

Светлана Зайцева

# УЧЕБНИК СТИЛИСТА

Типы женских фигур



*Женская  
школа*

Женская школа

Светлана Зайцева

**Учебник стилиста.  
Типы женских фигур**

«1000 бестселлеров»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Зайцева С.**

Учебник стилиста. Типы женских фигур / С. Зайцева — «1000 бестселлеров», 2019 — (Женская школа)

ISBN 978-5-906907-40-0

Книга «Учебник стилиста» – это учебное пособие, которое дает самое полное и глубокое описание процесса измерений фигуры, характеристики каждого типа фигуры и примеры силуэтов одежды, которые подходят конкретному типу. Все иллюстрации в книге выполнены максимально схематично, чтобы каждый читатель мог уяснить коррекционные техники фигуры без привязки к сезонности и модным тенденциям. Книга будет полезна: • стилистам, имиджмейкерам, шоперам и консультантам по стилю; • тем, кто хочет создать свой собственный индивидуальный стиль; • тем, кто затрудняется в выборе одежды для себя и не может подобрать идеальные силуэты для своего типа фигуры.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-906907-40-0

© Зайцева С., 2019  
© 1000 бестселлеров, 2019

# Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Первый шаг – субъективная оценка	8
Второй шаг – определение основных характеристик фигуры: снятие плоскостных и объемных параметров	9
Третий шаг – выявление реальных дефектов фигуры	11
Четвертый шаг – сравнение фигуры с наиболее часто встречающимися типами телосложений. Типы фигур. Общие характеристики	15
Пятый шаг – определение соответствия Фигуры стандартам	17
Глава 2	18
Силуэт одежды	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Светлана Зайцева**

## **Учебник стилиста. Типы женских фигур**

© С. Зайцева, 2019

© ИП Николаев С.А., иллюстрации, 2019

© ООО «1000 бестселлеров», 2019

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2019

\* \* \*

## Введение

Всем женщинам хочется быть красивыми. Я открою секрет – мы все **уже красивые**. Многие из нас об этом просто не знают, а те, кто догадывается, не верят.

И тех, кто не верит, большинство. Грустно улыбаясь, думают, что их всего лишь успокаивают. А все эти утверждения о том, что каждая женщина красива, – просто общие слова, не имеющие никакого отношения лично к ней, конкретной девушке или женщине.

Через мои руки прошли сотни разных красоток. Каждая из них искренне полагала, что именно у нее какая-то особенно неудачная нестандартная фигура с кучей недостатков. Основной аргумент – сложно найти что-то в магазине, вещи не сидят как надо. А это значит, что фигура плохая.

Откуда у наших женщин такие мысли? Я не психолог, но прекрасно понимаю, что ощущение собственной красоты начинается в детстве. Возможно, мама из хороших побуждений пытается защитить дочь и намеренно занижает ее достоинство. Или завидует юной красоте дочери. При этом самооценка девушки начинает серьезно страдать.

Другая крайность – завышенная самооценка. С детства девочке твердили, что она само совершенство. Подрастая, она может не замечать каких-то реальных недостатков. Это тоже плохо.

И хуже всего как раз завышенная самооценка. Способность воспринимать здравую критику часто полностью отсутствует. И никакие доводы о том, что кривые ножки не стоит лишний раз подчеркивать черными штанами в обтяжку, не помогают.

Правда, как известно, всегда посередине. Здоровая доля критики еще никому не вредила. Но важно, чтобы это была объективная самокритичность, опирающаяся на железные аргументы, научно обоснованные.

Часто у людей встречаются ложные представления о себе. В обычной жизни мы видим друг друга в динамике, у нас есть возможность рассмотреть фигуру с разных сторон. Но себя, любимых, мы чаще всего видим в зеркале **с высоты своего роста** и в выигрышном ракурсе. Глядя на свое отражение, мы не в состоянии объективно оценить ни свой рост, ни свои пропорции.

Кроме того, мнение о собственной внешности может быть навязано модными журналами или какими-то принятыми в обществе представлениями о красоте. На глянцевых страницах мы видим высоких, очень стройных, часто болезненно худых моделей. При этом найти информацию о том, как же в реальной жизни можно оценить параметры фигуры, на что ориентироваться и с чем сравнивать, довольно непросто.

Поэтому пора переходить к списку определенных действий, чтобы начать путь к беспристрастной и принципиальной оценке женской фигуры.

## **Глава 1**

### **Алгоритм анализа конституции тела**

Алгоритм анализа конституции тела состоит из этапов, описанных ниже. Важно следовать им, ничего не упуская.

- 1) Субъективная оценка.
- 2) Определение основных параметров: снятие плоскостных и объемных характеристик.
- 3) Выявление реальных дефектов.
- 4) Сравнение фигуры с наиболее часто встречающимися типами телосложения.
- 5) Определение, насколько фигура соответствует стандарту и есть ли особенности.

Рассмотрим подробнее каждый этап.

## **Первый шаг – субъективная оценка**

Возьмите ручку и запишите на листке, что же вы о себе, любимой, думаете. Пишите честно, все равно никто об этом не узнает. Все переживания по поводу недовольства своим телом доверьте бумаге.



## Второй шаг – определение основных характеристик фигуры: снятие плоскостных и объемных параметров

На этом этапе вам понадобится помощь, в одиночку с этим не справиться. Позовите подругу и устройте девичник с пользой.

Нужно сделать три фотоснимка – анфас, в профиль и сзади. При этом вы должны надеть что-то темное, облегающее фигуру, например, легинсы и маечку, чтобы на снимке хорошо были видны контуры тела. Встаньте на фоне светлой стены, не прижимайтесь к ней, чтобы восприятию не мешала тень, немного разведите руки в стороны, чтобы был виден контур бедер. Фотограф должен присесть так, чтобы камера располагалась где-то на уровне половины вашего роста. Если фотограф будет снимать с высоты своего роста, то правды вы не получите, пропорции окажутся сильно искажены. Вспомните, вы наверняка видели в глянцевых журналах фотографии женщин-головастиков с короткими ногами. Отлично!

Теперь переходим к следующему этапу. Необходимо сделать плоскостные и объемные обмеры вашей фигуры. Для этого вам понадобятся инструменты: рулетка, сантиметровая лента, большой угольник (это может быть портновское лекало, подойдет любой предмет крупного формата с прямым углом: книга, папка и т. д.), карандаш, резинка, рисунок пропорциональной фигуры, на котором вы будете записывать данные (см. рис. 1 на стр. 14). Снимите с него копию для подруги.

Измерьте **объемные параметры тела**.

1) **Обхват груди** снимите сантиметровой лентой **горизонтально** по выступающим точкам груди и сзади по лопаткам.

2) **Обхват талии** снимите горизонтально по естественной линии талии, лента должна плотно прилегать к телу. Теоретически у хорошо сбалансированной фигуры эта линия проходит через пупок, что в наше время – большая редкость, поэтому сделайте наклон вбок, и по сгибу туловища пройдет ваша линия талии.

3) **Обхват бедер**. Сантиметровая лента проходит строго горизонтально по наиболее выступающим точкам ягодиц.

4) Можно дополнительно измерить **обхват шеи** (это именно шея, а не размер воротничка, который портнихи снимают для сорочек) и **обхват икры** на ноге.

Измерьте **плоскостные параметры тела**.

Это делается специальным циркулем – клипером, но в домашних условиях можно отмечать границы карандашом на стене, пользуясь для точности угольником. Каждый раз следите, чтобы сторона прямого угла скользила ровно по стене.

1) **Ширина плеч**. Найдите в районе плечевых суставов точки там, где плечо переходит в руку. Отметьте проекцию карандашом на стене. При этом одна сторона вашего треугольника лежит на стене, а вторая касается плеча. Расстояние между полученными отметками измерьте сантиметровой лентой и запишите.

2) **Ширина бедер**. Найдите в области бедер самые выступающие точки. Отметьте их границы карандашом на стене аналогично плечам. Измерьте расстояние между метками и запишите.

Теперь найдите у себя верхний край лобковой косточки (это так называемая «точка лобкового сочленения», на рисунке она обозначена буквой «F»).

Оцените, на какой высоте относительно этой точки оказались выступающие края бедер. Если точно напротив – поздравляю, у вас средние бедра, классически расположенные относительно тела. Если они оказались выше точки «F», то у вас высокие бедра. Если ниже, то у вас низкие бедра с зоной галифе.

3) **Ширина груди.** Отметьте на стене точки по обе стороны груди на уровне видимых выступающих точек и измерьте расстояние между ними. Дело в том, что из-за неправильно подобранного белья иногда грудь выступает за пределы грудной клетки в стороны, и вся фигура из-за этого смотрится громоздкой и широкой.

4) **Длина рук.** Завяжите сантиметровую ленту на талии плотно, узелок переместите в сторону и не снимайте ее до конца измерений. Опустите руки вниз, оцените их длину. **Сгиб локтя** должен быть на уровне линии талии. Если это не так, то руки или длинные, или короткие. Внимательно посмотрите, часто дисбаланс происходит только из-за верхней или нижней части руки. Если вы это обнаружили, не переживайте раньше времени, исправить ситуацию можно легко, я расскажу об этом позже.

Оцените, не влияет ли на восприятие длины рук разный уровень плеч. Обычно опущенная вниз рука по концу среднего пальца доходит до середины бедра.

5) Измерьте свой **рост**. Для этого снимите обувь, пятки прижмите к стене, на голову опустите угольник, одна сторона которого также прижата к стене. Поставьте метку, это точка «А» на нашем чертеже.

6) Повернитесь к стене боком, не облокачивайтесь на нее, стойте ровно, голову держите прямо. Ваш помощник, прижимая одну сторону угольника к стене, будет делать отметки:

> Высота головы; точка «С» – конец подбородка.

> Высота головы вместе с шеей; точка «С<sup>1</sup>» – выступ грудной кости (ключицы), это примерно середина ямочки.

> Высота груди; линия «D» – по самым выступающим точкам груди.

> Линия талии; точка «Е» – по нижнему краю завязанной сантиметровой ленты.

> Лобковое сочленение – точка «F».

> Середина коленной чашечки – точка «J».

Теперь все измерьте с помощью рулетки, начиная от верхней точки «А», и перенесите на чертеж (см. рис. 1. на стр. 14). Ставьте цифры на предназначенных для этого отрезках (вспомните уроки черчения в школе).

## **Третий шаг – выявление реальных дефектов фигуры**

Отдельно взятые измерения груди, талии и ягодиц сами по себе ничего не значат, все дело в их соотношении.

Основным показателем сбалансированной фигуры считается соотношение ширины плеч и бедер.

### **Ширина плеч = ширина бедер**

В норме ширина плеч равна ширине бедер или на 2 см больше. Если есть отклонения от этого стандарта, фигура считается несбалансированной.

### **Ширина плеч = $1/4$ роста**

Это на самом деле совсем немало! Поэтому, если мне девушка говорит, что у нее «очень» широкие плечи, я ей показываю, что является нормой.

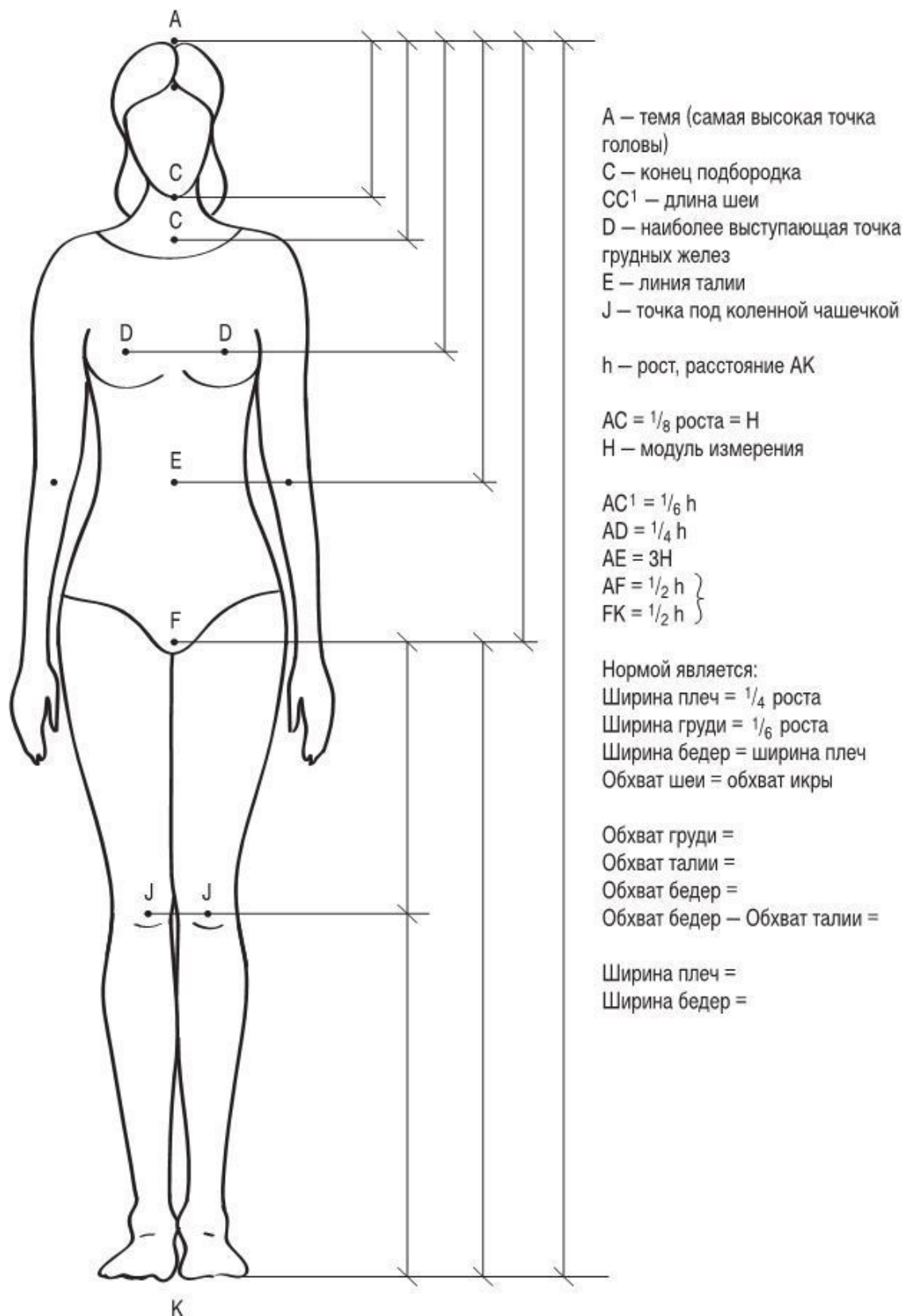


Рис. 1

**Ширина груди =  $\frac{1}{6}$  роста**

Измерять ширину груди необязательно, просто задумайтесь о выборе правильного белья.

Человеческое тело построено по принципу «золотого сечения». Напомню, что «золотое сечение» – это самая гармоничная и рациональная пропорция, которая лежит в основе живой природы, является мерилем красоты и играет особую роль в создании произведений искусства. Этот закон красоты используют архитекторы, художники, дизайнеры, флористы и все, кто стремится к гармонии и совершенству.

Формула «золотого сечения»:

$A-B-C$

Здесь показано деление отрезка по принципу «золотого сечения». Отрезок AC разделен на две части таким образом, что большая его часть относится к меньшей, как весь отрезок к большей своей части:  $AB/BC = AC/AB$ .

Получается такая последовательность:

$5/3 = 1/5 = 13/8 = 1,62\dots$  – с небольшой погрешностью  $2/3$ .

Эту взаимосвязь можно представить как последовательность пропорций целых чисел 2: 3: 5: 8: 13 и т. д.

В фигуре человека эта пропорция определяет отношение частей тела друг к другу и к телу в целом.

Фигуру можно условно разделить на восемь частей, где длина головы составляет  $1/8$  длины тела. Модуль измерения, который мы получим, – это и есть длина головы при идеальных пропорциях.

На нашем чертеже рост обозначен строчной буквой «h», а модуль для измерения – заглавной «H».

(Например, 3H – длина до талии; 5H – от талии до пола; 3: 5 – это и есть «золотое сечение».)

Для того чтобы определить, в норме ли размер головы, мы разделим рост на 8 частей ( $H = h/8$ ) и сравним результат с реальными измерениями, это отрезок AC. Визуальная коррекция потребуется, если высота получается близкой к  $1/7$  (большая голова) или к  $1/9$  (маленькая голова) части роста.

Голова вместе с шеей составляет  $1/6$  часть роста ( $AC^1 = 1/6 h$ ).

Высота груди  $AD = 1/4 h$ . Если вы поняли, что грудь расположена низко, просто подтяните ляточки бюстгальтера! Визуально грудь должна находиться ниже подбородка на величину, равную высоте головы, или ровно посередине между подбородком и линией талии. Если грудь тяжелая и таким способом ее поднять нельзя, то будем корректировать визуально.

Линия талии находится на расстоянии трех модулей от макушки. Вычисляем  $AE = 3/8 h$  (рост разделить на 8 и умножить на 3). Талия может оказаться низкой или высокой. Следующие ключевые параметры – «длина туловища» (термин подразумевает длину туловища вместе с головой) и «длина ног» – очень важны для понимания баланса фигуры по вертикали. В норме они равны, и их величина составляет половину роста ( $AF = FK = 1/2 h$ ). Но даже если они равны по промерам, здесь необходимо учесть визуальную высоту бедер, ведь мы оцениваем фигуру подсознательно по самым выступающим точкам и с сантиметром за людьми не бегаем (см. пункт 2 «Ширина бедер» на стр. 11). Если бедра высокие, то туловище будет казаться коротким. Если бедра низкие и есть зона галифе, туловище будет казаться длинным, а ноги короткими.

Остается проверить длину голени, она составляет  $JK = 1/4 h$ , или половину длины ног ( $FJ = JK = 1/2 FA$ ). Судя по моей практике в последние годы, длина голени у многих женщин больше нормы, часто намного больше. И это хорошо! Потому что если мы видим только эту часть ног, а остальное закрыто юбкой, то ноги в целом кажутся длиннее.

Итак, гармоничная фигура – пропорционально сложенная. Следующее необходимое условие красивой фигуры – ее симметричное строение. Мы можем увидеть такие дефекты: разный уровень плеч или бедер, односторонний сколиоз, асимметричная грудь, негоризонтальная

талия, неодинаковой длины руки, стопы. Готовая одежда предназначена для симметричных фигур, поэтому ее придется корректировать, если перечисленные дефекты бросаются в глаза.

Посмотрим на фигуру в профиль и оценим осанку. Идеально, если воображаемая вертикальная ось проходит через середину уха, плеча, бедра, колена, лодыжки. Характерные признаки плохой осанки: сутулость, сильный перегиб в спине.

Понятно, что при взгляде в профиль женская фигура не симметрична, но мы должны проанализировать ее сбалансированность. Одинаково ли выступают грудь и ягодицы относительно воображаемой вертикальной оси?

Кстати, грудь считается маленькой, если разница между обхватом груди и обхватом под грудью составляет меньше 8 см. Грудь большая, если эта разница больше 18 см. Все остальное – норма.

## **Четвертый шаг – сравнение фигуры с наиболее часто встречающимися типами телосложений. Типы фигур. Общие характеристики**

Существует несколько типов стандартных женских фигур. Давайте их рассмотрим подробно с точки зрения сбалансированности плеч и бедер.

### **1. «Песочные часы»**

**Сбалансированный тип фигуры.** Бедра и плечи имеют равную ширину или плечи на 2 см шире бедер.

- Линия талии горизонтальная.
- Боковые стороны тела сужаются к талии.
- Бедра с выраженными изгибами. Стройные ноги.
- Разница в объеме талии и бедер больше 25 см.
- Пышный или среднего размера бюст.
- Грудь и ягодицы выступают равномерно относительно профильной осевой линии.

### **2. «Вытянутый прямоугольник»**

**Сбалансированный тип фигуры.** Ширина плеч и ширина бедер равны.

- Рост от среднего и выше.
- Худощавое тонкокостное телосложение.
- Объем груди и объем ягодиц незначителен. Талия по ширине приближена к этим показателям.
- Линия талии не выражена.

### **3. «Устойчивый прямоугольник»**

**Сбалансированный тип фигуры.** Ширина плеч и ширина бедер равны. Талия по ширине приближена к этим показателям.

- Боковые стороны тела параллельны.
- Разница в обхватах бедер и талии составляет меньше 25 см.
- В эту же категорию попадают женщины невысокого роста с подобными показателями и полноватые. Для них следующие характеристики:
  - Полная верхняя часть бедер, «тяжелые» ноги.
  - Жировые отложения равномерны, без ярко выраженных изгибов в области талии.
  - Размер одежды для верхней и нижней части тела, как правило, одинаковый.

### **4. «Восьмерка»**

**Сбалансированный тип фигуры.** Ширина бедер пропорциональна ширине плеч.

- Доминируют объемы груди и бедер при явно выраженной талии. Разница в обхватах бедер и талии может быть более 30 см.
- Покатая, женственная линия плеча.
- Полные верхние части рук и бедра.
- Худые икры, тонкие щиколотки по сравнению с бедрами.
- Изящные запястья по сравнению с верхней частью рук.
- Часто высокие бедра (если бедра низкие, с выраженной зоной галифе, можно использовать принципы коррекции, как для «нижних треугольников»).

### **5. «Овал» или «яблоко» – болезненно полные женщины**

Ширина плеч и ширина бедер равны.

- Жировые отложения равномерны от линии плеч до колена.
- В профиль и анфас фигура имеет похожие очертания.
- Объем талии больше, чем бюста и бедер. Доминируют объемные характеристики.

**6. «Треугольник основанием вниз»**

• Несбалансированный тип фигуры. Ширина бедер превышает ширину плеч. Стройный торс и узкая грудная клетка.

- Плечи могут быть покатыми.
- Линия талии акцентирована.
- Удлиненное туловище.
- Объем талии и объем бедер имеют явно выраженную разницу, около 30 см и больше.

Объем бедер может достигать максимума в области галифе, создавая эффект низкого тяжелого бедра. Ноги полные.

- Объем груди меньше объема ягодиц. Бюст в диапазоне от маленького до среднего.

**7. «Треугольник основанием вверх»**

- Несбалансированный тип фигуры. Ширина плеч больше ширины бедер.
- Объем талии и объем бедер имеют разницу менее 25 см.
- Линия талии не акцентирована.
- Ровная линия бедер.
- Туловище часто короткое.
- Грудь может существенно выдаваться вперед и (или) ягодицы плоские (при взгляде в профиль).

- Худые икры и щиколотки.



## **Пятый шаг – определение соответствия Фигуры стандартам**

Если плечи и бедра равны, это еще не значит, что фигура является «песочными часами». Нужно учесть разницу в обхватах бедер и талии, длину туловища, а также объемы груди и ягодиц.

Иногда у женщин с фигурами типа «треугольник основанием вниз», если они занимались спортом, плечи бывают в норме.

У «прямоугольников» часто встречается довольно большая грудь и неплохая талия.

У любой фигуры может встретиться нетипичный дисбаланс между туловищем и ногами, который придется учитывать при выборе коррекционных техник. Например, встречаются фигуры типа «треугольник основанием вверх» с длинным туловищем.

И, конечно, голова, шея, высота груди, длина и полнота рук, форма ног могут потребовать дополнительного внимания.

## Глава 2

### Методы визуальной коррекции фигуры и лица

Для внешней гармонизации телосложения существуют три пути:

1) Путь «физического» нивелирования недостатков фигуры. Так, сутулую спину прикрывают накидкой, худую шею закрывают воротником, подшивают подкладки – и узкие плечи становятся широкими.

2) Силуэтный метод коррекции фигуры – это когда крой и форма вещей создают необходимый объем и нужный контур.

3) Путь визуального изменения фигуры с помощью зрительных иллюзий. Применяется, когда физически что-то исправить нельзя.

***Иллюзиями зрительного восприятия называют*** закономерно возникающие у разных людей впечатления искажения размера, формы и цвета предметов в определенных условиях их восприятия.

Обычно выбирается комбинация этих приемов, но за основу берем два последних метода.

Красота – это всего лишь иллюзия. Поэтому мы логично переходим к следующему шагу – выбору способов коррекции: силуэтными формами, линиями, цветом, фактурами и рисунками тканей.

## Силуэт одежды

Для того чтобы костюм хорошо сидел на фигуре, необходимо, чтобы его силуэтные линии совпадали с силуэтными линиями тела и улучшали их в случае необходимости.

**Силуэтом** в одежде называют плоскостное изображение объемной формы. Контуры фигуры рассматриваются схематично, без деталей.

Силуэтные решения меняются с развитием моды. Но какие бы необычные варианты ни предлагали нам дизайнеры, существует несколько основных форм.

- ◆ Приталенный или прилегающий силуэт
- ◆ Полуприлегающий
- ◆ Прямой
- ◆ Трапецевидный (А-силуэт)
- ◆ Овальный.

**1. Приталенный силуэт.** Одежда плотно прилегает к талии. При этом объемы верхней и нижней частей изделия могут быть различными – от плотно облегающих, повторяющих формы тела (так называемый силуэт «песочные часы»), до очень свободных (Х-силуэт).

Талия здесь всегда обозначена достаточно точно и соответствует идеальным пропорциям женской фигуры. Силуэт имеет два решения:

- Х-силуэт – для высоких и стройных «прямоугольников» и «треугольников основанием вверх»;
- силуэт «песочные часы» – прекрасно оформляет невысокие округлые фигуры, в первую очередь фигуру «песочные часы».

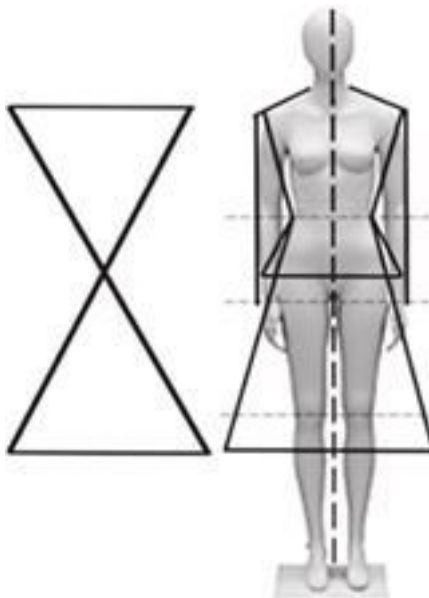


Рис. 2  
«Песочные часы»

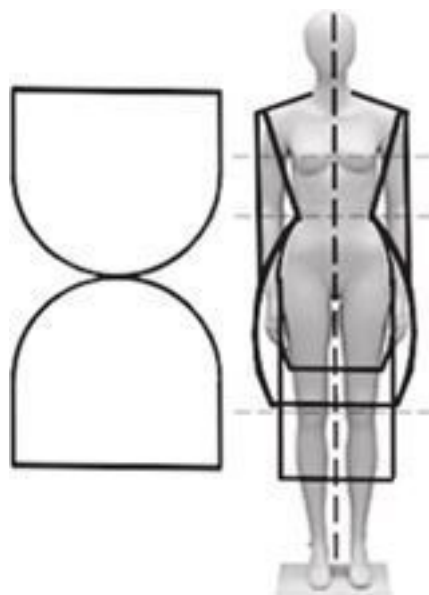


Рис. 3  
Х – образный

**Прилегающий силуэт.** Одежда максимально прилегает в области груди, талии и бедер. Линия талии акцентируется вытачками, рельефными швами или поясом. Этот силуэт не является корректирующим, он подчеркивает все достоинства и недостатки. Подходит для идеальной фигуры «песочные часы».

**2. Прямой силуэт** представляет собой прямоугольную или квадратную геометрическую форму изделия. Степень объемности может быть разная.

Подходит любым типам фигур, но украшает далеко не всех.

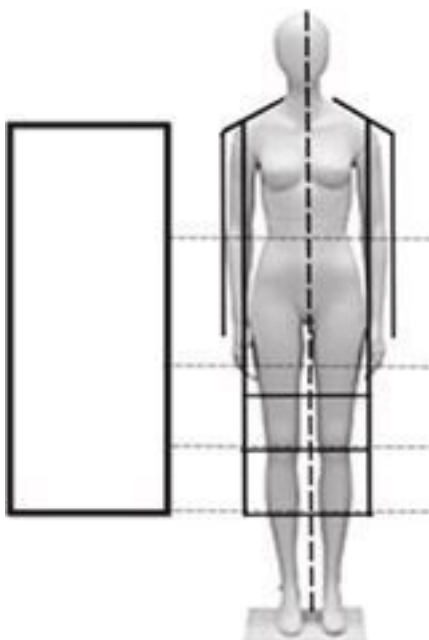


Рис. 4  
Прямой

**3. Полуприлегающий силуэт** занимает промежуточное положение между прямым и приталенным.

Повторяет контуры женской фигуры, не прилегая к ней и полностью не показывая ее особенностей. Между телом и одеждой остается свободное пространство. Линия талии на изделии обозначена, но не всегда соответствует ее положению на фигуре – она может быть выше или ниже. Это самый удобный для коррекции силуэт. Подходит для «треугольников» с основанием вверх и вниз, а также улучшает большинство «устойчивых прямоугольников».

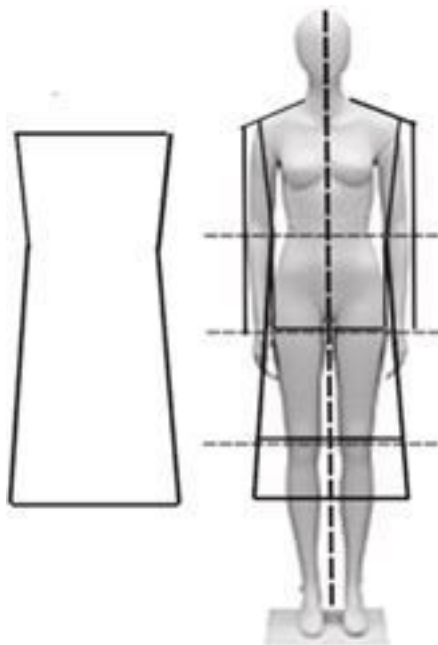


Рис. 5  
Полуприлегающий

**4. Силуэт «трапеция».** Степень расширения может быть разной: от умеренной до очень большой. Изделия такого силуэта могут быть свободными по всей длине и не подчеркивают линию талии, которую при желании можно зафиксировать поясом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.