

Научная статья

УДК 37.02

Пластическая анатомия без страха: как преодолеть барьер сложного предмета у художников

О. В. Шаляпин¹, М. Ю. Гау¹

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск*

В статье рассматриваются типичные страхи и ошибки учащихся на теоретическом и практическом уровнях перед таким предметом, как пластическая анатомия, которые затрудняют процесс изучения дисциплины. Разбираются причины возникновения этих страхов, которые связаны с факторами, зависящими от учащихся (например, незнание того, как работают человеческие кости и мышцы), и факторами, зависящими от недостатков педагогических условий, методик и техник обучения. Предложены стратегии для упрощения теории, что поможет учащимся с запоминанием терминологии, методики для практического применения знаний анатомии. Все это направлено на устранение страхов, т. к. знание и разбор трудностей с изучением дисциплины способствует уменьшению напряжения перед пластической анатомией.

Ключевые слова: пластическая анатомия; рисунок барьера; страх; преодоление.

Для цитирования: Шаляпин О. В., Гау М. Ю. Пластическая анатомия без страха: как преодолеть барьер сложного предмета у художников // Современные тенденции изобразительного, декоративно-прикладного искусств и дизайна. – 2026. – № 1. – С. 79–84.

Original article

Plastic anatomy without fear: how to overcome the barrier of complex subject for artists

O. V. Shalyapin¹, M. Yu. Gau¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University,
Novosibirsk*

The article discusses the typical fears and mistakes of students, both at the theoretical and practical level, in the subject of plastic anatomy, which make it difficult for them to learn the subject. The article examines the causes of these fears, which are related to factors that depend on the students (such as a lack of knowledge about how human bones and muscles work) and factors that depend on the lack of proper teaching conditions, methods, and techniques. The article proposes strategies to simplify the theory, which will help students remember the terminology and apply their knowledge of anatomy in practical situations. All of this is aimed at eliminating fears, as knowledge and understanding of the difficulties in studying the discipline help to reduce the tension associated with plastic anatomy.

Keywords: plastic anatomy; barrier drawing; fear; overcoming.

For citation: Shalyapin O. V., Gau M. Yu. Plastic anatomy without fear: how to overcome the barrier of complex subject for artists. Modern Tendencies of Fine, Decorative and Applied Arts and Design, 2026, no. 1, pp. 79–84. (In Russ.)

Введение. Пластическая анатомия часто становится препятствием в художественном образовании в средних профессиональных учреждениях. Учащиеся воспринимают ее как сложный научный предмет, в котором большое количество терминов и деталей. Предмет считается далеким от творческого процесса, т. к. пластическая анатомия более сложная и точная наука. Тем не менее понимание строения человеческого тела – это важная часть учебного процесса для убедительной передачи формы, движения фигуры.

Методы исследования. Учащиеся сталкиваются с трудностями при изучении пластической анатомии из-за проблем с усвоением теории и с применением теоретических знаний предмета на практике. Эти трудности появляются из-за сложного строения тела человека, а также с необходимостью понимания логики строения фигуры.

На теоретическом уровне изучения пластической анатомии наблюдается такая проблема, как усвоение анатомических терминов. У учащихся могут возникать затруднения со знанием наименований костей и мышц, а также их функций [4]. Также на уровне теории встречаются трудности с определением движений в суставах головы, туловища, верхних и нижних конечностей, демонстрации скрепления костей и мышц. Последней проблемой является недостаточность связи теоретических знаний и их практического применения. К примеру, учащиеся могут не видеть во внешней форме конструктивное строение и на основе знаний об анатомии конкретизировать ее.

При практической работе тоже наблюдаются ошибки и трудности, т. к. учащиеся при изображении скелета с одного ракурса не всегда способны сформировать трехмерный образ модели, т. е. изобразить скелет с других ракурсов. У них могут возникать трудности с определением границ изображаемого объекта при рисовании с натуры.

Есть также проблемы с передачей объема и пластичности: при рисовании скелета, экорше или тела учащиеся не всегда могут передать объемную форму модели из-за неумения работать со светотенью. Помимо этого, при рисовании экорше (гипсовой анатомической фигуры) им важно видеть взаимопереходы форм, но чаще всего они не подчеркивают, а смазывают переходы светотени на рисунке [4; 5, с. 4].

Кроме теоретических и практических проблем есть недостатки в методике преподавания, например, в учебных заведениях может не быть пособий, которые помогают понять учащимся особенности строения человека [4]. Следующей проблемой в методике считается нарушение последовательности в усложнении практических заданий. Для лепки головы с натуры важно тщательно изучить ее анатомическое и конструктивное строение [5, с. 3]. Еще одна распространенная проблема – недостаточность интеграции науки с другими учебными дисциплинами, т. к. пластическая анатомия не всегда связана с практической работой по рисунку и скульптуре, а связь с другими предметами должна объединять потенциальные возможности пластической анатомии.

Таким образом, были рассмотрены основные группы проблем учащихся, возникающих при изучении пластической анатомии. Далее разберем причины возникновения страхов.

Первой причиной страха считается перегрузка информацией, т. к. учащимся необходимо знать множество мышц, костей и их прикреплений, все это воспринимается как бесконечный список, который не имеет отношения к рисованию.

Следующий страх – неверное изображение пропорции или суставов, он приводит к неуверенности и отказу от экспериментов. Несоответствия между теорией и практикой также могут вызывать страх у учащихся, поскольку они не замечают, как анатомические знания применяются в их работах, от чего возникают сомнения в степени важности изучения пластической анатомии. Еще одной причиной тревожности считаются неудачные попытки изображения тела, которые закрепляют убеждение неспособности к работе с человеческой фигурой. Наконец, сравнение с другими дает ощущение, что одноклассники лучше разбираются в пропорциях и закономерностях человеческого тела, что усиливает чувство собственной некомпетентности. Все эти страхи ставят под сомнение необходимость изучения анатомии [6].

Для их устранения нужны специальные приемы, главный из которых – нормализация трудностей, т. е. открытое обсуждение сложности как нормальной части процесса. Педагогам важно приводить примеры художников, которые на протяжении долгих лет осваивали анатомию.

Также для снижения уровня тревоги перед изучением анатомии нужно проводить декомпозицию задач – изучение дисциплины должно проходить в несколько микроэтапов: разметка осей и пропорций; далее костные ориентиры (ключицы, тазовые кости, суставы); затем крупные мышечные группы; детализация. Этот подход снижает ощущение сложности процесса обучения, т. к. учащимся намного проще изучить каждый этап отдельно, чем человеческую фигуру в целом.

Также нужно при объяснении темы упрощать терминологию, заменять сложные названия анатомических частей на образные аналоги: трапециевидная мышца – мышца-плащ; дельтовидная – мышца-капюшон; широчайшая мышца спины – крыло и т. д. Все эти упрощенные названия рекомендуется вводить на этапе изучения человеческой фигуры, после чего нужно ввести официальные названия частей тела. Поскольку формы учащимся уже знакомы, их научные названия легче запомнятся.

Кроме того, важно работать с ассоциативным мышлением. Формы костей и мышц можно представить в виде привычных образов: локтевой сустав – как дверная петля; позвонки – как стопка монет; кисть – как ветка и т. д. Сравнение с привычными образами способствует более эффективному запоминанию частей человеческого тела.

Возможно также применить технику допустимой неточности. Предложить учащимся изобразить часть тела с намеренно искаженной анатомией (например, построить ногу с удлинённой берцовой костью), затем исправить пропорции до академически точных пропорций, либо самому изобразить часть с искаженной анатомией и выдать учащимся для корректировки. Такой подход уменьшает страх перед ошибкой и учит видеть границы допустимого [2].

Результаты. Есть мотивационные стратегии для снижения страха перед пластической анатомией. Первая из них – визуализация прогресса с этапами достижений: освоение осей тела, нахождение костных ориентиров, умение передавать объем мышц и т. д. Такая стратегия дает учащимся чувство завершенности.

Обратная связь без критики – фокусирование не на оценке возможностей учащегося, а на конкретных действиях. Вместо «неверно» необходимо говорить, например: «давай проверим, где ось тела отклоняется от вертикали» [3].

Следующая стратегия – групповые эскизы с обсуждением анатомических неточностей, которые дают понимание каждому учащемуся, что он не один совершает ошибки при построении.

Разбор и преодоление распространенных блоков. Блок первый «Не вижу объемов», его причина: привычка учащихся воспринимать фигуру как набор линий. Решить блок можно с помощью упражнений со светотенью без контуров: в начале учащиеся намечают и тонируют тени, оставляя светлые участки, затем добавляют детали.

Следующий блок – когда на изображении конечности получают «деревянными», его причина: недостаток знаний о работе суставов. Решение: изображение конечностей в динамичных позах (бег, прыжок и т. д.). Это дает понимание механики движений.

«Голова не вписывается в тело» – еще один распространенный блок у учащихся, причина которого в отсутствии соединения с шейными позвонками и ключицами. Решением блока может послужить схема «шея как стержень, на котором держится голова». В ней сначала изображается ключица и грудинная ямка, затем шея и череп.

Последний блок – это ситуация, когда мышцы выглядят плоскими и нескрепленными, похожими на заплатки. Причина: изучение каждой мышцы отдельно, без учета их слияния. В качестве решения может выступать упражнение «Плавные переходы», которое подразумевает непрерывное рисование переходов между мышцами (например, от дельтовидной мышцы к бицепсу), ощущая непрерывность формы [4, с. 7–10].

Основные принципы для комфортного преподавания пластической анатомии, направленные на снижение страхов и преодоление блоков, следующие: от общего к частному: сначала силуэт, затем детализация; движение перед статикой: рисование фигур в движении легче воспринимается, чем статичные позы; повторение через разнообразие: изображение одной части (сустава, кости, группы мышц) в разных ракурсах и техниках (уголь, тушь, цифровой скетч); личный пример, т. е. показ собственных набросков и эскизов с ошибками и процессом их исправления. Все это показывает, что ошибки считаются частью работы художника [1, с. 2].

Заключение. Таким образом, чтобы преодолеть страх перед пластической анатомией, нужно создать безопасную среду для ее изучения. В этом случае учащийся перестает бояться ошибиться в изображении части человеческого тела, начинает воспринимать анатомию как инструмент для выражения идеи, предмет перестает быть препятствием [8, с. 4]. Очень важно не просто передать знания, а помочь ученику обрести уверенность в его способностях справиться с любым затруднением.

Список источников

1. Баикутов И. А. Проблема скульптуры и пластической анатомии в современном образовательном пространстве высшей художественно-педагогической школы [Электронный ресурс] // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 3. – С. 1–2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-skulptury-i-plasticheskoy-anatomii-v-sovremennom-obrazovatelnom-prostranstve-vysshey-hudozhestvenno-pedagogicheskoy-shkoly> (дата обращения: 13.02.2026).

2. Как перестать бояться анатомички: 5 советов от студентов-медиков [Электронный ресурс]. – URL: <https://kursnamed.ru/tpost/euoz3haao1-kak-perestat-boyatsya-anatomichki-5-sove> (дата обращения: 09.01.2026).

3. Рисунок: метод. пособие по рисунку «Упражнения» для обучающихся по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) / Е. С. Никишина [Электронный ресурс]. – URL: <https://tskt.ru/wp-content/uploads/2019/05/nikishina-e.s.-risunok-bez-anatomii.pdf?ysclid=mpay6zlg649065335> (дата обращения: 10.01.2026).

4. Мирошниченко Ю. С. Значение пластической анатомии для начинающих художников [Электронный ресурс]. – URL: <https://multiurok.ru/blog/znacheniie-plastichieskoi-anatomii-dlia-nachinauiushchikh-khudozhnikov.html> (дата обращения: 07.01.2026).

5. Парамонов А. Г. Рисунок головы человека. Портрет: уч.-метод. пособие. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского, 2016. – 59 с.

6. Уткин А. Л. Обучение пластической анатомии как ключевой компонент профессиональной подготовки будущих художников лаковой миниатюрной живописи [Электронный ресурс] // Традиционное прикладное искусство и образование. – 2023. – Т. 44, № 1. – С. 107–116. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-plasticheskoy-anatomii-kak-klyuchevoy-komponent-professionalnoy-podgotovki-buduschih-khudozhnikov-lakovo-y-miniaturnoy> (дата обращения: 13.02.2026).

7. Уткин А. Л. Современные подходы к изучению пластической анатомии в сфере обучения будущих специалистов декоративно-прикладного искусства (на примере занятия по теме «Мускулатура руки») [Электронный ресурс] // Традиционное прикладное искусство и образование. – 2016. – № 4 (19). – С. 1–7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podbody-k-izucheniyu-plasticheskoy-anatomii-v-sfere-obucheniya-buduschih-spetsialistov-dekorativno-prikladnogo-iskusstva> (дата обращения: 15.02.2026).

8. Уткин А. Л. Специфика обучения пластической анатомии будущих художников традиционного прикладного искусства [Электронный ресурс] // Традиционное прикладное искусство и образование. – 2018. – № 4 (26). – С. 14–17. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-obucheniya-plasticheskoy-anatomii-buduschih-khudozhnikov-traditsionnogo-prikladnogo-iskusstva> (дата обращения: 15.02.2026).

References

1. Bashkatov I. A. The problem of sculpture and plastic anatomy in the modern educational space of a higher art and pedagogical school [Electronic resource]. *Historical and Socio-Educational Thought*, 2012, no. 3, pp. 1–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-skulptury-i-plasticheskoy-anatomii-v-sovremennom-obrazovatelnom-prostranstve-vysshey-khudozhestvenno-pedagogicheskoy-shkoly> (date of access: 13.02.2026). (In Russian)

2. How to stop being afraid of anatomy: 5 tips from medical students [Electronic resource]. URL: <https://kursnamed.ru/tpost/euoz3haao1-kak-perestat-boyatsya-anatomichki-5-sove> (date of access: 09.01.2026). (In Russian)

3. Drawing: a methodical manual on drawing “Exercises” for students majoring in 54.02.01 Design (by industry). E. S. Nikishina [Electronic resource]. URL: <https://tskt.ru/wp-content/uploads/2019/05/nikishina-e.s.-risunok-bez-anatomii.pdf?ysclid=mpay6zlg649065335> (date of access: 10.01.2026). (In Russian)

4. Miroshnichenko Yu. S. The importance of plastic anatomy for beginning artists [Electronic resource]. URL: <https://multiurok.ru/blog/znacheniie-plastichieskoi-anatomii-dlia-nachinauiushchikh-khudozhnikov.html> (date of access: 07.01.2026). (In Russian)

5. Paramonov A. G. Drawing a human head. Portrait: educational and methodological guide. Lipetsk: Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semyonov-Tyan-Shansky, 2016, 59 p. (In Russian)

6. Utkin A. L. Teaching plastic anatomy as a key component of professional training for future artists of lacquer miniature painting [Electronic resource]. *Traditional Applied Arts and Education*, 2023, vol. 44, no. 1, pp. 107–116. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-plasticheskoy-anatomii-kak-klyuchevoy-komponent-professionalnoy-podgotovki-buduschih-hudozhnikov-lakovoy-miniatyurnoy> (date of access: 13.02.2026). (In Russian)

7. Utkin A. L. Modern approaches to the study of plastic anatomy in the field of training future specialists in decorative and applied arts (based on the lesson on the Musculature of the Hand) [Electronic resource]. *Traditional Applied Arts and Education*, 2016, no. 4 (19), pp. 1–7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-izucheniyu-plasticheskoy-anatomii-v-sfere-obucheniya-buduschih-spetsialistov-dekorativno-prikladnogo-iskusstva> (date of access: 15.02.2026). (In Russian)

8. Utkin A. L. The specifics of teaching plastic anatomy to future artists of traditional applied art [Electronic resource]. *Traditional Applied Arts and Education*, 2018, no. 4 (26), pp. 14–17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-obucheniya-plasticheskoy-anatomii-buduschih-hudozhnikov-traditsionnogo-prikladnogo-iskusstva> (date of access: 15.02.2026). (In Russian)

Информация об авторах

Олег Васильевич Шаляпин – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой изобразительного искусства, Институт искусств, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск.

Михаил Юрьевич Гау – студент магистратуры, педагог, Детская Академия художественного творчества и дизайна, Институт искусств, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск.

Information about the authors

Oleg Vasilyevich Shalyapin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fine Arts, Institute of Arts, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk.

Mikhail Yuryevich Gau – master's student, teacher, Children's Academy of Artistic Creativity and Design, Institute of Arts, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk.

Поступила: 20.04.2026

Принята к публикации: 04.05.2026

Received: 20.04.2026

Accepted for publication: 04.05.2026