

## ДАВАЙТЕ ОДЕВАТЬСЯ ХОРОШО

*В статье раскрыты аспекты художественного вкуса и описаны его приемы в искусстве одеваться.*

Женщин с идеальными пропорциями фигуры и безукоризненными внешним видом очень мало, но знание основ эстетики и культуры одежды помогут в этом. Большинство женщин сами видят свои недостатки, но кто из нас без недостатков? Советы специалистов многим помогают скрыть их. С помощью правильно подобранной прически можно легко поможет скрыть ширину бедер, плеч или полноту груди, найти ту «золотую середину» в длине силуэта, которые сделают вас эффективнее и увереннее. Трудно найти свой образ, как на мольберте сразу складывается картина у художника.

Приходится идти ощупью, шаг за шагом приближается к нему. Первый шаг - беречь «золотой фонд» вашей внешности — все, что, безусловно красиво в вас: глаза, линия талии или плеч. Это не трогаем и более того, при выборе своего образа именно вокруг этих достоинств аранжируем макияж, прическу, фасон, чтобы они стали главной темой облика. Тут важно понять, что не мода жестка, узки чаще всего наши представления о ней. Отмечать недостатки внешности необходимо, чтобы научиться их скрывать, то лучше направить внимание на достоинства. Одно из условий элегантности - удобство одежды. «Не нужно иметь на себе бриллианты, чтобы быть элегантной, - завещала великая Коко Шанель, - но в платье, которое на вас, вы должны чувствовать себя хорошо. Если это так, люди вокруг это обязательно почувствуют. Одежда элегантна настолько она удобна, качественна, проста. Это, собственно вторая естественность». Между одеждой и телом всегда должна быть воздушная прослойка.

Свободное обегание не только не скроет малоэстетичные подробности фигуры, но и создаст общее впечатление легкости и непринужденности. Иногда покупают одежду, особенно из трикотажа, на размер меньше в надежде сократить объемы. Напротив, нет средства более верного подчеркнуть полноту, чем вид насильно растянутой ткани, обтянутых частей тела. Но и слишком объемные формы одежды тоже противопоказаны. Надо избегать нагромождения деталей на той части фигуры, размеры которой по тем или иным причинам нежелательно увеличивать. Полным следует избегать четких линий и прямых линий, создающих четкий силуэт, чтобы не выявить несоответствие фигуры с этим силуэтом. Женщины с широкими бедрами не могут себе позволить, расширенный по линии плеч и зауженный книзу. Для фигур, полных в верхней части, не рекомендуется силуэт «трапеция».

Выбор материала, его цвет и сам покрой зависят от фигуры и возраста женщины. Немного полноватые девушки, как правило, пропорционально сложены. У женщины средних лет и пожилых фигура в талии округляется, очертания ее расплываются. Значительная группа женщин до пояса сравнительно стройные, но с большим объемом бедер, или, излишне полные в верхней части, но нормальные в бедрах. Часто у полных женщин бывает более короткая шея, утолщенные, особенно в верхней части, ноги, в боках — жировые отложения. Одежду для этого типа женщин следует выбирать таким образом, чтобы покрой, форма декоративных деталей, а также их размещение создавали впечатление оптимальной пропорциональности фигуры. Особенно важен выбор фасона. Совсем не обязательно, чтобы фасон платья или костюма отличался строгостью и простой. Полные женщины могут одеваться в соответствии с модой им просто придется несколько ограничить себя в выборе и проявить максимум выдумки, соотнося требования

моды с особенностями своей фигуры. Все зависит от вас самих, ведь правильно подобранный фасон — это залог успеха и уверенности в себе. Полным женщинам рекомендуются следующие основные силуэты: чуть прилегающий, в нижней части немного расширенный: прямой, линия талии подчеркнута узким поясом; для пальто — от линии плеч и груди постепенно книзу расширяющийся. Ширина плеч должна быть естественной.

Для фигуры с большим объемом груди лучше чуть уменьшить ширину плеч, а женщинам с широкими бедрами рекомендуются плечи чуть шире, что оптически сделает фигуру более пропорциональной. В груди платье не должно быть слишком облегающим. Вытачку рекомендуется делать не в плечах, а в боковом шве. Ни к чему обилие модных деталей — это только подчеркивает недостатки. Рукав не рекомендуется делать пышным и широким. Лучше выбрать узкий рукав. Талию можно слегка подчеркнуть с помощью вытачек или узким пояском. При выборе застежки нет каких—либо ограничений, можно сделать любую — однобортную, двубортную, симметричную, но пуговицы лучше выбрать некрупные.

Большое значение имеет длина платья или костюма. Здесь придется несколько отступить от требований, диктуемых модой, руководствоваться, прежде всего, формой ног. Полным женщинам не идут слишком короткие, ни слишком длинные платья. Короткое платье зрительно расширяет фигуру, а длинное делает громоздким. В подобных случаях, несмотря на модные веяния, лучше придерживаться золотой середины, делать умеренную длину платья, то есть чуть ниже колена. Даже всего один сантиметр может сыграть весьма значительную роль. Расширенные юбки в складку обычно делают на один см короче, юбки прямые — на один см длиннее. Зрительно же они выглядят одинаковой длины. Трудно давать какие-либо универсальные советы. Здесь многое зависит от вас самих, от вашего умения выбрать именно тот тип платья или костюма, который лучше вам подойдет.

Женщинам с объемной верхней частью фигуры и относительно узкими бедрами: им следует использовать композиционные приемы, зрительно увеличивающие ширину плеч и объем груди. Категорически исключается использование рукавов с чересчур пышными окатами. В верхней части изделия нельзя применять слишком крупные или чересчур мелкие детали (воротники, клапаны, карманы). В области груди следует избегать пышных драпировок, декоративных вышивок, низко застегивающихся лацканов жакетов — от всего этого и так большой объем груди зрительно еще увеличится. Уместны рельефы, зашпы и другие виды отделки, расположенные вертикально. Для женщин этого типа рекомендуются модели полуприлегающего и прямого силуэтов с юбкой, решенной на прямой конструктивной основе, с различными вариантами складок. Верхняя часть изделия не должна быть затянутой. Форма изделия должна быть умеренно свободной. В платьях или жакетах талия часто не подчеркивается и делается слегка заниженной. Объемная верхняя часть фигуры от этого зрительно удлиняется. Акценты и детали уместно сместить ниже линии груди, уравновесив тем самым широкие объемные плечи. Имея большую грудь, прежде всего, следует позаботиться о хорошем бюстгальтере с широким краем и на широких бретелях. Темный цвет верхней части костюма и светлый низ зрительно скорректируют объемный бюст. Также можно использовать варианты полос, беек, складок в вертикальном направлении. Рукава делают средней ширины с декоративным оформлением низа, воротники втачные, прилегающие к шее, с небольшими стойками при углубленной горловине.

Женщинам большим обхватом бедер, умеренным или узким плечевым поясом, небольшим или нормальным бюстом, выступающим животом: рекомендуются изделия полуприлегающего силуэта с незначительным расширением книзу. Для этого типа

телосложения характерны широкие, часто низкие бедра, относительно которых плечи и грудь кажутся узкими. Здесь уместны горизонтальные и наклонные кокетки области плеч, акценты в виде складок и сборок по окату рукава. Допустимы накладные карманы, вышивка или драпировка в верхней части лифа и другие приемы, помогающие зрительно заполнить и расширить объем верхней части фигуры и тем самым как бы отвлечь внимание от слишком нижней части. Юбку не следует делать прямой. Она должна быть слегка расширенной или со складками по центру фигуры, но не по всей ширине юбки. Складки застраиваются чуть выше наиболее выступающей части бедер. Именно до этого уровня должна доходить длина жакета. Расширенная юбка может быть многоклинной или выкроенной по косой нитке. Не следует делать никаких поперечных членений, так как они зрительно будут расширять фигуру. Жакеты делают плавно прилегающими. В моделях для фигур данного типа телосложения не рекомендуется декор на уровне бедер, низа рукавов. Рукава рекомендуются средней, умеренной ширины по всей длине. Воротники, как правило, втачные, несколько увеличенных размеров.

Исправление формы фигуры на отдельных участках тоже является важным моментом в моделировании. Фигурам с плоской грудной клеткой рекомендуется выбирать одежды с объемным лифом. Необходимо придать некоторую пышность в области груди за счет воротников, переходящих в банты; галстук и т. д. Широкая и высокая грудь может быть зрительно уменьшена вертикальными линиями отделки, мягким лифом полуприлегающего силуэта. При полной талии следует избегать всего того, что привлекает внимание к талии. Надо отказаться от широких поясов только узкие одноцветные, в тон платья, или тонкие пояса и цепочки, опущенные ниже талии. Беспорны платья или костюмы с углубленной прямой прямого силуэта. Выбирая форму рукава, нужно учитывать, не только покрой платья, но и форму руки. Полные руки обязательно должны быть скрыты рукавами. Рекомендуется рукава цельнокроеные с ластовицей, длинные втачные рукава: в летних платьях — рукава до локтя. Не совсем стройные ноги можно скрыть широкими брюками или длинными юбками. При длинном торсе и коротких ногах носить брюки не рекомендуется.

Форму выреза горловины нужно подобрать не только в соответствии с фасоном, но и с учетом фигуры, овала лица, формы и длины и шеи, формы подбородка. Если линии воротника повторяют очертания лица, они их подчеркивают: узкое лицо кажется еще уже при длинном вырезе горловины, широкое лицо при широком вырезе будет казаться еще шире. И наконец, шея. Он ней часто забывают, а напрасно. Шея всегда на виду и прежде всего прочего выдает возраст. При короткой полной шее идеальна одежда с V—образным вырезом, удлиняющим шею и черты лица. Украшения, бижутерия должны быть не крупными и охватывающими шею, а изящными, легкими — длинные нити бус и цепей. При длинной шее, наоборот, не следует носить одежду с V—образным вырезом и очень короткие прически. В этом случае подойдут пышные присборенные воротники, блузы с бантом и воланами, светлые тона, крой одежды с кокеткой. Тонкую длинную шею зрительно укротит круглый и прямоугольный вырез горловины, вырез по основанию шеи. Хороши разнообразные воротники—стойки, высокие стоячие, отложные воротники.

Немаловажное значение в создании композиции модели имеет цвет, так как эмоциональное воздействие цвета на человека велико и многообразно: различные цвета и их сочетание вызывают различные чувства и опущения, меняют настроение, навевают определенные образы. Темные, мрачные тона удручают тона удручают, действуют на нас подавляюще, светлые — наоборот, радуют, создают приподнятое настроение. Цвет может вызывать ощущение тепла и холода. Теплыми обычно называют желтые оранжевые, желто—красные, желто—зеленные, то есть все цвета с примесью желтого. А холодными — сине—зеленные, голубые, синие, сине—фиолетовые, то есть все цвета с примесью

синего. Эти ощущения основаны на объективных ассоциациях: красный и оранжевый цвета напоминают огонь, заход солнца. Цвет влияет на гигиенические свойства одежды, особенно в летнее время. Для лета предпочтительны светлые ткани, обладающие большей способностью отражать солнечные лучи.

Цвет — одно из самых субъективных средств композиции, однако одной лишь интуиции для завершения композиции недостаточно, особенно в костюме. Поиск колористического решения представляет серьезную проблему еще от внешних по отношению собственно колориту факторов — функционального назначения, среды, где будет функционировать костюм, половозрастных характеристик, фактур материалов, из которых будут выполнены части костюма. Последний фактор имеет очень большое значение. Так же как и в живописи, фактура красок влияет на силу звучание цвета, в костюме фактура же как и в живописи, фактура красок влияет на силу звучание цвета, в костюме фактура материалов эмоционально обогащает цвет.

Цвет создает настроение. Однако чересчур яркое, да еще и гладкое платье редко воспринимает одновременно с хозяйкой. Вначале видим вещь, а потом уже лицо. Искусство одеваться состоит в том, чтобы костюм не выделялся, оставался лишь фоном, оформлением своего владельца. Очень удобны комплекты одежды, так как из нескольких, связанных единым стилем и цветовой гаммой «малых форм» (блузок, юбок, жакетов, свитеров) можно составлять интересные варианты ансамблей в зависимости от погоды и конкретного случая.

Самые практичные комплекты те, что решены в приглушенной палитре, красноватые, зеленоватые, синеватые. Если основная ткань комплекта — пестроткань, букле, клетка, его можно дополнить любым цветом из составляющих, также черным. Сложные тона включают больше свободы, чем цвета открытые, простые. Почти невозможно подобрать в тоне нескольких оттенков красных, синих зеленых. Самое большое различие в тоне проявляется здесь особым образом: один будет непременно обесцвечивать, разрушать другой. Поэтому придется отказаться от желание собрать «зеленое» или «красное», а ограничиться одним основным цветом, окружив его нейтральными дополнениями: серым, коричневым, черным или белым. В составлении ансамблей можно пойти и по пути графического сочетания цветов. Это ансамбли, где разыграны светлоты черного или коричневого. Причем особую звонкость обеспечивают им крайние тона — черный, темно-черный, темно-коричневый, белый. Преимущество графичного приема еще и в том, что, сохраняя свою остроту, ансамбль служит идеальным фоном живым краскам лица. С помощью цвета несложно достигать гармоничных пропорций фигуры. Зная его оптические законы, можно стать изящнее, выше или ниже ростом. Холодные тона, более спокойные, сокращают объемы, а теплые — увеличивают. Так, в бежевом платье вы будете выглядеть полнее, чем в сером той же светлоты. Если желательнее стать повыше, следите, чтобы цвет, начиная с обуви, беспрепятственно выстраивался в вертикаль. Здесь особенно важно цельность, чтобы не дробилась фигура, — поэтому больше гладких тонов, меньше контрастов. Особенно уместны юбки и блузки одного цвета. У женщин с узкими плечами и широкими бедрами темный свитер и светлая юбка еще более усилят непропорциональность фигуры. Но стоит надеть светлую безрукавку, жакет, — пропорции тут же восстановятся. Вообще темный цвет «тяжелее», он как бы давит на ноги, лишая фигуру стройности и легкости. Поэтому светлое наверху, темное внизу, воспринимается гармоничнее, уравновешеннее. Темные туфли со светлым платьем выглядят естественно, чем светлые с темным.

Определив свою, подходящую вашему облику, гамму цветов ансамбле, не позволяйте себе при покупке новой вещи соблазниться просто красивым цветом. Подумайте о том, как «впишется» он в общий ансамбль. Не забывайте, что ваш облик —

это живопись, постарайтесь, чтобы она была талантливой.

**Литература:**

1. Орлова Л. Азбука моды. –М., 1989.
2. Бердник Т.О. Моделирование и художественное оформление моды. –Р-на-Дону, 2001.
3. Сидоренко В.И. Одежда для полных. –Р-на-Дону, 2001.
4. Жолобчук В.В. Одежда для полных. –М., 2005.