже новичку станет понятно, как легко построить этот сложный процесс!

Автор учит читателя основам рисунка: как намечать силуэт и создавать «правильные» пропорции, какое должно быть соотношение всех частей тела относительно друг друга и как делать наброски людей любого пола, возраста и комплекции с разных ракурсов. Книга будет полезна не только новичкам, но и практикующим художникам, у которых нет возможности рисовать с живой модели. В пособии подробно разобраны самые частые ошибки и собраны референсы глаз, губ, головы и целых людей с разных ракурсов.

УДК 741(075.4)  
ББК 85.14я7

ISBN 978-5-04-123001-2

© Степанова Л., перевод, 2021  
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2021



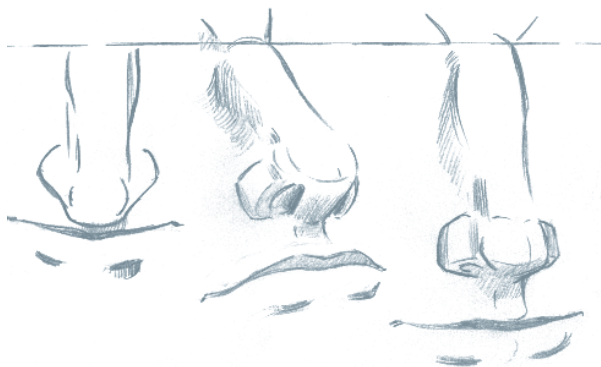
*Посвящаю эту книгу читателям,  
которые написали, что моя  
работа их вдохновляет:  
вы тоже вдохновляете меня.*

# Содержание

## Предисловие 8

## Пропорции головы 11

Контур головы	12
Ориентировочные линии и «Т-зона»	13
Плоскости головы	14
Высота и ширина	15
Вид сбоку и асимметрия	16



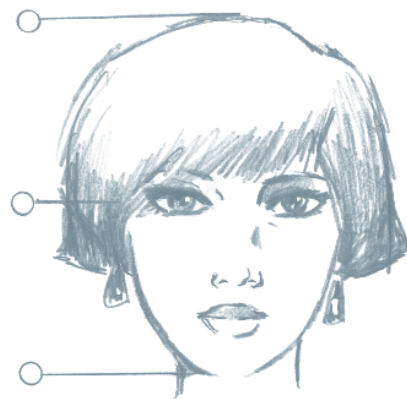
## Черты лица 19

Упрощенное изображение глаз и бровей	20
Брови и височный гребень	21
Длина глаза и ширина головы	22
Расстояние между глазами	23
Где правильно располагать глаза	24
Основа правильного расположения глаз	25
Действительное расположение глаз	26
Варианты расположения уровня глаз	27
Возраст и линия глаз	28
Глаз в профиль	30
Вид спереди vs. Вид сбоку	31
Уточнение положения глаз	32
Варианты расположения глаз	33
Нос	34
Длина носа в профиль	35
Использование длины носа для определения размера головы	36
Ширина носа	37
Рот	38

Ширина рта	39
Глубина рта в профиль	40
Угол нижней челюсти	41
Где начинается линия нижней челюсти	42
Уши	43
Ухо, вид сбоку	44
Быстрая проверка: упрощенные пропорции головы и лица	45
Влияние наклона головы на пропорции	46

## Пошаговые рекомендации: Голова 49

Рисунок анфас	50
Рисунок анфас. Лицо слегка приподнято	52
Профиль	54
Принципы изображения головы, повернутой на $\frac{3}{4}$	56
Изображение головы, повернутой на $\frac{3}{4}$ влево	57
Изображение головы, повернутой на $\frac{3}{4}$ вправо	59
Изображение головы, повернутой на $\frac{3}{4}$ и наклоненной вниз	60



## Тело: Базовые размеры 63

Рост и пропорции: сравнение мужской и женской фигур	64
Использование роста для передачи телосложения	66
Вариации роста	67



Длина тела	68
Срединная точка	69
Ширина головы и тела	70
Исключения из «правила трех голов»	71
Осанка и пропорции	72
Соотношение ширины плеч и бедер	73

### Туловище 75

Ширина шеи	76
Адамово яблоко	77
Угол наклона шеи	78
Грудная клетка	79
Пропорции, используемые при изображении груди	80
Форма и размер грудных мышц	81
Грудная клетка и ребра	82
Надчревный угол грудной клетки	83
Расположение пупка	84
Две опорные точки при изображении туловища	86
Самая широкая область нижней части тела	87

### Руки и ноги 89

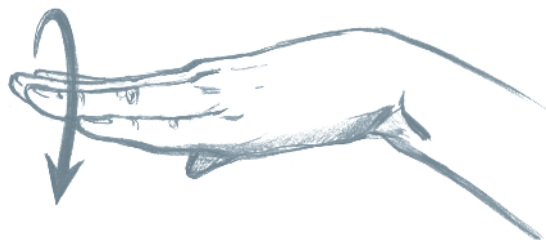
Руки и ноги: Обзор	90
Пропорции рук с учетом и без учета кисти	91
Уровень локтя	92
Различные положения локтя	93
Изображение согнутой руки	94
Запястье	95
Влияние движения на положение запястья	96
Ноги	97
Голень	98

### Спина 101

Лопатки	102
Высота лопаток, вид сбоку	104
Длина плечевых мышц, вид сзади	105

### Кисти рук и стопы 107

Кисть руки: общий размер	108
Пальцы	110
Длина большого пальца и другие детали	111
Стопа	112



### Пошаговые рекомендации: рисунок фигуры 115

Быстрая проверка: упрощенные пропорции тела	116
Влияние возраста на изображаемую фигуру	117
Туловище, руки на бедрах	119
Туловище, руки подняты	122
Туловище, вид сзади, разворот в $\frac{3}{4}$	125
Поза стоя, вид спереди	128
Поза стоя, вид сбоку	131
Наклоненная фигура, вид сбоку	134
Согнутая фигура: «жульнический» вид сбоку	137
Скручивание туловища и бедер, вид сзади	140

### Алфавитный указатель 143

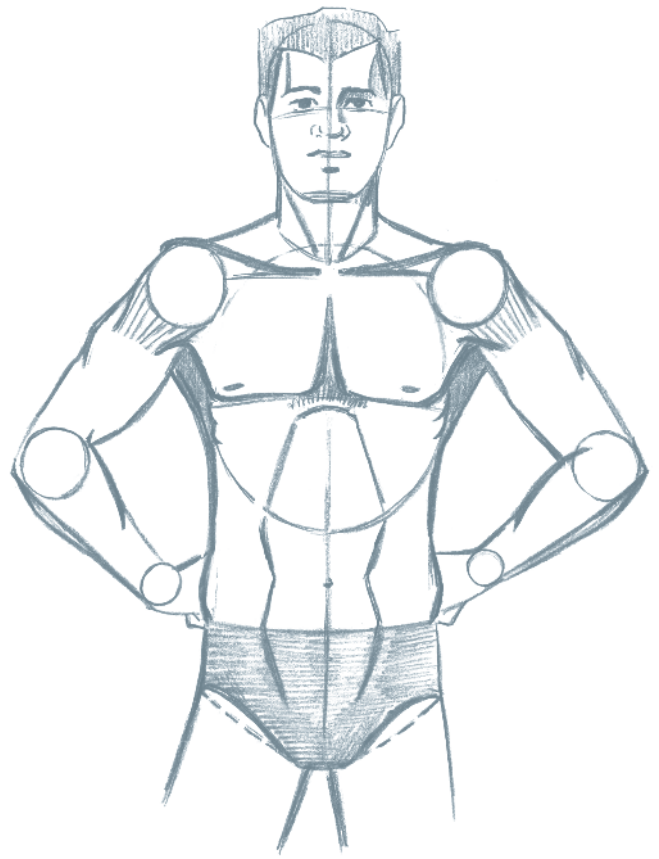
# Предисловие

Пропорции — это простые соотношения размеров, которые позволят вам самостоятельно проверить свой рисунок и внести в него необходимые коррективы. Известны правильные пропорции почти каждой части тела, и у разных людей они почти одинаковы. До сих пор, рисуя фигуру человека и черты его лица, вы, вероятно, полагались на интуицию. Иногда она срабатывала, но порой возникали ошибки, а бывало и так, что все «выглядело правильно», но на самом деле пропорции оказывались неверными.

В этой книге вы найдете удобные инструменты, которые помогут вам каждый раз безошибочно рисовать фигуру человека. Больше не придется строить догадки, поскольку на следующих страницах четко и понятно представлена и проиллюстрирована информация, необходимая художникам любого уровня, — показаны пропорциональные соотношения головы и тела при взгляде на фигуру спереди, сбоку и сзади.

Отныне вы не будете беспокоиться о том, что нарисовали руку слишком длинной или слишком короткой, расположили уши слишком высоко или слишком низко. Лучше знать, чем гадать — знание правильных пропорций позволит вам чувствовать себя уверенно и значительно ускорит процесс обучения рисованию человеческих фигур.

Автор предлагает новый подход к пропорциям человеческого тела. Конечно, он рекомендует изучать анатомию, но на это, безусловно, потребуется довольно много времени, тогда как знание пропор-

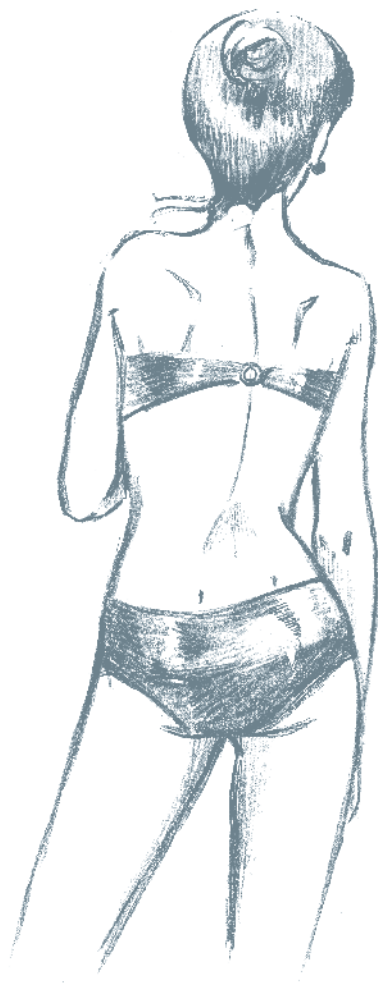


ций можно сразу же применить в работе. Некоторые художники используют в качестве справочного материала фотографии, но они подходят, только если вы рисуете человека в той же позе, что и на снимке. Если же вы измените позу натурщика, то эталонный снимок может не дать точной информации.

Как правило, пропорциям обучают с помощью сложных схем и измерений сомнительной полезности. Но если вы ищете сугубо практическое руководство, то эта книга — то, что вам нужно, поскольку информация в ней распределена таким образом, что позволяет полностью сосредоточиться на рисовании человеческой фигуры. Материал удобно организован: он начинается с описания пропорций головы и продолжается описаниями соотношения других частей тела, расположенных ниже.



Читая книгу, вы не раз воскликнете «ага!», когда описание правильных пропорций подтвердит ваши интуитивные ощущения. Теперь вы уже никогда не забудете то, чему научились, потому что знание пропорций станет частью вашего собственного опыта.



Однажды мой знакомый профессиональный иллюстратор давал советы молодым художникам. Демонстрацию некоторых правил, которым необходимо следовать, он подытожил так: «Просто

помните — если что-то выглядит правильно, то так оно и есть». То же самое с пропорциями: все должно оставаться в пределах разумного. Не каждый рисунок требует идеальной точности. Моя цель состояла в том, чтобы дать несколько практических советов как начинающему, так и более опытному художнику. Если в вашем рисунке что-то выглядит не лучшим образом и вы собираетесь внести коррективы, то теперь знаете, куда обратиться за советом.

Благодарю, что позволили мне в какой-то мере принять участие в вашем творчестве.

*Christopher Hart*



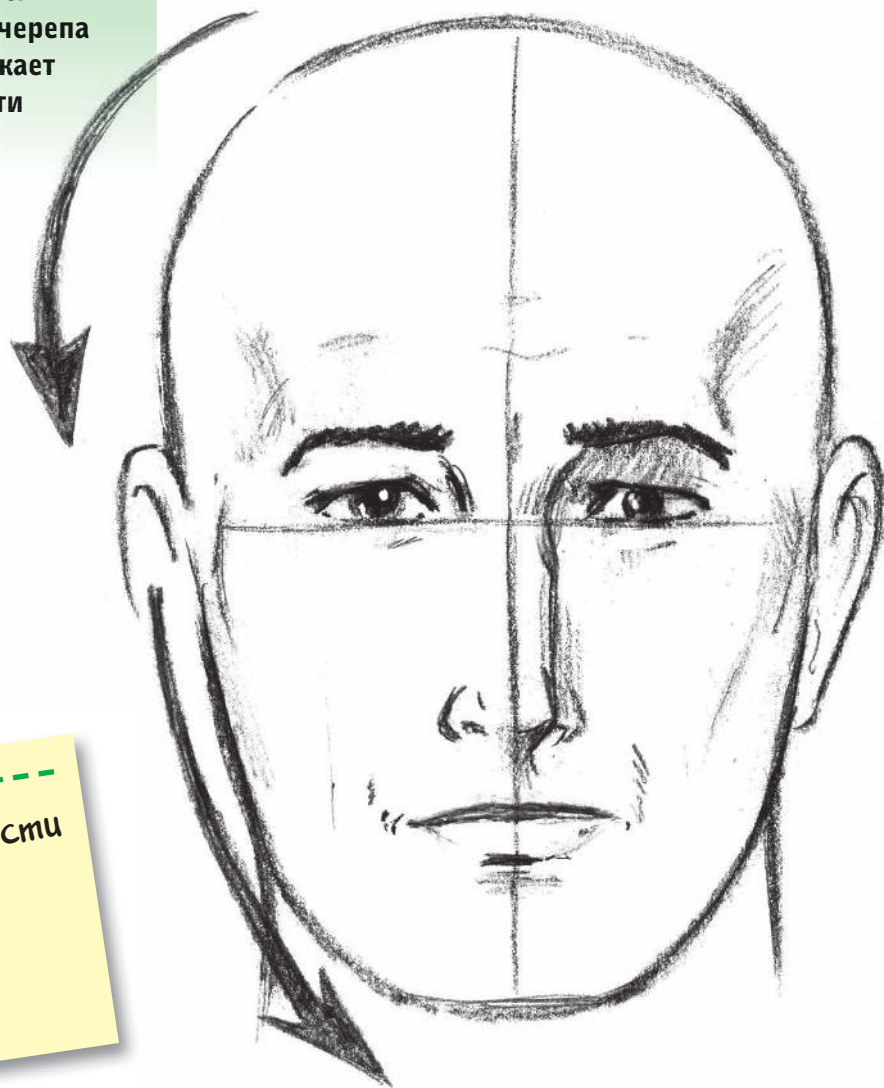


# Пропорции ГОЛОВЫ

**Б**ольшинство тех, кто пытался нарисовать голову, никогда не задумывались о том, что, возможно, прикладывают слишком много усилий. В этой главе вы увидите, что важно начать с правильной формы и верного расположения черт лица. При таком подходе все остальное удивительно быстро оказывается на своих местах, и рисовать становится относительно легко. Некоторые пропорции могут серьезно пошатнуть ваши прежние представления: не все соотношения интуитивно понятны, и, как мы вскоре выясним, простая зависимость точности рисунка от интуитивных представлений не является надежным подходом в работе художника.

# Контуры ГОЛОВЫ

**В**се мы знаем, что челюсть сужается от скул к подбородку — это легко увидеть. Однако есть и другие места, где происходит сужение. Самая широкая часть головы — боковые поверхности свода черепа (на уровне височных ямок), а не скулы. Голова сужается от боковых поверхностей черепа к скулам, а затем продолжает сужаться от скул к челюсти и подбородку.

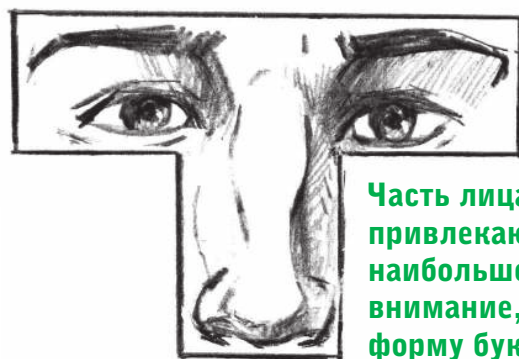
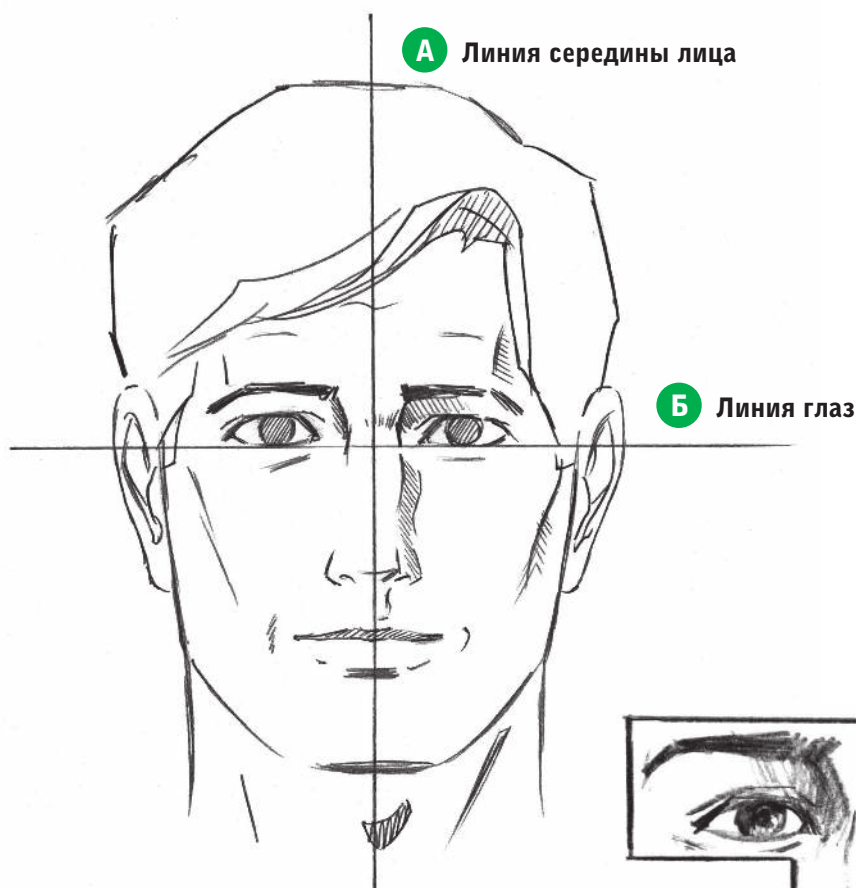


**КЛЮЧЕВОЙ  
МОМЕНТ:**

Боковые поверхности черепа — самые широкие части головы.

# Ориентировочные линии и «Т-зона»

**О**риентировочные линии помогают сделать две очень важные вещи: расположить черты лица симметрично по обе стороны от центральной линии, а также разместить их ровно и правильно, ориентируясь на линию глаз. Мы постоянно будем использовать эти простые рекомендации, поскольку они важны не только для начинающих — даже опытные художники-профессионалы рисуют, используя центральную линию и линию глаз в качестве ориентировочных.



Часть лица, привлекающая наибольшее внимание, имеет форму буквы «Т».

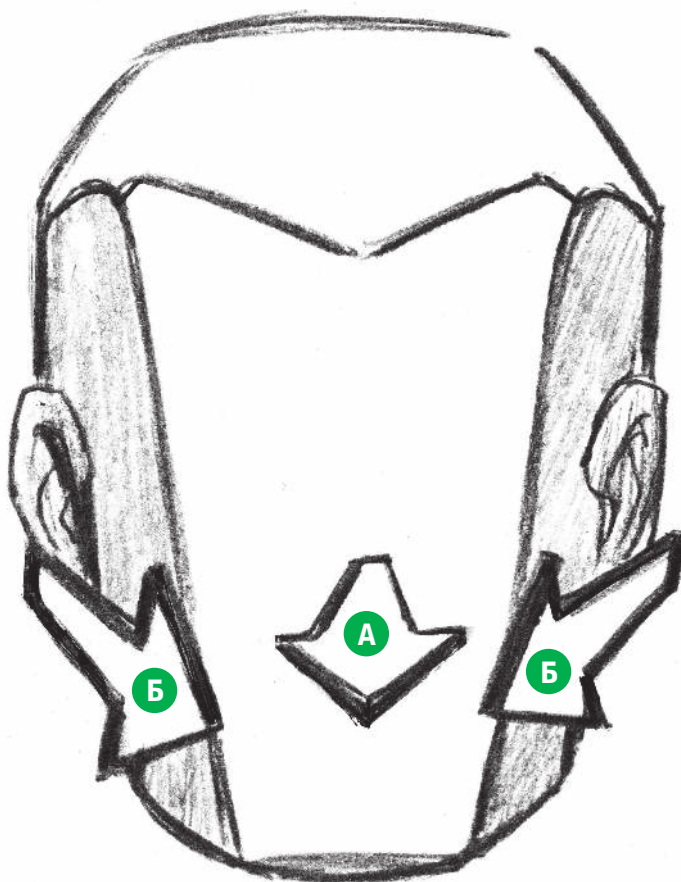
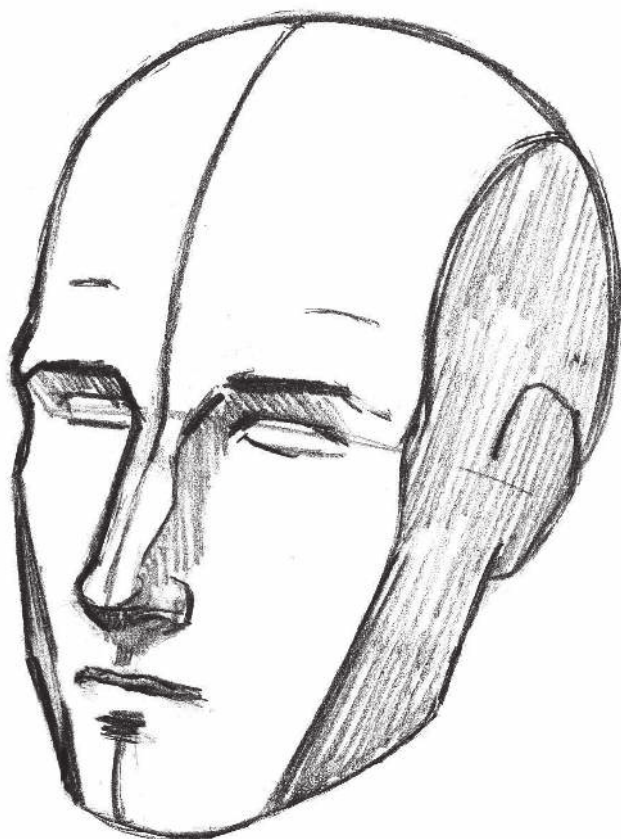
## «Т-зона» в центре лица

Совокупность черт лица, на которых естественным образом сосредотачивается основное внимание смотрящего, имеет форму буквы «Т», которую образуют брови, глаза, переносица и нос.

# Плоскости ГОЛОВЫ

**В** учебниках по рисованию голова часто изображается в виде яйца или коробки. И то и другое — хорошая отправная точка, но, если вы хотите правильно нарисовать голову, вам понадобится более точно определить ее границы.

Во-первых, давайте признаем: то, что мы называем лицом, является только передней частью головы, ее «лицевой плоскостью». Боковые плоскости головы расположены под углом к фронтальной плоскости лица, на которой находится нос.



**А** Фронтальная плоскость лица

**Б** Боковые плоскости головы

Боковые плоскости головы придают лицу коническую форму (чаще всего при развороте головы на  $\frac{3}{4}$  дальняя от смотрящего боковая плоскость лица не видна, однако в данном случае голова достаточно сильно повернута к зрителю, благодаря чему мы отчасти видим дальнюю боковую плоскость головы).