

С.Ф. СОЛОВЬЕВА

**КОРРЕКТИРОВКА ФИГУРЫ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАКОНОВ
ЗРИТЕЛЬНЫХ ИЛЛЮЗИЙ**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

С.Ф. СОЛОВЬЕВА

**КОРРЕКТИРОВКА ФИГУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЗАКОНОВ ЗРИТЕЛЬНЫХ ИЛЛЮЗИЙ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск
2015

УДК: 152:687.1(021)
ББК: 88.35: 37.24 я 73
С 60

Соловьева, С.Ф. Корректировка фигуры с использованием законов зрительных иллюзий: учебное пособие / С.Ф. Соловьева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 81 с.

ISBN 978-5-906777-46-1

Пособие разработано в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «Профессиональное обучение».

Учебное пособие содержит характеристику основных видов зрительных иллюзий, которые возможно применять для маскировки недостатков фигуры, способы применения законов зрительных иллюзий и практические рекомендации для коррекции образа. В нем представлено большое разнообразие типов фигуры человека, позволяющее определить особенности внешности. Пособие иллюстрировано лучшими работами студентов.

Учебное пособие предназначено для студентов ППИ ЧГПУ, обучающихся по направлению 44.03.04 – Профессиональное обучение, профиль: декоративно-прикладное искусство и дизайн. Может быть использовано преподавателями и учащимися учебных заведений различного уровня.

ISBN 978-5-906777-46-1

Рецензенты:

Кузьмин А.М., д-р пед. наук, профессор
Самсонова И.Г., канд. пед. наук, доцент

© С.Ф. Соловьева, 2015
© Издательство Челябинского
государственного педагогического уни-
верситета, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| Виды зрительных иллюзий и примеры использования их в одежде | 6 |
| Способы корректировки фигуры с помощью зрительных иллюзий | 20 |
| Форма женского лица и способы его корректировки .. | 28 |
| Типы женских фигур и рекомендации корректировки их недостатков | 33 |
| Типы мужских фигур и рекомендации по корректировке внешности | 55 |
| Форма мужского лица и ее корректировка | 56 |
| Корректировка образа с учетом законов зрительного восприятия на примерах современных моделей одежды | 58 |
| Вопросы и практические задания | 65 |
| Заключение | 71 |
| Библиографический список | 71 |
| Терминологический словарь | 73 |

ВВЕДЕНИЕ

Изучение блока дисциплин специализации способствует повышению эффективности подготовки студентов к профессиональной деятельности в учреждениях среднего профессионального образования, развитию их интеллектуальных и творческих способностей, раскрытию творческого потенциала, формированию готовности осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики профессиональной подготовки рабочих для швейной отрасли и для дизайна.

В результате изучения курса студент должен овладеть общекультурными, профессиональными и специальными компетенциями (ОК-4, СК-6).

Доказано, что первое впечатление о человеке, формируясь в течение 20–40 секунд, зачастую оказывает влияние на все дальнейшее общение. Из чего же складывается первое впечатление? Каналов получения информации всего три, и вот как они распределяются:

55% – невербальный (внешний вид, манера поведения, жестикация и мимика), т.е. **как выглядит человек;**

38% – вокальный (тон голоса, манера разговора), т.е. **как говорит;**

7% – вербальный (содержание беседы), т.е. **что говорит.**

Следовательно, внешний вид несет основной поток информации о человеке. К сожалению, человеческая фигура далеко не всегда соответствует общепринятым канонам. Внешнее несовершенство человеческого облика можно исправить, причем сделать это, зная принципы дизайна, можно достаточно просто и «бескровно». Дизайнер имеет дело с предметами, но цель его – не предмет, а человек. Задача дизайнера – не просто смоделировать красивую вещь саму по себе, а, используя силуэт, покрой одежды, отделку, цвет и рисунок ткани, создать предмет декоративно-прикладного искусства для конкретного человека, в котором он будет чувствовать себя очень комфортно (специалисты называют это созданием комфортной предметной среды). Костюм должен гармонировать с обликом. Важно, чтобы окружающие воспринимали не одежду, надетую на человека, а самого человека в этой одежде. В работе над построением гармоничного образа дизайнеру помогают знания законов зрительных иллюзий и умение их использовать в процессе проектирования костюма. Зрительные иллюзии, как правило, используются для того, чтобы приблизить реальную фигуру к идеальной: сделать рост выше, фигуру стройнее, плечи уже или шире, грудь меньше или больше, талию тоньше и т.д.

Иллюзию или зрительный обман использовали в одежде издавна. В истории костюма можно проследить, как «сужали» талию с помощью очень широких юбок, увеличивали рост с помощью завышенной талии и вертикальных отделок, создавали иллюзию маленькой головки большим воротником «фреза».

В современной одежде используется корректирующее белье, позволяющее добиться идеальной формы фигуры, сохранились подкладные плечи и накладки в области груди. Тут, собственно, обман не зрительный. Мы видим то, что есть: плечи и грудь объемнее –

обман только в том, что они ватные. Именно зрительные иллюзии могут помочь, до известной степени, скорректировать индивидуальную фигуру.

У людей с недостаточно высоким интеллектом и низкой духовностью часто самооценка завышена и характеризуется благосклонным и оптимистическим отношением к себе. Такое позитивное отношение к собственной внешности приводит к ожиданию такого же позитивного отношения со стороны окружающих, что не всегда происходит. Намеренно или ненамеренно люди извиняют, оправдывают или защищают себя (используют механизм психологической защиты), когда это необходимо, чтобы поддержать свою самооценку и подтвердить свой «Я-образ». Объективная положительная оценка своего облика в сознании человека, а также в суждениях окружающих может существенно повлиять на позитивность его «Я-концепции», отрицательная же оценка влечет за собой существенное снижение самооценки и формирование комплексов неполноценности. Важную роль в формировании самооценки играет правильное и грамотное сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я» – представлением о том, каким человек хотел бы быть. Высокая степень совпадения реального Я с идеальным считается важным показателем психического здоровья. Самооценка не постоянна, она изменяется в зависимости от обстоятельств и от усилий самой личности. Данное пособие предусматривает обучение студентов правилам гармонизации тела, приближение индивидуальных пропорций к канону с помощью верно подобранного костюма, построенного с учетом законов зрительных иллюзий.

Основные задачи пособия заключаются в следующем:

- 1) показать все разнообразие зрительных иллюзий, которые возможно применять для маскировки недостатков фигуры;
- 2) научить использовать их для коррекции внешности;
- 3) создать условия для развития творческих способностей и правильной самооценки своей внешности.

В работе приводится в соответствующей обработке тот материал, который предоставляет научная литература. Принцип отбора материала – полезность данной иллюзии для прикладных целей. Представленные виды иллюзий целесообразно использовать в моделировании и конструировании одежды. Законы зрительных иллюзий иллюстрированы рисунками, обычно схематическими, в которых видна исследуемая закономерность.

Учебное пособие позволит каждому правильно оценить особенности внешности, выявить достоинства и недостатки, поможет скорректировать образ с помощью законов зрительного восприятия. Студентам оно поможет сформировать качества творческой личности при выполнении практических заданий направленных на формирование проектного мышления и самостоятельного решения творческой задачи.

ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНЫХ ИЛЛЮЗИЙ И ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИХ В ОДЕЖДЕ

Зрительные иллюзии – это оптический обман, или обман зрения, основанный на строении глаза человека. Мы часто видим предмет не таким, какой он есть на самом деле, а в искаженном варианте. Оптическое впечатление закономерно обусловлено устройством органа зрения или способа, каким человек вынужден воспринимать видимый предмет. Конечно, в восприятии иллюзий, как и во всех других видах восприятий, сказываются индивидуальные различия. На одних иллюзия действует сильнее, чем на других. Наиболее характерный пример зрительных иллюзий – представленный квадрат, в котором четко видны в местах пересечения белых линий серые точки, хотя на самом деле их нет (рис. 1).

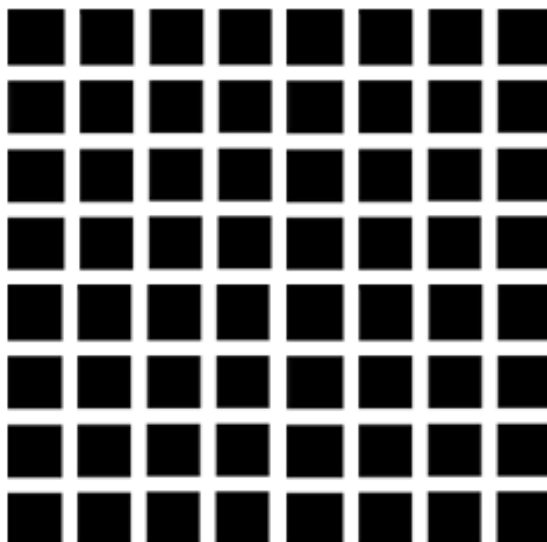


Рис. 1. Внутренний контраст

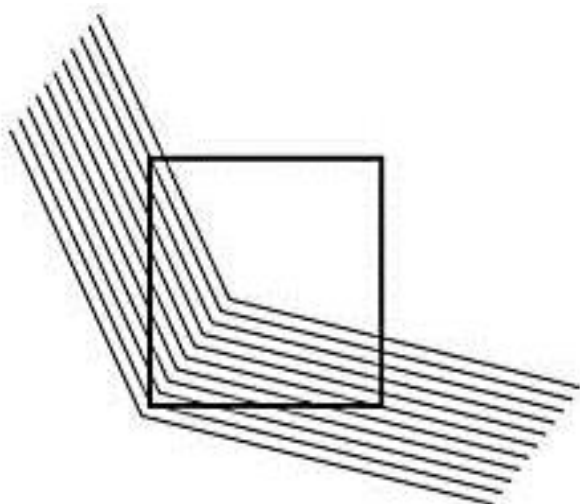


Рис. 2. Иллюзия искажения фигуры фоном

Иллюзиями зрительного восприятия обычно называют закономерно возникающие у разных людей впечатления искажения размера, формы и цвета предметов в определенных условиях восприятия (рис. 1, 2). Есть множество видов зрительных иллюзий. Для дизайнеров представляют интерес иллюзии, которые можно использовать для маскировки недостатков фигуры человека.

Виды зрительных иллюзий

1. Явление иррадиации (рис. 3)

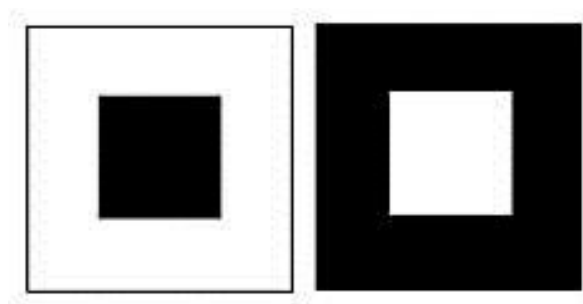


Рис. 3. Явление иррадиации

Оно состоит в том, что светлые предметы на темном фоне кажутся больше, чем они есть на самом деле, и как бы захватывают часть темного фона. На рисунке за счет яркости и контрастности цветов белый квадрат кажется значительно больше, чем черный квадрат на белом фоне.

2. Иллюзия переоценки вертикали и горизонтали

Вертикальное расстояние кажется больше равновеликого ему горизонтального. Два равных по длине отрезка, но расположенных перпендикулярно друг другу, причем вертикальный отрезок делит горизонтальный пополам, воспринимаются по-разному (рис. 4 А). Создается впечатление, что целый отрезок больше поделенного, и вертикальная линия кажется длиннее горизонтальной той же длины. Это объясняется тем, что глаза всегда смотрят в направлении линии, и вертикаль всегда создает иллюзию большей высоты, а горизонталь – большей ширины. В случае деления квадрата вертикалью и горизонталью, вертикальная линия удлиняет квадрат, делая его похожим на прямоугольник (рис. 4 Г). Горизонтальная – расширяет, приземляет (рис. 4 Д). Но если в квадрате много прямых линий, расположенных довольно часто, то возникает обратный эффект (рис. 4. Б и В). Цилиндр, имея ширину полей и высоту тульи одинакового размера, воспринимается иначе. Поля кажутся значительно меньше высоты цилиндра (рис. 4 Ж).

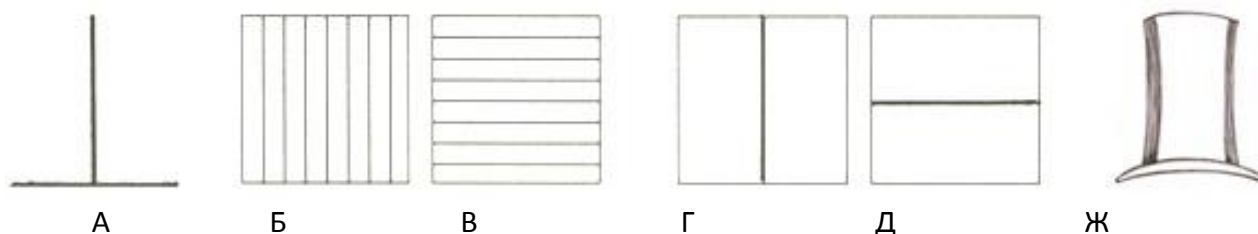


Рис. 4. Иллюзия переоценки вертикали и горизонтали

Иллюзию переоценки вертикали оценила еще Коко Шанель, используя ее в отделке своих костюмов. Применение иллюзии переоценки вертикальных и горизонтальных линий в одежде представлены на (рис. 5).

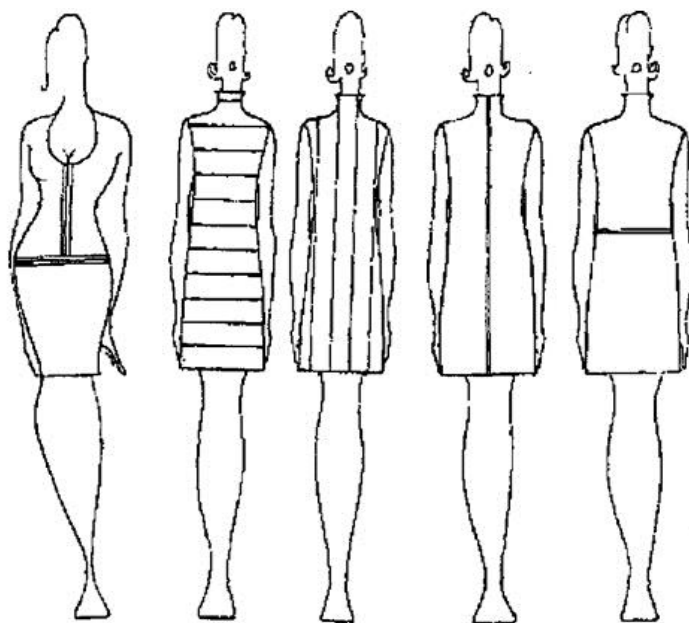


Рис. 5. Иллюзия переоценки вертикали и заполненного пространства

3. *Иллюзия заполненного пространства (промежутка) рисунком*

Белые, светлые цвета воспринимаются большего размера, чем они есть на самом деле, а темные – наоборот – меньшего размера. Белый цвет увеличивают объем, черный – уменьшает (рис. 6).

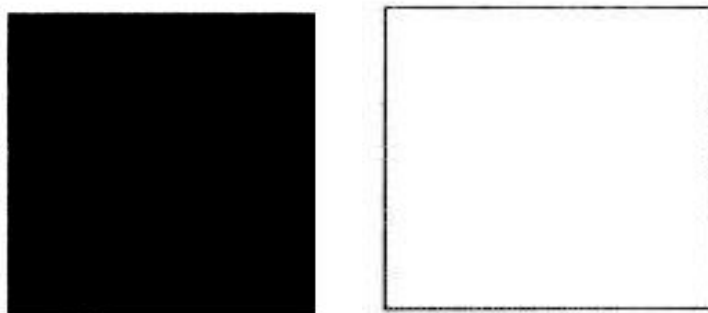


Рис. 6. Иллюзия заполненного пространства

Историческая справка: известно, что, зная о данном свойстве черного цвета скрадывать размеры, дуэлянты в XIX веке предпочитали стреляться именно в черных костюмах в надежде на то, что противник при стрельбе промахнется.

Иногда случается так, что заполненное декором и деталями пространство костюма кажется больше, чем равное ему незаполненное. Причем заполненный промежуток кажется больше только тогда, когда деления достаточно многочисленны и находятся близко друг к другу. Если делений немного (меньше 7-8) и они недостаточно часты, то иллюзия исчезает и может даже наступить обратный эффект (рис. 7). Поэтому лучше избегать нагромождения деталей в той части фигуры, размеры которой нежелательно увеличивать.



Рис. 7. Иллюзия заполненного пространства рисунком

4. Иллюзия переоценки острого угла

Расстояние между сторонами острого угла кажется больше, чем есть на самом деле, а вершина острого угла сужает пространство. Кроме того, важно само расположение острого угла (в виде края или отделки на одежде), от которого зависит иллюзия сужения или расширения фигуры либо ее частей. Так, например, в месте схождения линий воротника (рис. 8 Г) создается иллюзия уменьшения объема талии, и, наоборот, в месте расхождения линий – увеличения ширины плеч. На рис. 8 Б ширина плеч кажется значительно шире, объем бедер уже, а на рис. 8 А – наоборот. На рис. 8 В линии кокетки визуально увеличивают объем груди и уменьшают ширину плеч.

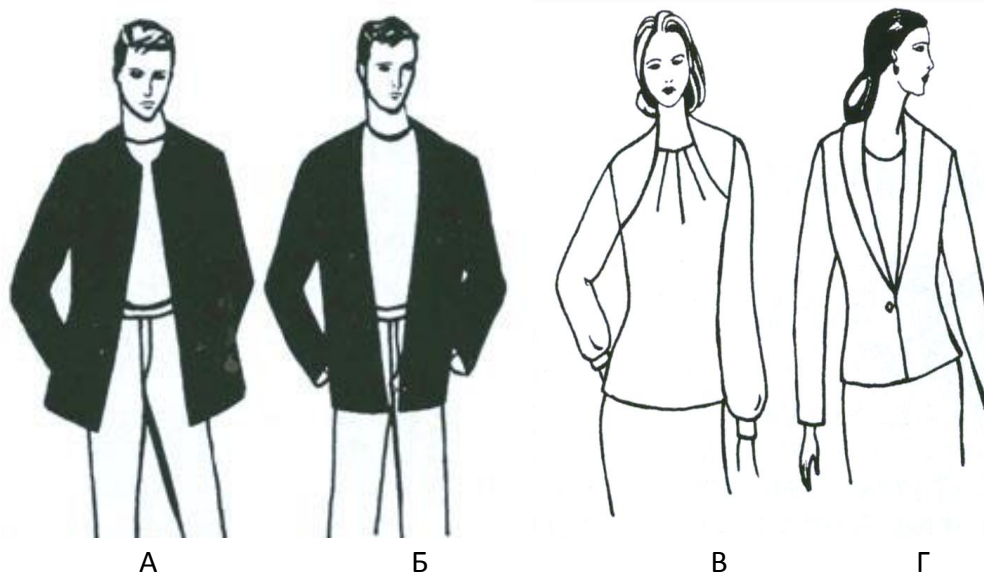


Рис. 8. Примеры иллюзии переоценки острого угла

При иллюзии Геринга параллельные линии кажутся выпуклыми (рис. 9), а при иллюзии Вундта параллельные линии кажутся вогнутыми (рис. 10).

Возникает впечатление вогнутости и выпуклости двух параллельных линий. Иллюзию Вундта можно использовать для зрительного уменьшения талии (рис. 11 А и 11 С). Эта иллюзия успешно используется в одежде с диагонально расположенной полоской и вставками или драпировкой и рельефами.

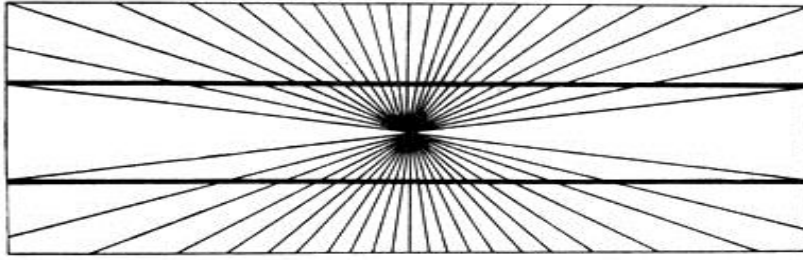


Рис. 9. Иллюзия Геринга

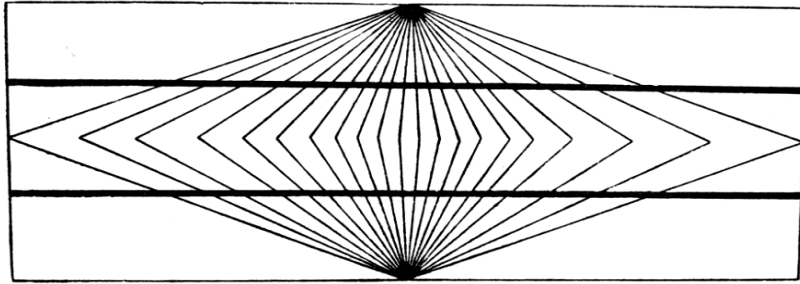


Рис. 10. Иллюзия Вундта

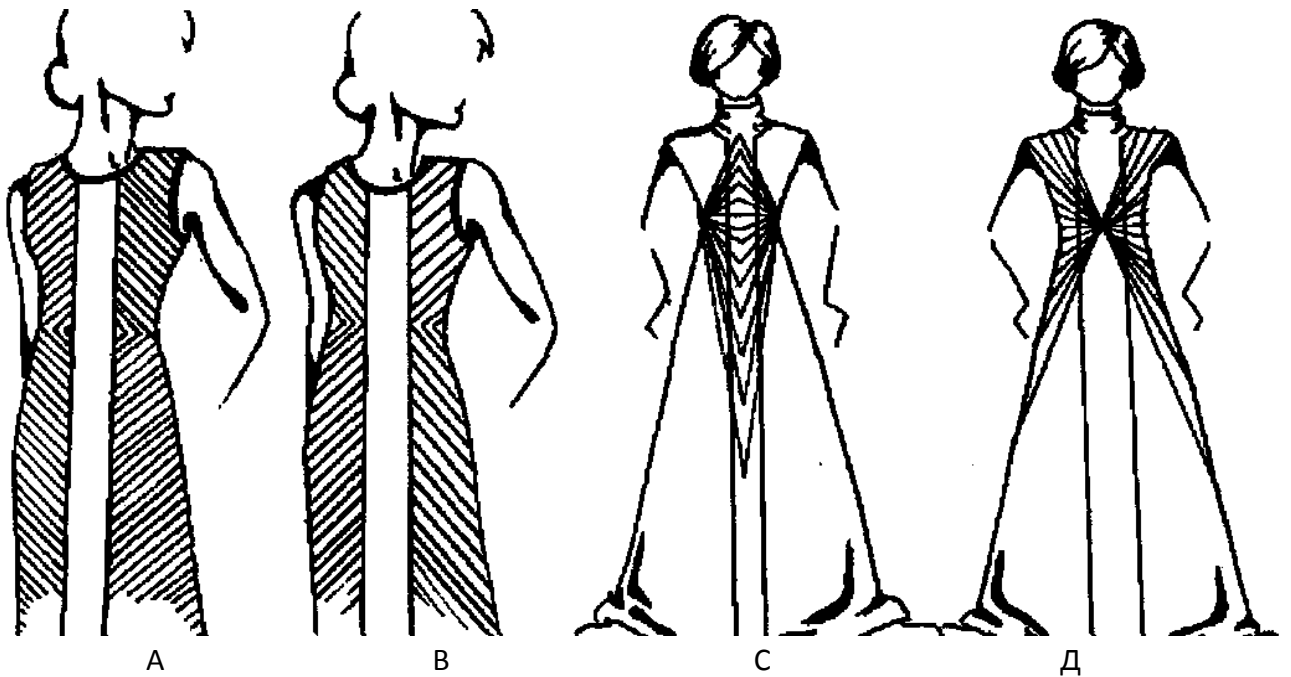


Рис. 11. Примеры использования иллюзии Геринга и Вундта

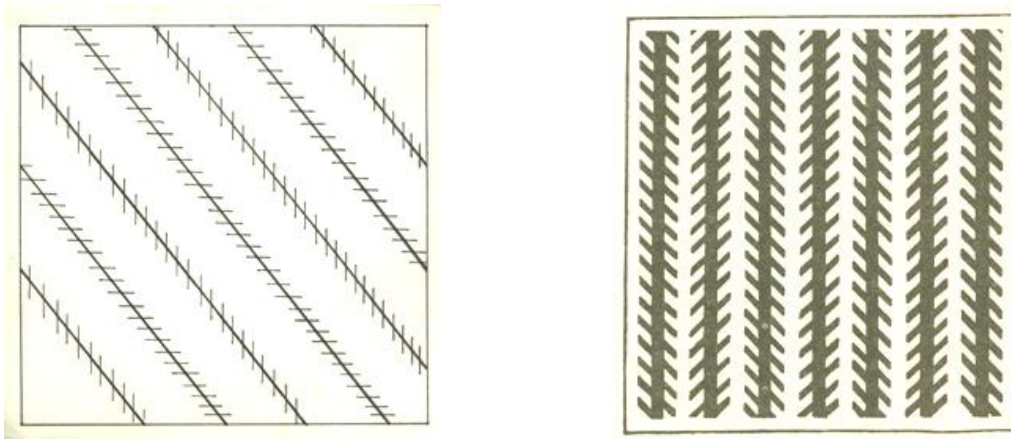


Рис. 12. Иллюзия Цельнера

Параллельные линии, пересекаемые короткими косыми, кажутся расходящимися. Воспользоваться этой иллюзией возможно в тех случаях, когда необходимо сделать визуально более широкой одну часть фигуры и более узкой другую.

5. *Иллюзия контраста*

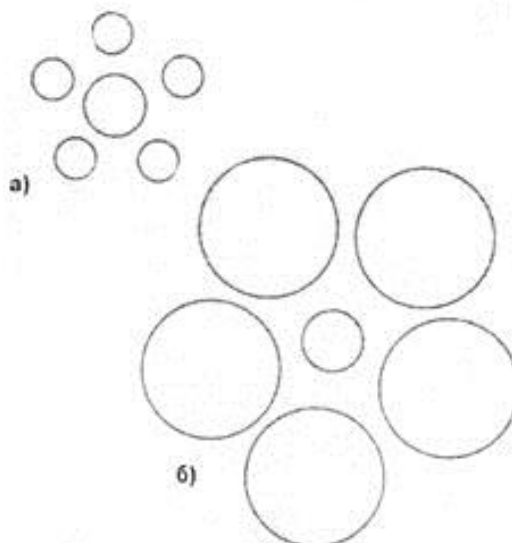


Рис. 13. Иллюзия контраста

На рис. 13 окружность одного размера в окружении маленьких (а) воспринимается значительно больше по размеру, чем в окружении больших окружностей (б).

Иллюзия контраста: *маленькая форма рядом с большой кажется еще меньше и, наоборот, большая форма в окружении маленьких, кажется еще больше.*

Очень сильное воздействие на зрителя оказывает иллюзия контраста. Так, например, маленькие детали одежды на крупной фигуре зрительно ее увеличивают (рис. 14 Б), большие детали зрительно уменьшают крупную фигуру (рис. 14 А). Так, маленькое лицо в широкополой шляпе кажется еще меньше и, наоборот, крупное и широкое лицо в маленькой шапочке по головке кажется еще крупнее (рис. 14 В).

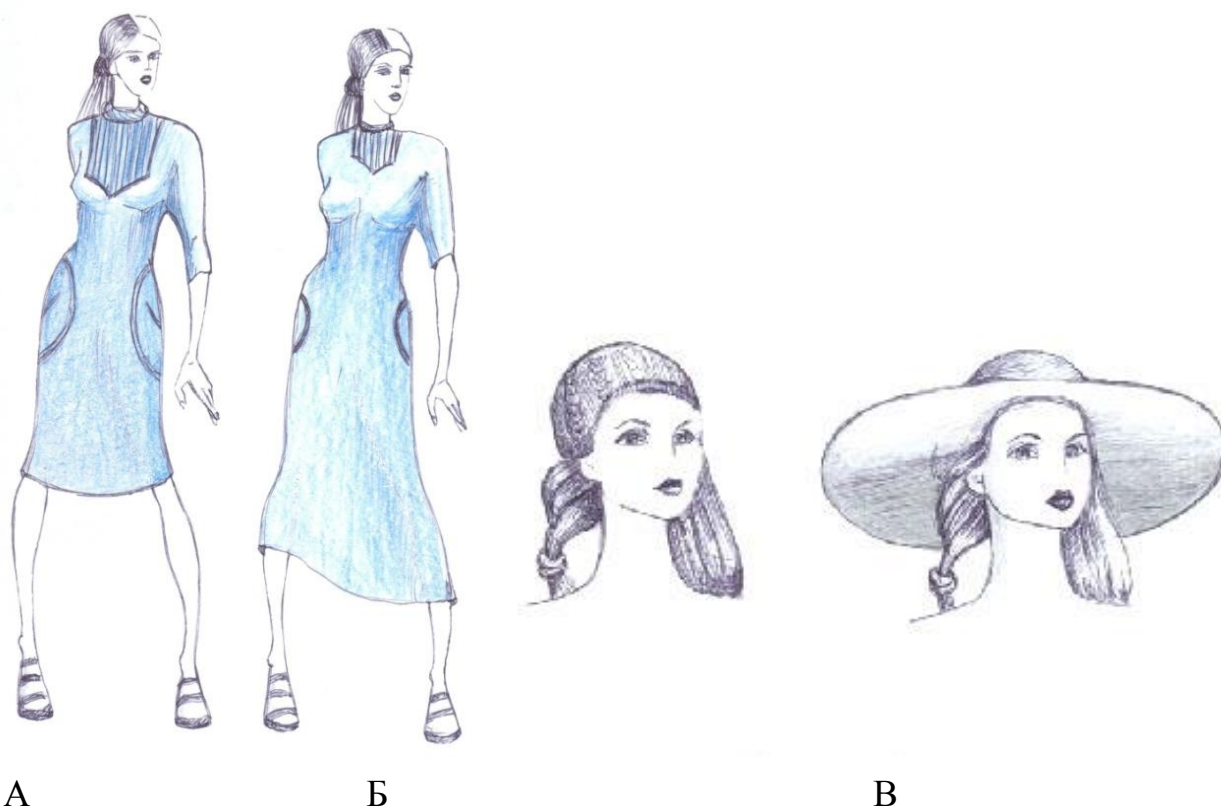


Рис. 14. Иллюзия контраста

Очень часто встречаются довольно карикатурные образы в случае, если не учитывается воздействие на человека иллюзии контраста. Так, например, худые ноги в широкой (в стиле «ню-лук») юбке кажутся еще худее, особенно в черных колготках (рис. 15 Г). Объемные бедра при сильно стянутой талии кажутся еще объемнее (рис. 15 А). Полуприлегающий силуэт одежды в этом случае будет более удачным (рис. 15 Б).

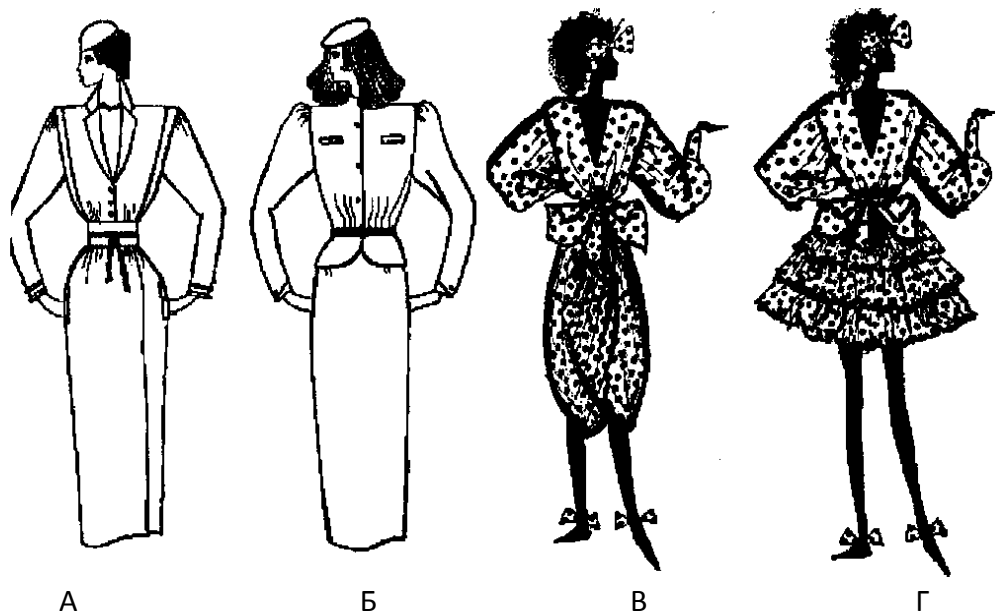


Рис. 15. Иллюзии контраста в одежде

6. Иллюзия подравнивания

Этот вид иллюзии заключается в том, что линия, на концах которой помещены обращенные внутрь углы, кажется короче, чем равная ей линия, у которой стороны на концах обращены наружу. Равные отрезки, по-разному подравненные, воспринимаются наблюдателем разного размера (рис. 16 А). Эту иллюзию подравнивания можно использовать для корректировки ширины плеч и роста. Применяется она при моделировании рукава. Так, например, рукав с отвернутой манжетой, кажется короче, чем рукав с опущенной вниз манжетой, которая удлиняет руку. На (рис. 16 Б) вертикальная линия слева кажется длиннее линии справа примерно на 33%. На самом деле они равны. Разные линии низа платья, линии горловины и наличие капюшона дают возможность значительно изменить рост в нужном направлении. Часть линии внизу кажется длиннее линии вверху примерно на 33%. На самом деле они равны (рис. 16 С). Этот эффект можно использовать для корректировки роста.

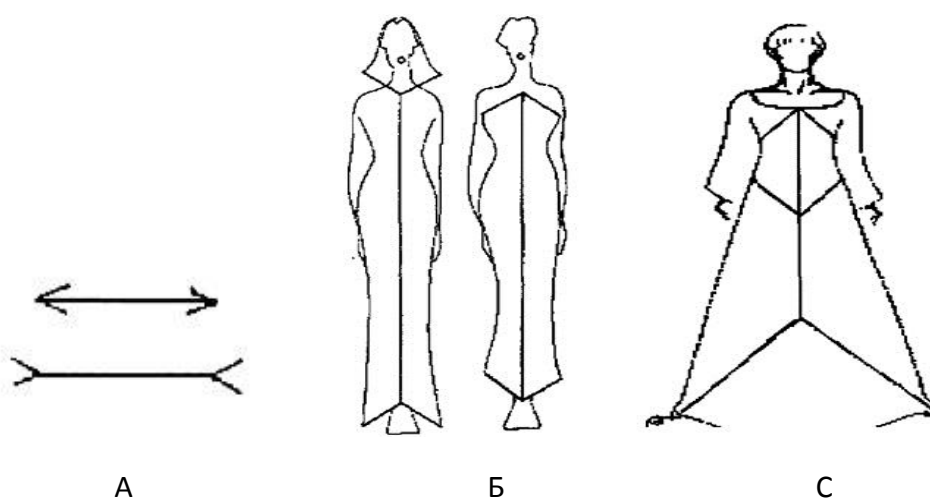


Рис. 16. Иллюзия подравнивания (иллюзия Мюллер-Лайера)



Рис. 17. Иллюзия Мюллер-Лайера на платье

Когда линии, идущие от головы, расходятся вниз, а линии, идущие от ног, расходятся вверх, то фигура кажется короткой (рис. 17 А). Если же линии, идущие от линии талии, в области головы расходятся вверх и наружу, а в области ног – расходятся вниз и наружу, фигура кажется выше (рис. 17 В).

Следовательно, для уменьшения роста можно использовать шляпу с опущенными полями и обувь с круглыми носами. Для визуального увеличения роста можно использовать шляпу с поднятыми вверх полями, а обувь с острыми и длинными носами. А акцент на завышенной линии талии (точка пересечения линий) зрительно увеличивает рост (рис. 17 В).

7. **Иллюзия подобия**

Иллюзия подобия также сильно работает, как и иллюзия контраста. Суть этой иллюзии в том, что подобное усиливается подобным, когда линии, размеры и формы повторяются. Учитывая иллюзию подобия, можно корректировать овал лица. На рисунке 18 В видно, что удлинённый овал лица смотрится гармоничнее, а в первом случае (рис. 16 А), недостаток усиливается. Также квадратный вырез горловины подчеркнет квадратный подбородок, а узкий вырез горловины еще сильнее сузит узкое лицо, горизонтальная линия кокетки расширит широкие плечи и т.п.

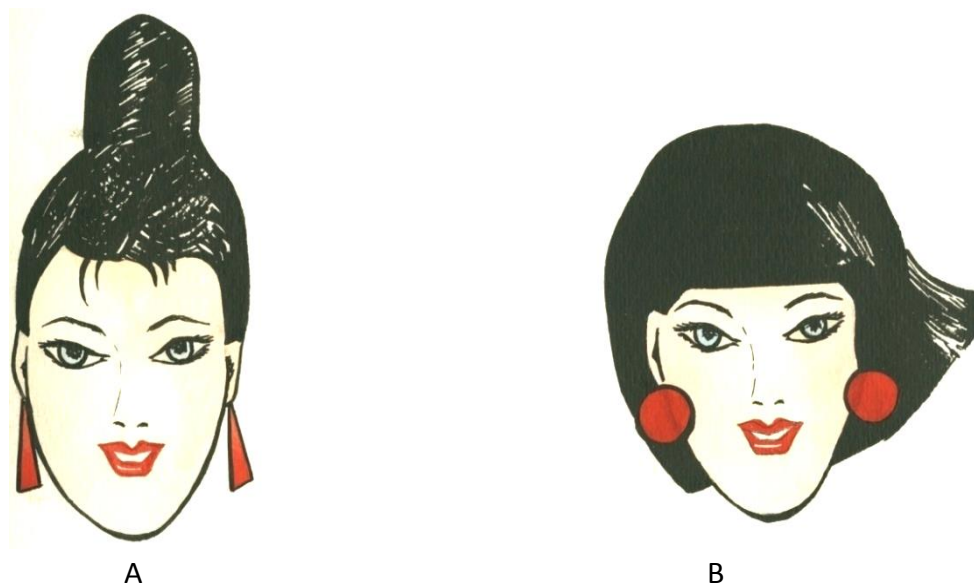


Рис. 18. Пример использования иллюзии подобия

8. **Иллюзия незамкнутого контура**

Этот вид иллюзии заключается в том, что фигура с замкнутым контуром кажется меньше, чем фигура с незамкнутым контуром. Так, незамкнутый квадрат кажется большего размера, чем замкнутый (рис. 19). Иллюзия незамкнутого контура применяется тогда, когда нужно изменить размеры чего-либо.

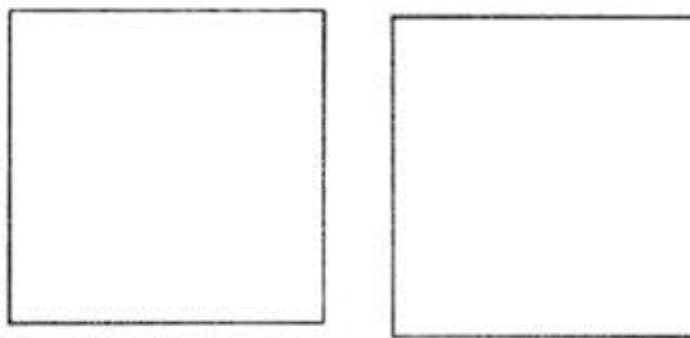


Рис. 19. Иллюзия незамкнутого контура

Иллюзия незамкнутого контура с успехом применяется для зрительного удлинения короткой шеи с помощью выреза горловины (рис. 20).



Рис. 20. Примеры использования иллюзии незамкнутого контура для зрительного удлинения шеи

9. Цветовая иллюзия

Теплые цвета называются выступающими, они увеличивают объем (желтый, оранжевый, красный и т.п.). Холодные цвета называются отступающими, они зрительно уменьшают объем (смарагдовый, синий, фиолетовый и т.п.).

Один и тот же серый цвет на светлом фоне кажется темнее, серее, а на черном фоне – светлее, на холодном фоне – свежее, светлее, а на теплом – серее, темнее (рис. 21). Этот закон цветовой иллюзии надо помнить при выборе цвета одежды, находящейся близко к лицу. И учитывать не только цветовой тип лица (холодный или теплый), но и состояние кожи лица на конкретный момент. Например, если лицо имеет утомленный вид и землистый оттенок, угревые высыпания, то ближе к лицу нужно выбирать холодные и неяркие цвета.

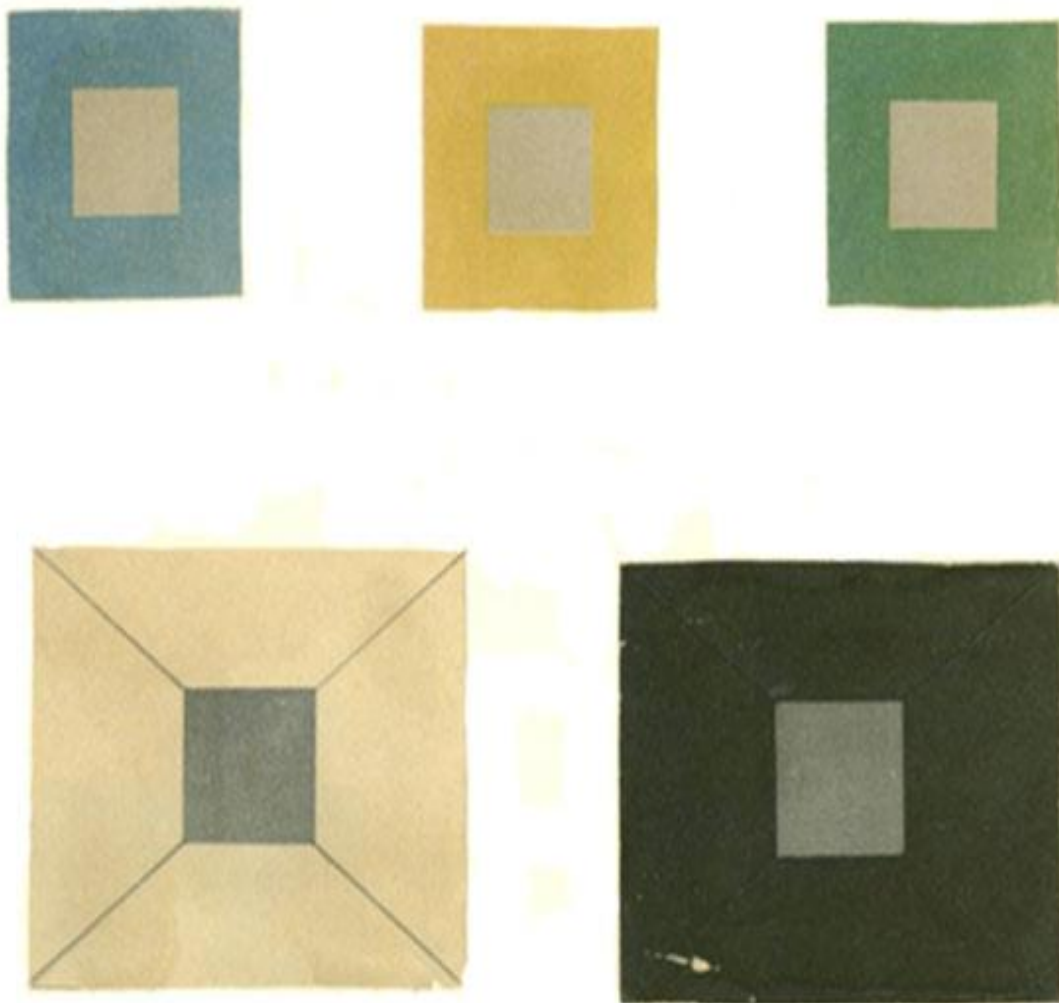


Рис. 21. Цветовая иллюзия

Надо помнить, что при желании уменьшить зрительно объем фигуры или отдельных ее частей, следует выбирать одежду темных или холодных тонов, отказаться от блестящих тканей и тонкого трикотажа, а предпочесть изделия из тканей с матовой фактурой. Для маскировки излишней худобы лучше выбирать изделия из тканей теплых и светлых оттенков, с рустикальной или блестящей фактурой.

10. Перспективная иллюзия

Перспективное сокращение линий оказывает сильное воздействие на наблюдателя. А именно, предметы, близко расположенные к точке схода, воспринимаются нами значительно большего размера, чем они есть. Фигура под № 3 кажется выше. На самом деле 3-я фигура меньше первой на 4 мм (рис. 22).



Рис. 22. Перспективная иллюзия

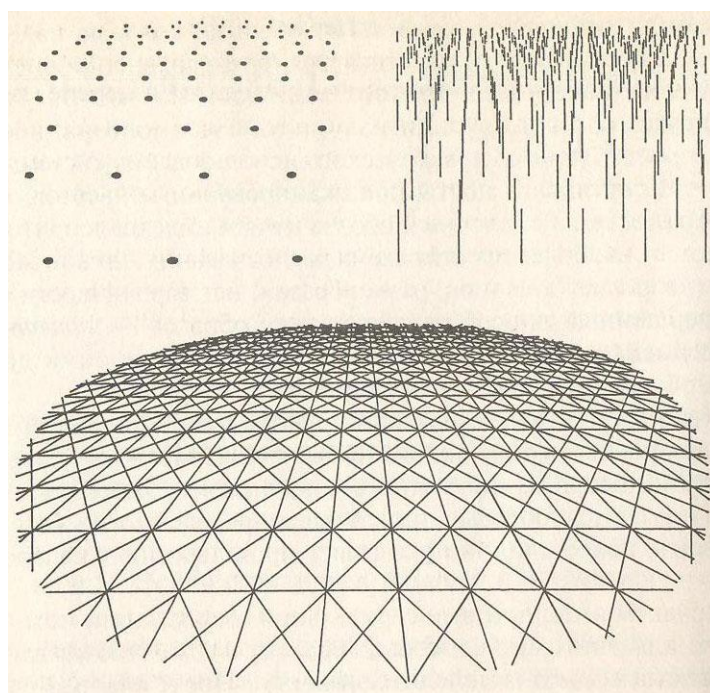


Рис. 23. Иллюзия глубины, создаваемая различными видами текстур на плоскости

Иллюзия глубины, в качестве рисунка на материалах одежды в стиле оп-арт, с успехом может использоваться для корректировки отдельных частей фигуры.

11. Иллюзия витого шнура

Эффект иллюзии витого («крученого») шнура заключается в том, что шнур, скрученный из двух полос разных контрастных цветов, дает интересный оптический эффект изменения наклона прямых линий.



Рис. 24. Иллюзия витого шнура (иллюзия Фрезера)

Строго вертикальные линии букв, оформленные витым шнуром, воспринимаются как наклонные (рис. 24). Этот эффект можно использовать для расширения или уменьшения отдельных частей фигуры. Используя иллюзию «крученого шнура» на полосатых и клетчатых тканях, можно создать интересные творческие модели в стиле оп-арт.

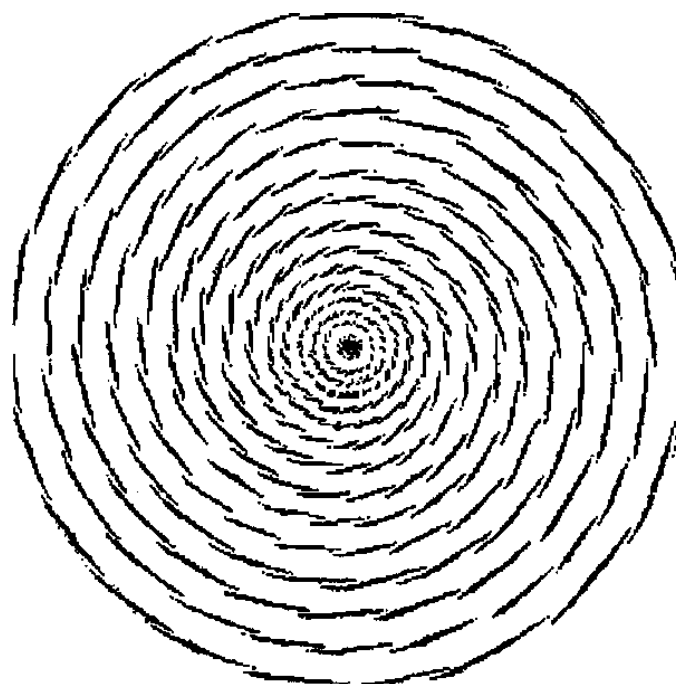


Рис. 25. Иллюзия витого шнура (иллюзия Фрезера)

12. Иллюзия диагональных линий

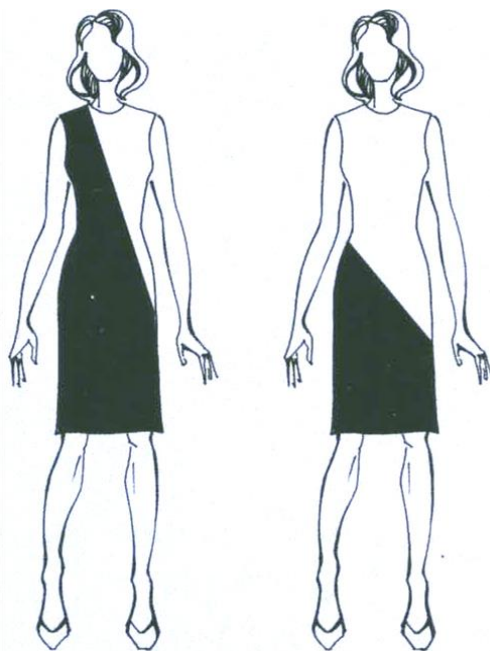


Рис. 26. Членение платья диагональной линией разного наклона

В случае деления изделия по диагонали надо помнить, чем ближе диагональная линия к вертикали, тем больший эффект стройности она может создать и, наоборот, чем ближе она к горизонтали, тем полнее и ниже будет казаться фигура (рис. 26).

Совершенно особый случай – *клетка*. В принципе здесь задействованы и горизонтальные, и вертикальные линии, но если изделие скроено по косой, то эти линии превращаются в диагональные. В таком случае мелкая и средняя клетка может снять нагрузку с полных живота, груди и бедер (рис. 27). А если в модели выполнить еще и вертикальные вставки из гладкокрашеной ткани, то фигура будет восприниматься еще стройнее.

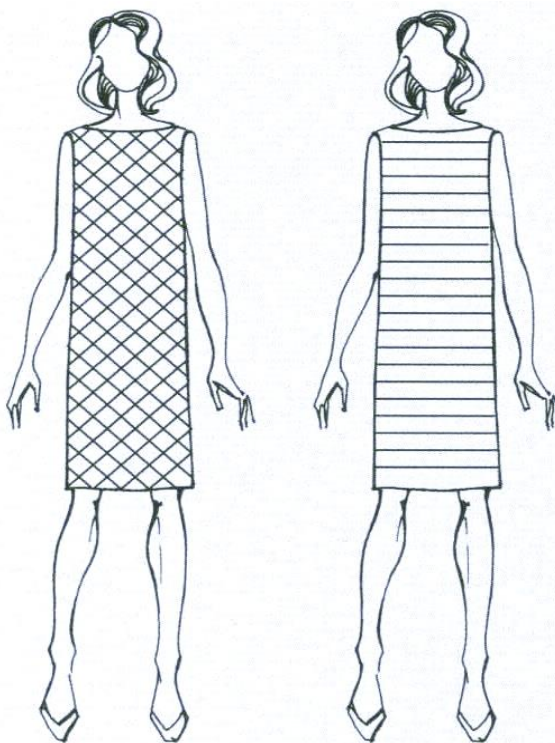


Рис. 27. Влияние рисунка ткани на стройность фигуры

СПОСОБЫ КОРРЕКТИРОВКИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЗРИТЕЛЬНЫХ ИЛЛЮЗИЙ



Культурный человек рассматривает одежду не только с утилитарных позиций, но и с позиции самопрезентации личности и ее восприятия другими людьми. Костюм – это «Я-концепция», которую человек носит на себе. Нет некрасивых и непривлекательных людей – есть люди неграмотно одетые. Уметь соотнести свою внешность с понравившейся одеждой – тонкое искусство и наука. Неправильно подобранная по силуэту, покрою и цвету одежда может вызвать психологический дискомфорт и создать комплексы непривлекательности и неуверенности в себе. Улучшая свой внешний вид, человек не просто поднимает настроение и самочувствие, но, что очень важно, поднимает свою самооценку. Идеально одетый человек – это человек без комплексов. Как часто, любясь понравившейся моделью в журнале мод и представляя ее на себе, люди забывают о недостатках собственной фигуры, которые эта модель не скроет, а подчеркнёт. Лучше лишний раз встать перед большим зеркалом (при дневном освещении) и посмотреть на себя со стороны без всяких придиорок и излишней самовлюблённости. В современных условиях полезно уметь определять достоинства и недостатки своей внешности, а потом научиться корректировать образ. Каждый человек обладает своим шармом, важно найти эту «изюминку». Выделив как плюсы внешности, так и минусы, необходимо научиться презентовать себя с выгодной стороны. В этом помогут знания законов зрительных иллюзий.

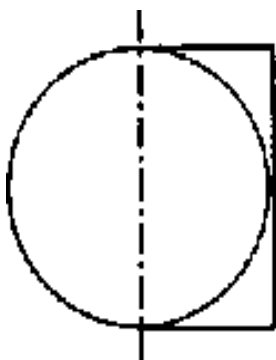
Для простоты понимания, сравним фигуру человека с геометрической фигурой.

Для высокой и худой фигуры необходимо выбирать формы одежды, объемные в местах проектируемой выпуклости (места, которые надо увеличить).

Если фигура полная, то необходимо проектировать формы с легким касанием в наиболее выпуклых участках и полуприлеганием в остальных.

Определив тип фигуры, можно безбоязненно приступать к выбору моделей одежды. Но прежде стоит определиться с эффектом, которого стремимся достичь. Взяв за основу идеальные формы тела, необходимо нивелировать свои недостатки и подчеркнуть достоинства. Сделать это можно несколькими способами.

Первый и самый распространенный – **скрыть недостатки** – его еще называют «русским». Он достаточно распространен и доступен практически каждому: например, спрятать широкие бедра под очень широкой юбкой, отсутствие талии прикрыть просторным «балахоном» (рис. 28 А) или надеть прямое полосатое платье (рис. 5). Это, конечно, очень простой метод, не требующий больших усилий, но таким образом мы обрекаем свою фигуру быть навечно погребенной под просторными одеждами. Действенным этот метод становится только тогда, когда перепробованы все остальные способы.



Второй способ – **сбалансировать фигуру** посредством «до-страивания» недостающей части: например, покатые плечи «исправить» за счет использования плечевых накладок.

Третий способ – **иллюзия психологического отвлечения** – привлечь внимание к достоинствам фигуры, отвлекая от недостатков. Здесь уже не обойтись без приложения умственных усилий: ис-

пользуя оптические иллюзии, моделируем невыгодную часть тела, придавая ей необходимые формы, например, широкие бедра, делаем более стройными за счет прямой юбки с вертикальными складкам или зауженной книзу. Если хотим скрыть какой-то определенный недостаток фигуры, то внимание лучше привлечь к другим местам в одежде и подчеркнуть достоинства внешности, например, при «тяжелом» низе фигуры внимание лучше привлечь к декоративному оформлению шеи, плечевого пояса. Большой воротник или броский аксессуар акцентируют внимание на шее, отвлекая от полных бедер. Тонкую талию полной женщины можно подчеркнуть кроем одежды или красивым поясом, привлекающим внимание; «уменьшить» плечи можно, «разбив» их американской проймой (рис. 33 А). Этот способ называют «*французским*» (рис. 28 Б). Самых удивительных превращений можно добиться с помощью диагональных линий. Они могут «взять огонь на себя», т.е. отвлечь внимание. Замечательный пример потрясающих метаморфоз, происходящих с полной фигурой, виден на (рис. 28). В случае (А – «русский» способ) видим пример, как не надо делать: горизонтальная линия подола бесформенной блузы и рукава располагаются как раз на самом проблемном месте – полных бедрах, длина юбки оканчивается на самой широкой области икры. Часто, пытаясь прикрыть недостатки, на самом деле люди утрируют их. Пример на (рис. 28 Б) («французский» способ) показывает, как можно сбросить 5 килограмм и 10 лет: перемещаем горизонтальную линию с нежелательного участка чуть выше с помощью диагональной драпировки, укорачиваем рукав, укорачиваем юбку, убирая с проблемных мест (самой широкой части полной голени) и, слегка зауживая её. Фигура выглядит стройнее, если композиционный центр располагается ближе к лицу (рис. 17).



Рис. 28. «Русский» и «французский» примеры коррекции полной фигуры

Светлые перчатки при темном костюме притягивают взор и тем самым придают большую ширину. Формируя определенное зрительное восприятие, можно сделать полную фигуру стройнее, отвлекая внимание от проблемной зоны, при помощи конструктивных и конструктивно-декоративных линий. В этом случае широко используется свойство вертикальных линий (рельефов, декоративных швов и т.д.), а особое внимание уделяется видам воротников и вырезу горловины, расположению мелких деталей (карманов, пат и т.д.).

При выборе костюма надо помнить, что фигура не теряет стройности, если у изделия членение по горизонтали выполнено с постепенным увеличением или постепенным уменьшением (рис. 29 А, Б). Если же членения в костюме выполнены скачкообразно, беспорядочно, то фигура кажется ниже, чем она есть на самом деле (рис. 29 В).

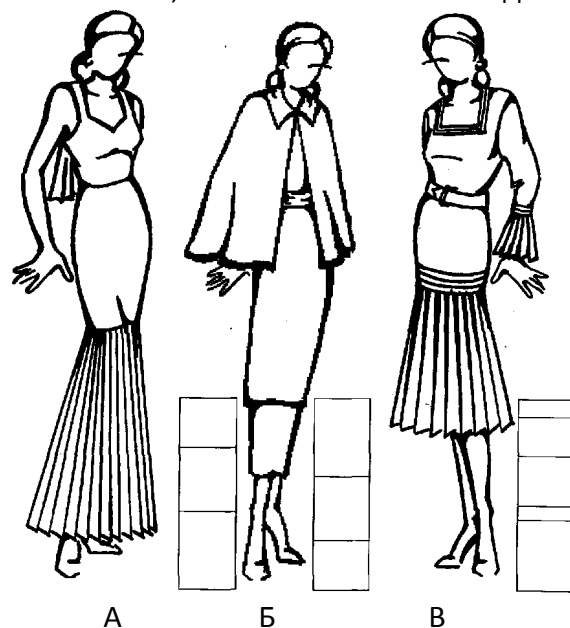


Рис. 29. Примеры коррекции роста с помощью зрительных иллюзий

Когда в костюме имеется два центра излучения линий (силуэтные линии юбки и лифа), то чем ближе эти центры расположены друг к другу, тем меньше будет казаться фигура (рис. 30 А). Наоборот, если линия борта кардигана, воротника или шарфа имеет исходную точку над головой, а линия юбки где-то под ногами, то фигура кажется выше (рис. 30 Б).

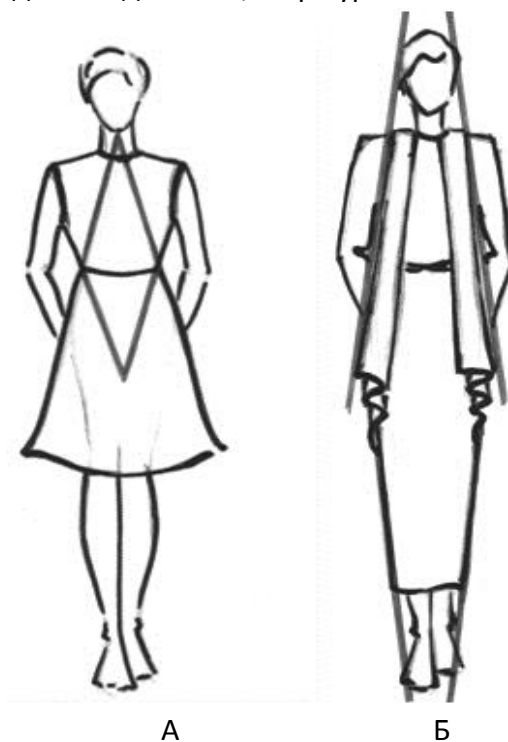


Рис. 30. Центры излучения конструктивных и конструктивно-декоративных линий в костюме

Того же эффекта можно достичь за счет использования свойств рисунка ткани (например, полоска, клетка, купонный рисунок) (рис. 31, 23). В этом случае конструктивные линии уходят на второй план. Зрительные иллюзии не только позволяют фигуре выглядеть более или менее идеально, но и обеспечивают определенное эстетическое восприятие художественного образа модели. Хороший эффект дает *иллюзия заполнения пространства* при постепенном сокращении, сжатии, уменьшении рисунка ткани. Такой эффект наиболее часто встречается в моделях стиля «оп-арт». Например, крупная ромбовидная клетка постепенно становится меньше и как будто уходит в пространство. Причем та часть фигуры, на которой расположена крупная клетка, кажется больше и объемнее, чем та, на которой клетка становится меньше. Поэтому, если нежелательно привлекать внимание к какой-либо объемной части фигуры, не нужно располагать на ней ткань с крупным рисунком. Лучше использовать мелкий узор для таких участков, а крупный узор использовать для малообъемных частей фигуры (рис. 31).



Рис. 31. Примеры коррекции фигуры с помощью рисунка ткани

Еще одна хитрость касается двубортных пиджаков: широко расставленные пуговицы визуально расширяют фигуру. Устранив нефункциональный верхний комплект пуговиц, можно добиться большей стройности. А если избавиться еще и от левого комплекта пуговиц, создав тем самым асимметричную застежку, то эффект стройности усилится (рис. 32).

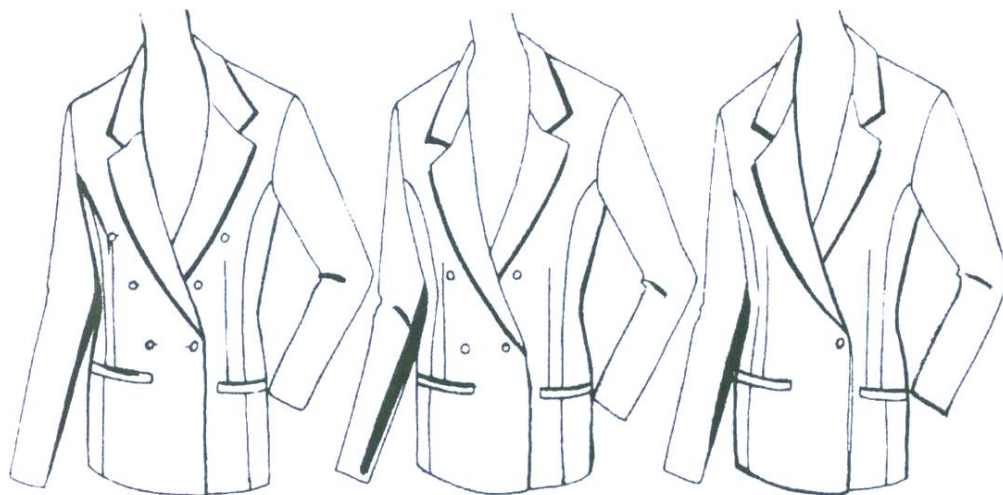


Рис. 32. Влияние застежки пиджака на стройность

Для худых и высоких фигур подойдет как раз первый вариант, он зрительно расширяет плечи и создает эффект большего объема фигуры (рис. 32).

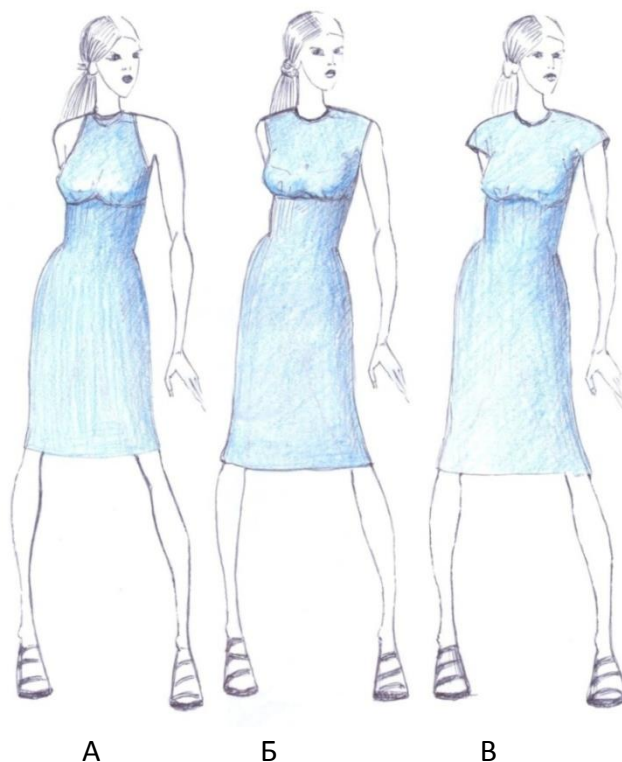


Рис. 33. Коррекция линии плеч различными конструкциями проймы

Американская линия проймы зрительно уменьшит ширину плеча и оптически увеличит грудь благодаря эффекту расходящихся диагональных линий (в месте расхождения возникает иллюзия полноты) (рис. 33 А). Удлиненная линия плеча и рукав кимоно зрительно увеличивают ширину плеч (рис. 33 В).

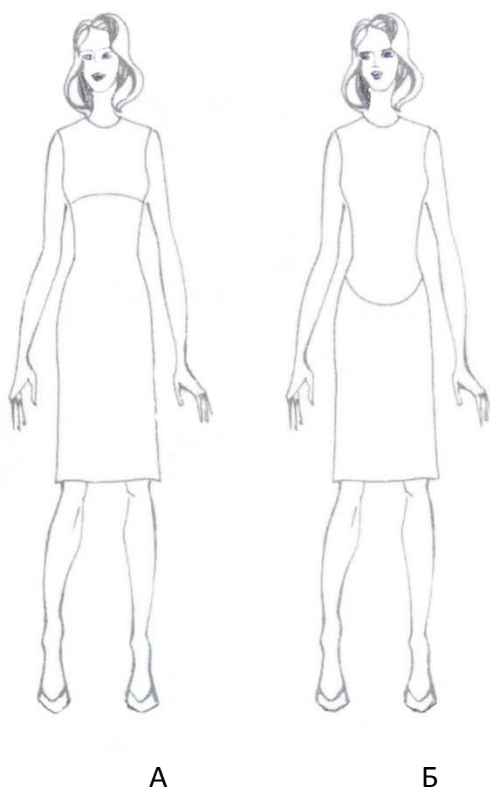


Рис. 34. Корректировка фигуры с помощью иллюзии изогнутых линий

Изогнутые линии – плавные, женственные, они привлекают и задерживают взгляд, а значит «работают» против стройности, округляют фигуру, создают иллюзию большей массы. Именно по этим причинам они рекомендуются худым. Если говорить об оптической иллюзии, позволяющей создать видимость более высокого роста, то для придания этого эффекта можно использовать выпуклые линии (рис. 34 А). Вогнутыми линиями в одежде невысоким людям лучше не увлекаться, так как они оптически укорачивают фигуру (рис. 34 Б). Эти линии можно встретить в местах соединения деталей одежды, манере ношения поясов. Модные в последнее время широкие изогнутые ремни, обильно декорированные, которые обычно носят на бедрах, никогда не сделают фигуру выше и стройнее. Наоборот, мало того, что они создадут иллюзию коротких ног, уменьшения роста, так еще и будут акцентировать внимание на себе, подчеркивая недостатки полных бедер. Другие модные аксессуары – металлические пояса-цепочки, как правило, носимые свободно на бедрах, также будут зрительно уменьшать рост и полнить фигуру.

Часто при подборе одежды люди не учитывают особенности своей фигуры, такие как слишком широкие плечи или излишние жировые отложения в области бедер и, неосознанно, визуально увеличивают свои формы.



Рис. 35. Варианты подчеркивания недостатков фигуры

Контрастные широкие горизонтальные полосы на плечевом поясе и большие накладные карманы расширяют плечи. Баска зрительно увеличивает объем бедер (рис. 35). С другой стороны, мужчинам, желающим увеличить зрительно ширину плеч, рекомендуется носить пуловеры с широкими полосами в плечевом поясе, а также пиджаки спортивного стиля с широкими кокетками, отделанными строчкой и накладными карманами.

Предлагаем несколько конкретных рекомендаций по коррекции неидеальной фигуры.

Коррекция худой фигуры при высоком росте (рис. 36):

- лучше отказаться от высоких каблуков, шляп с высокой тульей, капюшонов и высоких причесок;
- не стоит носить плотно облегающее черное платье;
- лучше использовать одежду с поперечными членениями;
- рекомендуется выбирать длину «мини» и «шанель», если форма ног красивая;
- носить многослойные комплекты контрастных сочетаний;
- если платье не отрезное по линии талии, то лучше пусть оно будет большого объема и короткой длины;
- рекомендуется использовать ткани светлых, теплых тонов, с крупной клеткой или орнаментом и ярким рисунком, купонные ткани, а также с узкой вертикально расположенной полосой или с широкими горизонтальными полосами;
- чаще носить брюки и широкие пояса;

– выбирать одежду с большим воротником и отделками, имеющими протяженность в горизонтальном направлении.



Рис. 36. Примеры коррекции высокой и худой фигуры

Коррекция полной фигуры низкого роста (рис. 37):

- стоит носить обувь на высоком каблуке;
- не стоит носить плоских широких шляп с опущенными вниз полями;
- не рекомендуются поперечные членения в одежде, многослойность и контрастные по цвету элементы одежды;
- рекомендуется носить удлиненные юбки или платья;
- предпочтительнее выбирать укороченные жакеты или жилеты;
- избегать слишком короткой одежды;
- не рекомендуются в моделях одежды крупные детали и отделки;
- лучше выбирать ткани холодных тонов с мелким и средним рисунком, с узкой горизонтально расположенной полоской;
- рекомендуется использовать в крае вертикальные линии рельефов, застежки, вертикальные членения тканей различных по цвету;
- предпочтительнее комплект, состоящий из платья и жакета, брюк и жакета, комбинезона и жакета, чем комплект юбка + жакет;
- стоит выбирать колготы в тон или лучше в цвет одежды;
- композиционный центр лучше делать выше линии талии.



Рис. 37. Примеры коррекции полной фигуры невысокого роста

ФОРМА ЖЕНСКОГО ЛИЦА И СПОСОБЫ ЕГО КОРРЕКТИРОВКИ

Для создания определенного образа форма лица играет немаловажную роль. Формы лица и тела диктуют выбор силуэта и деталей одежды, выбор макияжа и прически. Форма, как и линия, способна вызвать у окружающих те или иные эмоции, поэтому при создании визуального образа важно помнить о «родственной среде». Это значит, что если в лице и фигуре человека преобладают мягкие, округлые контуры, то более гармонично он будет смотреться в одежде с преобладанием именно таких линий. Соответственно угловатые черты лица и фигуры будут диктовать преобладание в одежде деталей более резких, угловатых форм. Схематично это отражено на рис. 38, на котором представлены виды базовых форм лица. На их основе могут быть созданы всевозможные варианты. Левая половина схемы состоит из угловатых форм, а правая половина – из округлых. Формы, стоящие рядом, гармонично дополняют друг друга, расположенные друг против друга – контрастируют. На практике это может выглядеть следующим образом: для овального, круглого или, скажем, грушевидного лица в модели топа, блузы или платья следует выбирать форму выреза горловины или воротника округлой формы, типа «капли» и драпировки. Единственное табу – это абсолютный повтор формы лица в деталях одежды: лицо V-образной формы и точно такой же вырез в сочетании создают не самый презентабельный вид за счет того, что вырез подчеркивает и привлекает внимание к тому, что необходимо скрыть, сгладить, а именно – угловатый подбородок. Овал – единственная форма лица, не требующая никаких корректировок, именно поэтому счастливые облада-

тельницы овального лица могут позволить себе все. На рис. 40 приведены наиболее часто встречающиеся формы лица. Правильно определив свою форму лица, можно не опасаться, что впоследствии при выборе модели одежды и аксессуаров будет допущена ошибка.

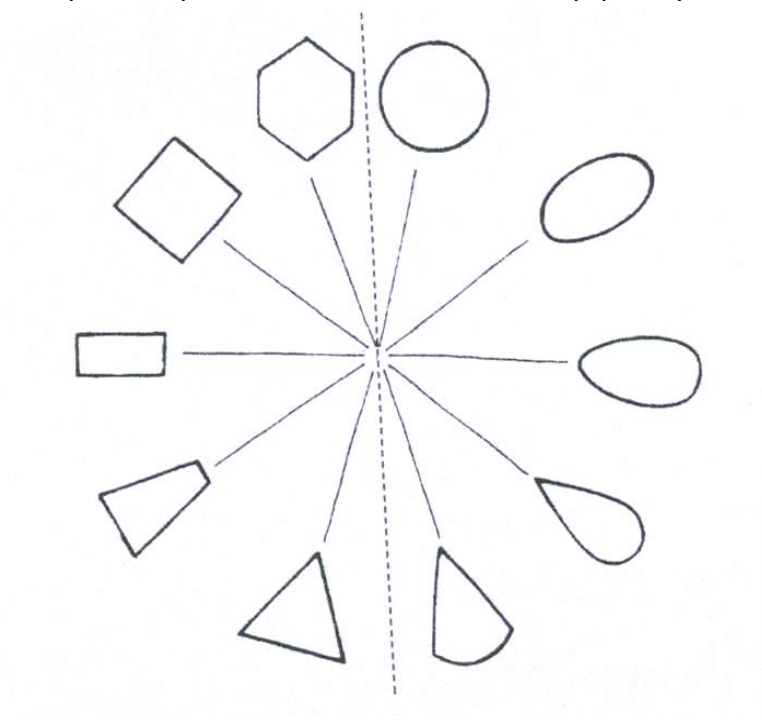


Рис. 38. Схема выбора форм и деталей одежды в соответствии с формой лица

Овальное лицо (рис. 39) считают идеальным, не требующим коррекции.

Идеальная, или овальная, форма лица имеет определенные пропорции. Три области: лоб, глаза – нос, рот – подбородок одинаковы. Т.е. расстояния от темени до линии бровей, от бровей до кончика носа и от кончика носа до нижней части подбородка равны.

- Вертикальная линия, проходящая через так называемый третий глаз, разделяет лицо на две равные симметричные половинки.
- Линия середины глаз делит лицо пополам.
- Глаза должны располагаться на таком расстоянии, чтобы между ними мог поместиться еще один глаз, то есть расстояние между глазами равняется длине глаза.
- Ширина кончика носа равняется длине глаза.

Длина глаза и ширина кончика носа являются модулем в пропорциях лица.

- Линия середины губ расположена на $1/3$ нижней части лица. Ширина губ приблизительно равна расстоянию между линиями радужки глаз (рис. 39).

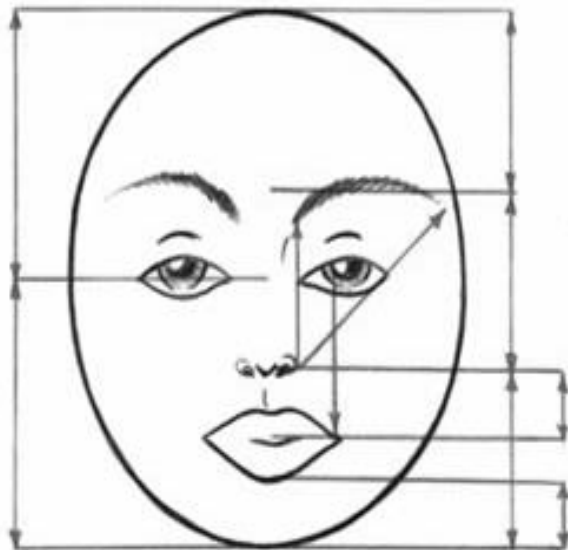
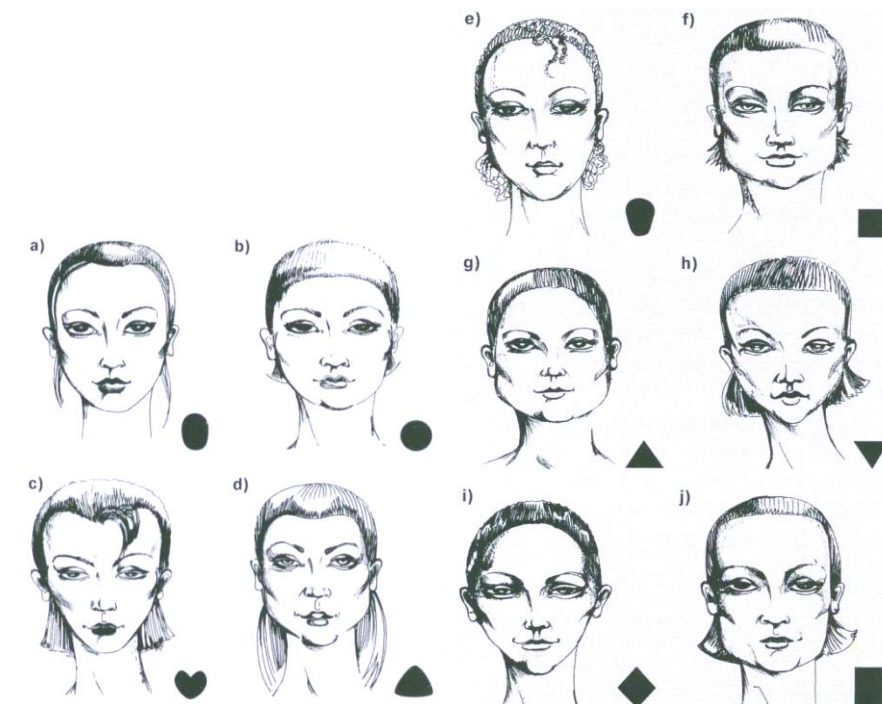


Рис. 39. Идеальные пропорции лица



а) овал, б) круглое, с) сердцевидное, d) грушевидное, е) вытянутый овал, ф) квадратное, g) А-угольное, h) V-угольное, i) ромбовидное, j) прямоугольное

Рис. 40. Виды овалов женского лица

Форму лица необходимо рассматривать, открыв лоб, с учетом линии роста волос, выпуклости скул, формы подбородка и щек.

Любую форму лица можно с помощью прически, макияжа и зрительных иллюзий скорректировать и приблизить к идеальной форме лица.

Рассмотрим некоторые примеры корректировки наиболее часто встречающихся овалов лица.

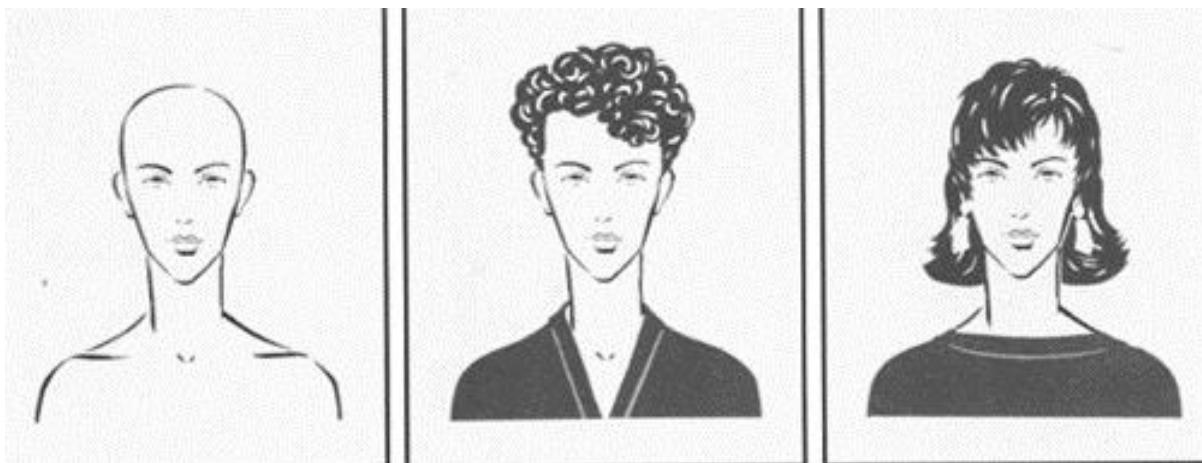


Рис. 41. Коррекция V-угольного лица

Для V-угольного лица *не рекомендуются*: прически пышные в верхней части головы. Очки с акцентом по бокам, V-образный вырез горловины и воротник с острыми углами, без лацканов.

Рекомендуется: каре с челкой, завитые наружу волосы, косой пробор. Очки круглые с маленькой оправой. Вырез горловины лодочкой, круглый вырез горловины (рис. 41).

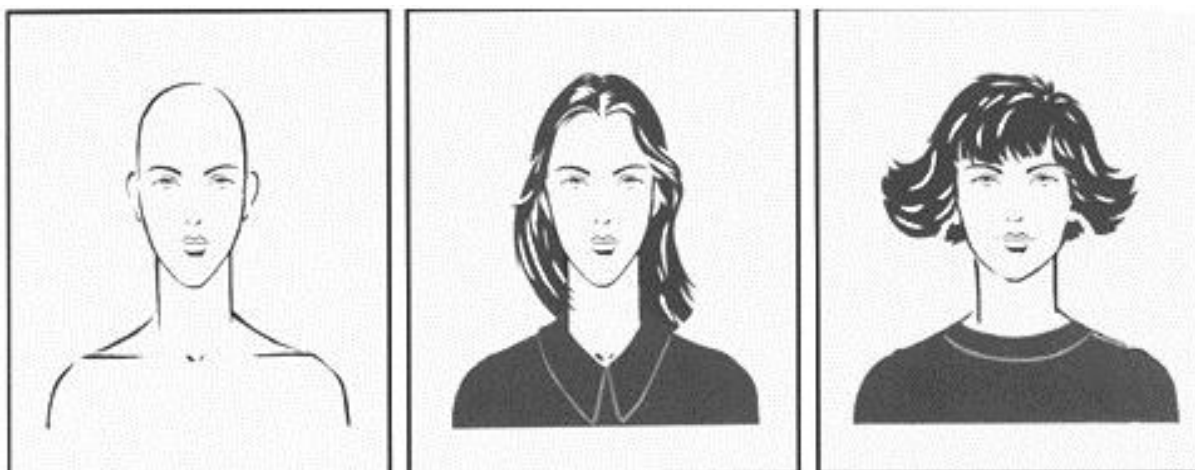


Рис. 42. Коррекция вытянутого овала лица

Для лица в форме вытянутого овала *не рекомендуется*: прическа с прямым пробором и открытым лбом, длинными прямыми волосами. Очки с высокорасположенной узкой перемычкой и дужкой. Удлиненный вырез горловины с длинными и острыми концами воротника, длинные серьги, т.к. в этом случае срабатывает иллюзия подобия.

Рекомендуется: пышная прическа с челкой, короткие стрижки, каре. Очки круглой формы, большие с широкой перемычкой. Круглый вырез, вырез «лодочка», полукруглый, широкий воротник-гольф, воротник-стойка (если шея не короткая). Фантазийные воротники округлой формы, короткие закругленные воротнички. Если шея не короткая, рекомендуется декоративно завязанный шарф, круглые серьги и серьги в виде больших колец или большие клипсы (рис. 42).



Рис. 43. Коррекция квадратного лица

Для квадратного лица *не рекомендуется*: прическа с прямой челкой, квадратная оправа очков, квадратный вырез горловины (срабатывает иллюзия подобия).

Рекомендуется: мягкая прическа с локонами и филированные пряди. Очки округлых форм, вырез «лодочка», V-образный вырез горловины и воротник с круглыми концами без стойки. Круглые серьги (рис. 43).



Рис. 44. Коррекция круглого лица и полных щек

Для круглого лица *не рекомендуется*: прическа с большой челкой, глубокий пробор на боку, круглые стрижки, очки круглой формы с широкой перемычкой, узкий круглый вырез горловины, вырез лодочкой, воротник-гольф, большие круглые клипсы, серьги в виде больших колец, толстые круглые бусы близко к лицу.

Рекомендуется: пышная в верхней части головы прическа или симметричная прическа с пробором посередине, высоким косым пробором или без пробора. Полные щеки можно скрыть асимметричной прической. Очки угловатой формы с узкой перемычкой. Изделия с V-образным вырезом горловины, воротником с острыми концами и удлиненными лацканами, воротником «апаш». Удлиненные сережки и длинные бусы (рис. 44).

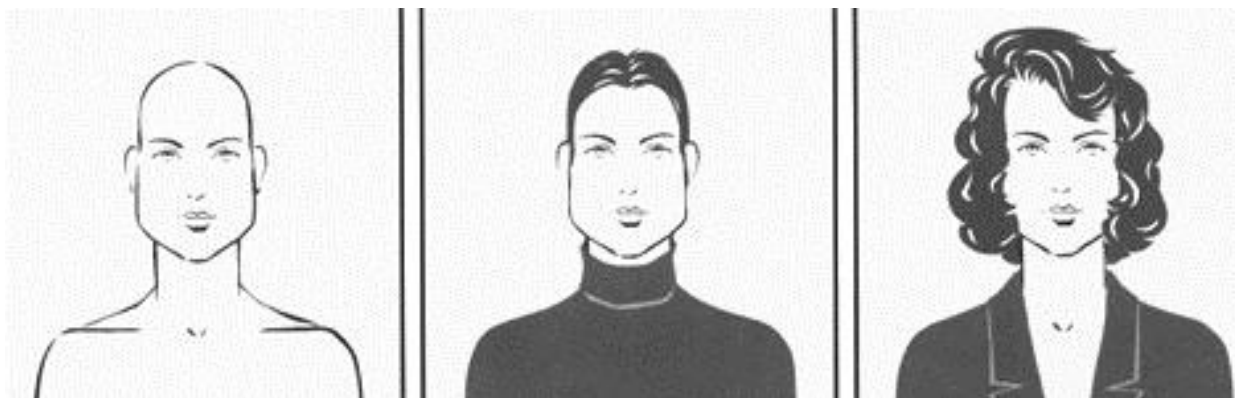


Рис. 45. Коррекция грушевидного лица

Для лица с выступающими скулами, трапецевидного или грушевидного *не рекомендуется*: пробор посередине, небольшой объем в верхней части головы, зачесанные назад гладкие прически. Маленькие прямоугольной формы очки с узкой перемычкой. Вырез горловины лодочкой, квадратный, апаш, узкий, высокий, воротник-гольф. Трапецевидные серьги, крупные серьги.

Рекомендуется: пышная в верхней части головы прическа, глубокий косой пробор, менее пышная прическа на уровне щек, или короткая, пышная в верхней части головы, стрижка. Очки с подчеркнутым верхним краем, прозрачные внизу с широкой перемычкой. Отстоящий от шеи вырез горловины, V-образный вырез, длинные воротники и лацканы, маленькие сережки-гвоздики, длинные цепочки, отстоящие от шеи (рис. 45).

ТИПЫ ЖЕНСКИХ ФИГУР И РЕКОМЕНДАЦИИ КОРРЕКТИРОВКИ ИХ НЕДОСТАТКОВ

Идеалам красоты человеческого тела всегда было свойственно меняться в зависимости от представлений, господствующих в ту или иную историческую эпоху: в Древней Греции эталоном для мужчин считалось сильное, тренированное тело, для женщин были характерны естественные пропорции фигуры. В эпоху средневековой готики у мужчин считали красивым тренированное тело с очень широкими плечами и красивыми стройными ногами. В Византии фигуры прятались под одеждами. Возрождение породило новые идеалы, отвергая все, что не отвечало гармоничному восприятию соразмерности и скромности. Современный эталон можем наблюдать на подиумах и страницах журналов – высокие, сбалансированные (90 – 60 – 90) фигуры, маленькая грудь, длинные ноги. Из любого отклонения от этого идеала складываются определенные типы фигур, которые характеризуются:

- пропорцией – соотношением частей тела;
- контурами фигуры, которые зависят от увеличения веса или его потери, жировых отложений, физического старения;
- симметрией – у подавляющего большинства людей фигура слегка асимметрична;

– осанкой – эта категория также изменялась в зависимости от требований исторической эпохи; современный идеал осанки должен соответствовать мысленно проведенной вертикальной оси, проходящей через середину уха, плеча, бедра, колена, лодыжки стоящего в профиль человека.

Если говорить о женских фигурах, то все типы условно делятся на две большие группы: *сбалансированные* (ширина плеч равна ширине бедер) и *несбалансированные* (значительная разница между шириной плеч и шириной бедер).

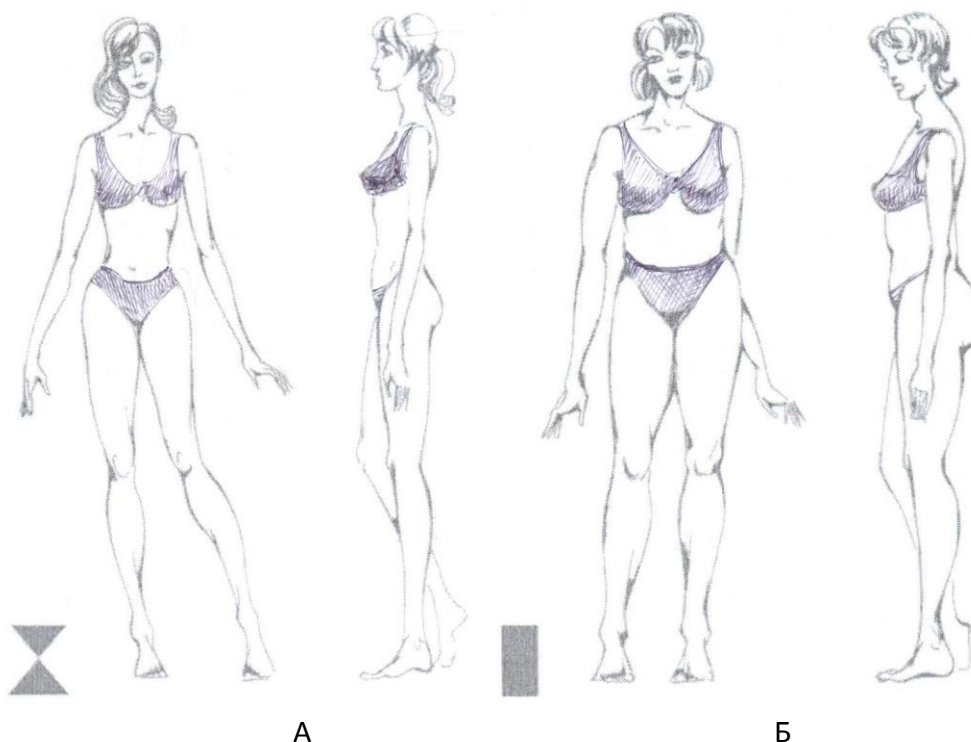


Рис. 46. Сбалансированные фигуры

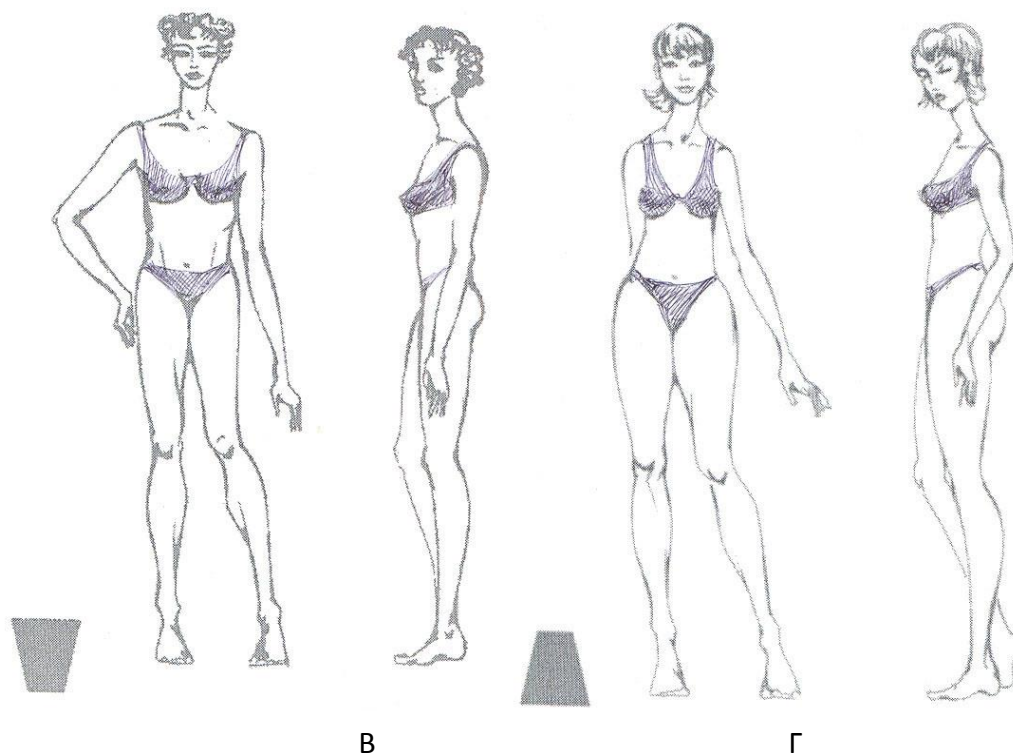
К первой группе фигур относятся два типа – так называемые «песочные часы»: плечи одной ширины с бедрами, узкая, ярко выраженная талия с объемом как минимум на 25 см меньше объема бедер (рис. 46 А). И «прямоугольная»: плечи и бедра одинаковой ширины, талия слабо обозначена, стройные ноги, плоские ягодицы (рис. 46 Б).

Вторая, несбалансированная, группа фигур имеет также два типа.

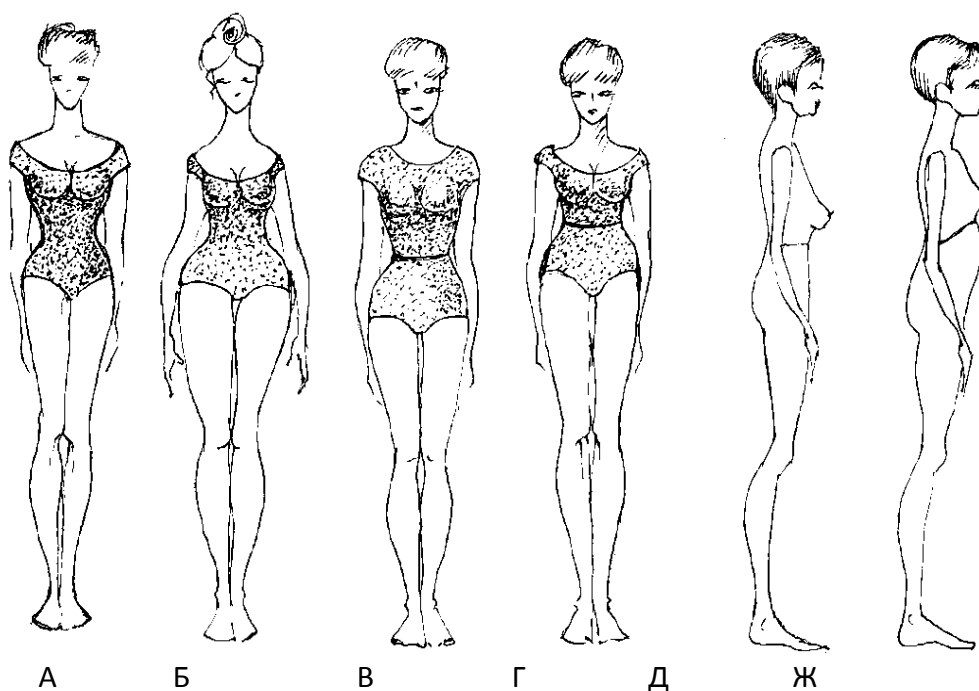
Тип «перевернутая трапеция» или «пловчиха»: плечи шире бедер, узкий таз и плоские ягодицы, не явно выраженная талия, худые ноги (рис. 47 В, 48 А).

«Устойчивая трапеция» или «гитара», «груша»: покатые плечи (значительно уже бедер), выраженная талия, плоский живот, широкие бедра, тонкая длинная шея (рис. 47 Г, 48 Б).

Все эти отклонения от стандартной фигуры легко корректируются костюмом, построенным с учетом зрительных иллюзий. Например, для фигуры (рис. 47 В, 48 А) не рекомендуются брючные костюмы с жакетом длиной до середины бедер, т.к. они зрительно укорачивают ноги и нарушают пропорции, кроме того, создают впечатление, что женщина похожа на мужчину.



В Г
Рис. 47. Несбалансированные фигуры



А Б В Г Д Ж
Рис. 48. Виды фигур: (А) «пловчиха»; (Б) «Груша»; «Гитара»; (В) фигура с низкой талией; (Г) фигура с высокой талией; фигура с низкой грудью; (Д) фигура с маленькой грудью и выступающим животом (Ж)

Ниже представлены конкретные предложения и варианты коррекции нестандартных типов фигур с помощью одежды. На рисунках 49–52 показаны варианты корректирования в целом пропорциональных фигур, имеющих какой-либо один недостаток.

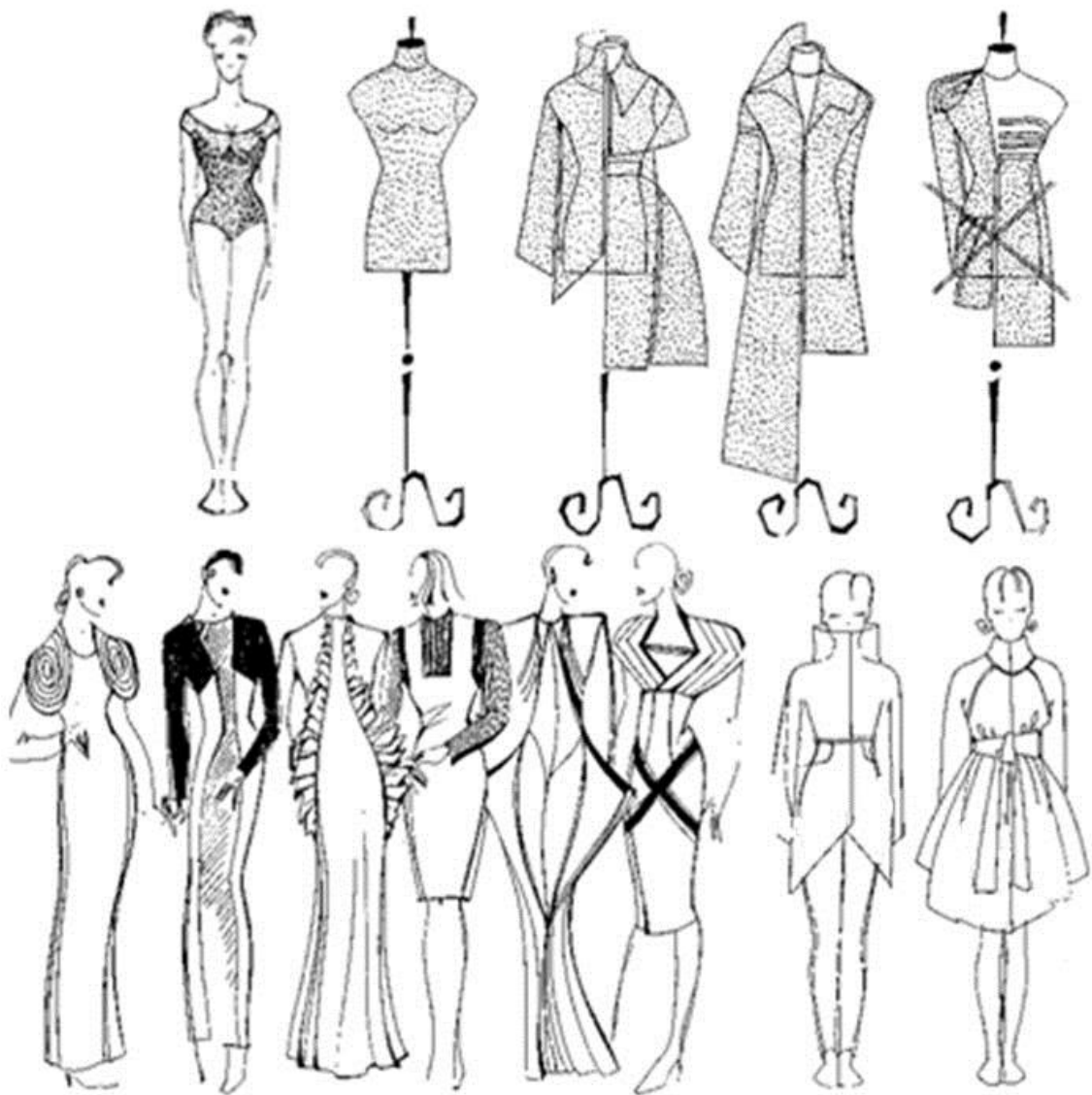


Рис. 49. Фигура с широкими плечами и ее коррекция



Рис. 50. Фигура с широкими бедрами и ее коррекция

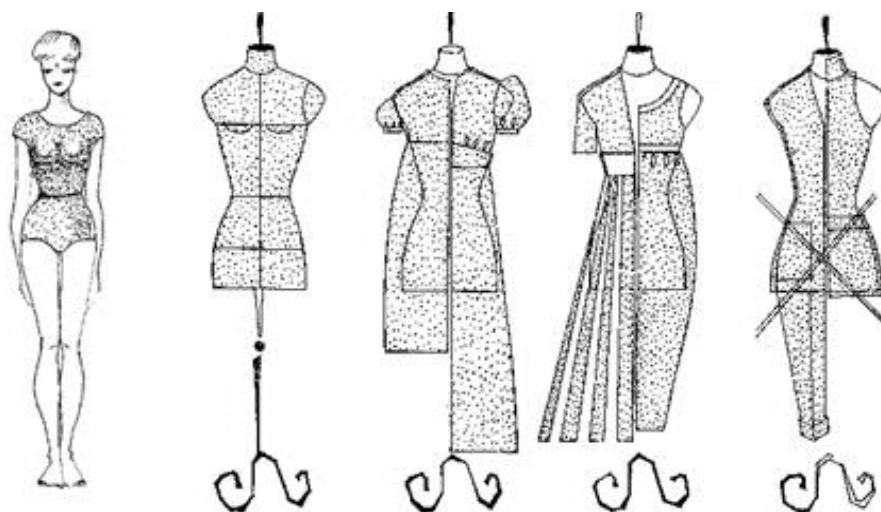




Рис. 51. Фигура с длинным туловищем (низкая талия) и ее коррекция

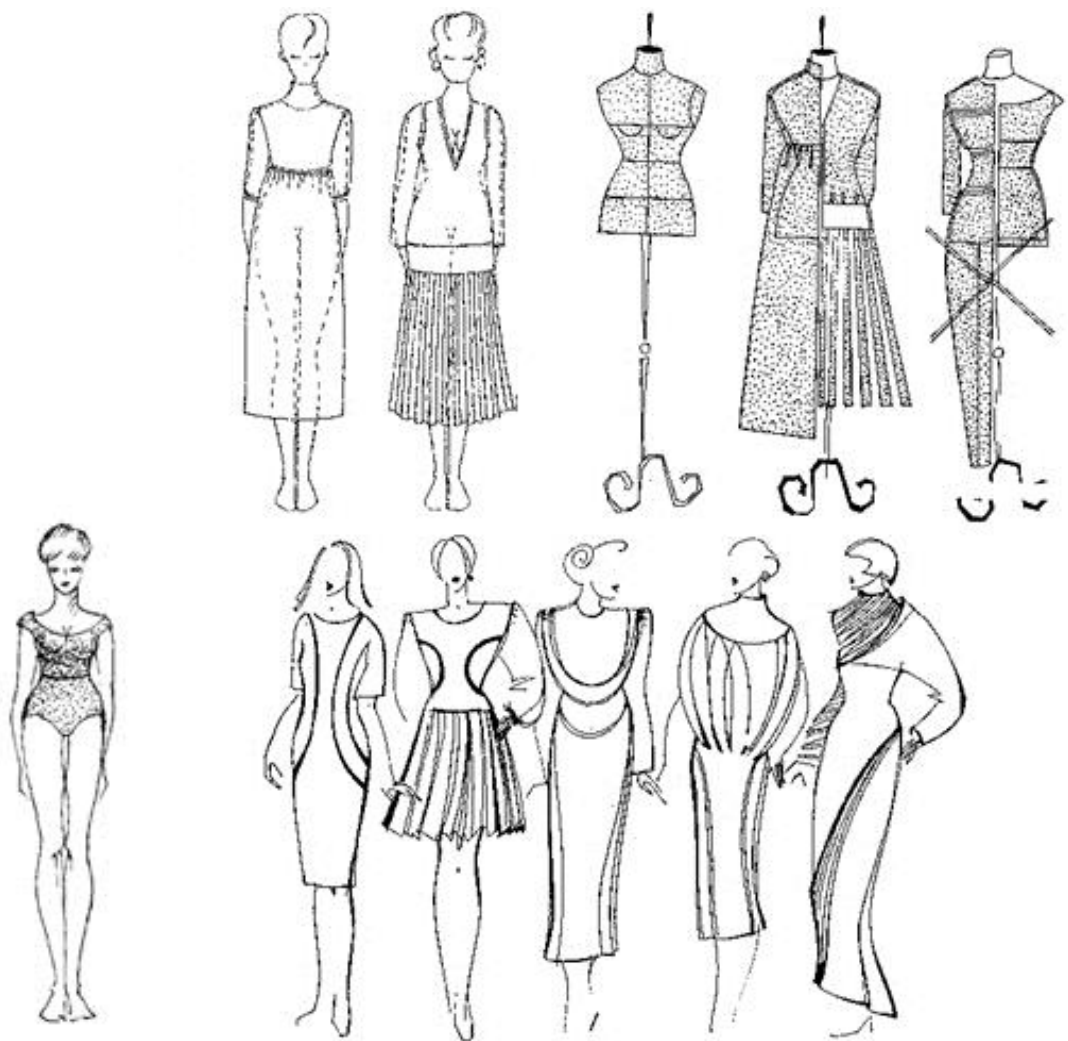


Рис. 52. Фигура с коротким туловищем (высокая талия) и ее коррекция

Современная российская костюмология предлагает 9 типов женской фигуры.

На рисунках 53–61 представлены типы фигур с некоторыми отклонениями от нормальной пропорциональной фигуры и различными жировыми отложениями. Варианты коррекции фигур даны с учетом модных тенденций и могут помочь при выборе костюма и формировании гардероба.

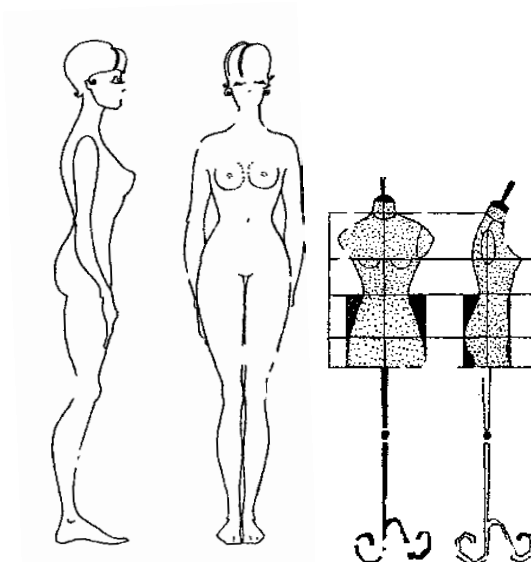


Рис. 53. 1. тип фигуры

1 тип – пропорциональная фигура, соответствующая канону и «золотому сечению». Обладателям такой фигуры можно позволить себе все: любые стилевые решения одежды и любые силуэты (рис. 53).

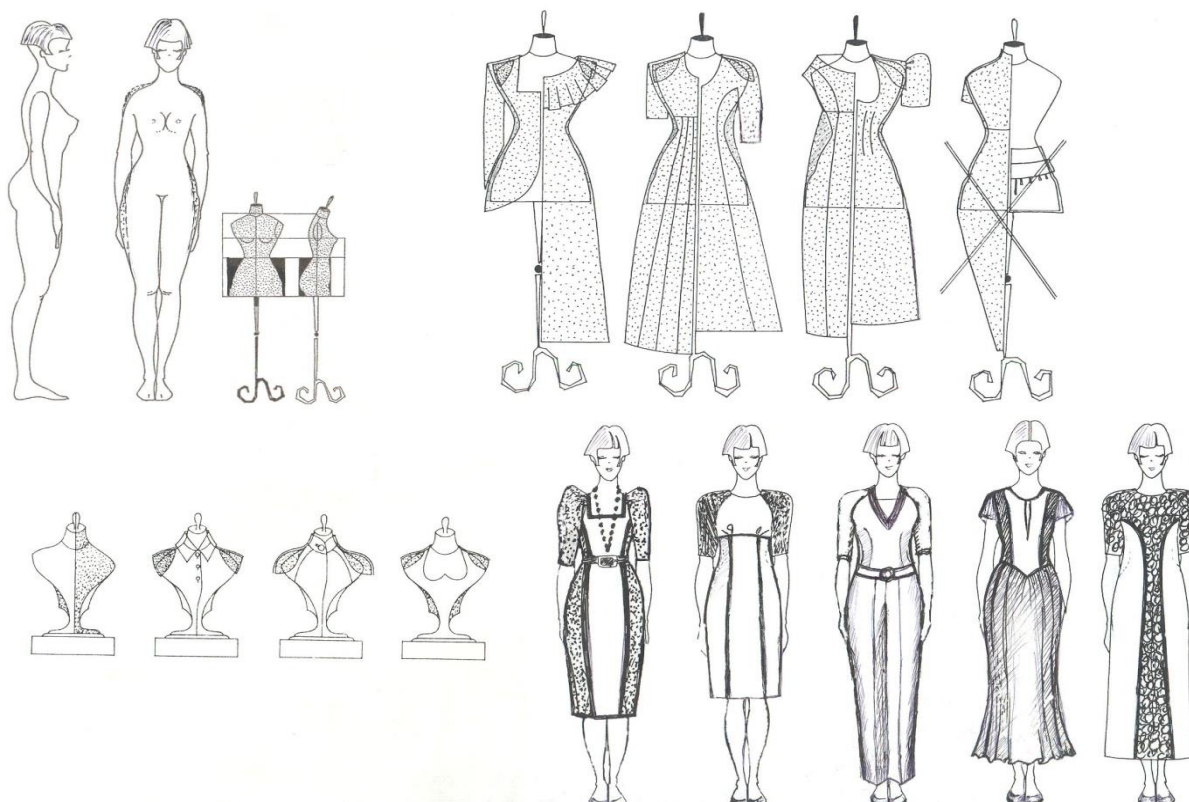


Рис. 54. 2 тип фигуры, идеи ее коррекции и идеи коррекции покатых плеч

2 тип – фигура с небольшими жировыми отложениями на бедрах, и более покатыми плечами, по сравнению с эталоном.

Рекомендуются: плечевые накладки высотой в 1–1,5 см, любые романтические детали в верхней части лифа. Юбки «карандаш», слегка зауженные или расклешенные книзу с небольшой прибавкой по линии бедер, юбки в заутюженную складку на фигурных кокетках. Платья с «ампирной» линией или заниженной фигурной, полуприлегающего и прилегающего силуэта.

Не рекомендуется: узкая и короткая юбка, светлые и крупные рисунки ткани для юбок, джинсы с заниженной талией (рис. 54).

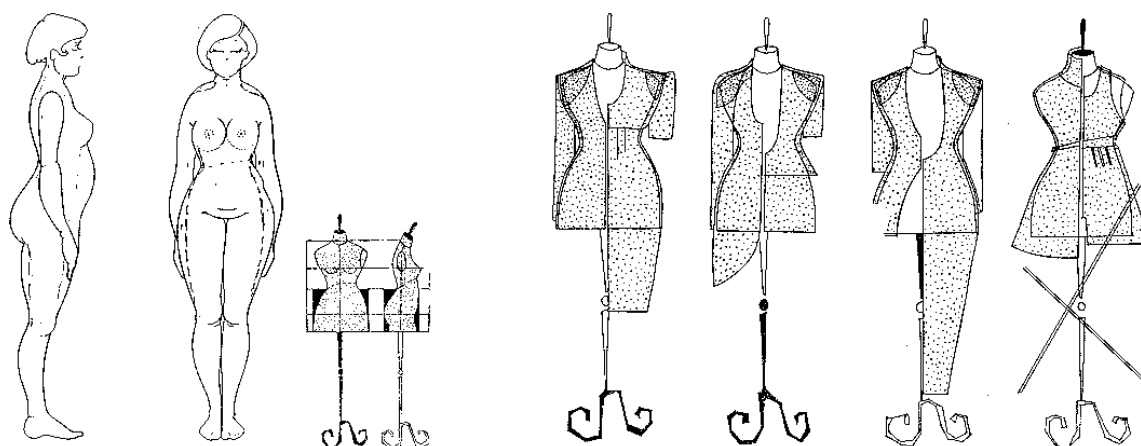


Рис. 55. 3 тип фигуры и ее коррекция

3 тип – фигура со значительными жировыми отложениями на животе и бедрах, плечи маленькие, покатые, короткая шея, голень укорочена.

Рекомендуется: плечевые накладки (расширяющие плечи, но не укорачивающие шею). Лиф с V-образным, удлинненным и фигурным вырезом. Прямая юбка классического стиля длины «шанель», «миди» или «макси». Укороченный полуприлегающего силуэта жакет, лучше в комплекте с платьем. Платья прямого и полуприлегающего силуэта с рельефными вертикальными и диагональными линиями, усиленными декоративными вставками из другой ткани или контрастного цвета.

Не рекомендуется: водолазки, воротники-стойки, изделия из тонкого эластичного трикотажа, блестящие ткани, джинсы с заниженной талией (рис. 55).



Рис. 56. 4 тип фигуры и ее коррекция

4 тип женской фигуры – линия талии не выражена, бедра узкие, плечи шире бедер, живот небольшой, торс немного укорочен, жировое отложение умеренное.

Рекомендуется: юбки любой конструкции (в складку, сборку, расширенные книзу, выкроенные по форме полусолнца, а также имеющие два или три слоя), юбки любой длины покроя «тюльпан», «бочонок». Силуэт полуприлегающий, прямой, «овальный». Блузы навыпуск со свободным пояском. Платья с широким умеренно утягивающим талию поясом. Рукава типа реглан, цельнокроеный с укороченной линией плеча, жилеты и платья с американской проймой. Брюки любые.

Не рекомендуется: пиджаки мужского типа и изделия, обтягивающие бедра, а также широкие изделия трапециевидного силуэта, пелерины и пончо (в случае, если их силуэтные линии сходятся ниже головы), рукав «фонарик», широкий рукав «летучая мышь» (рис. 56).

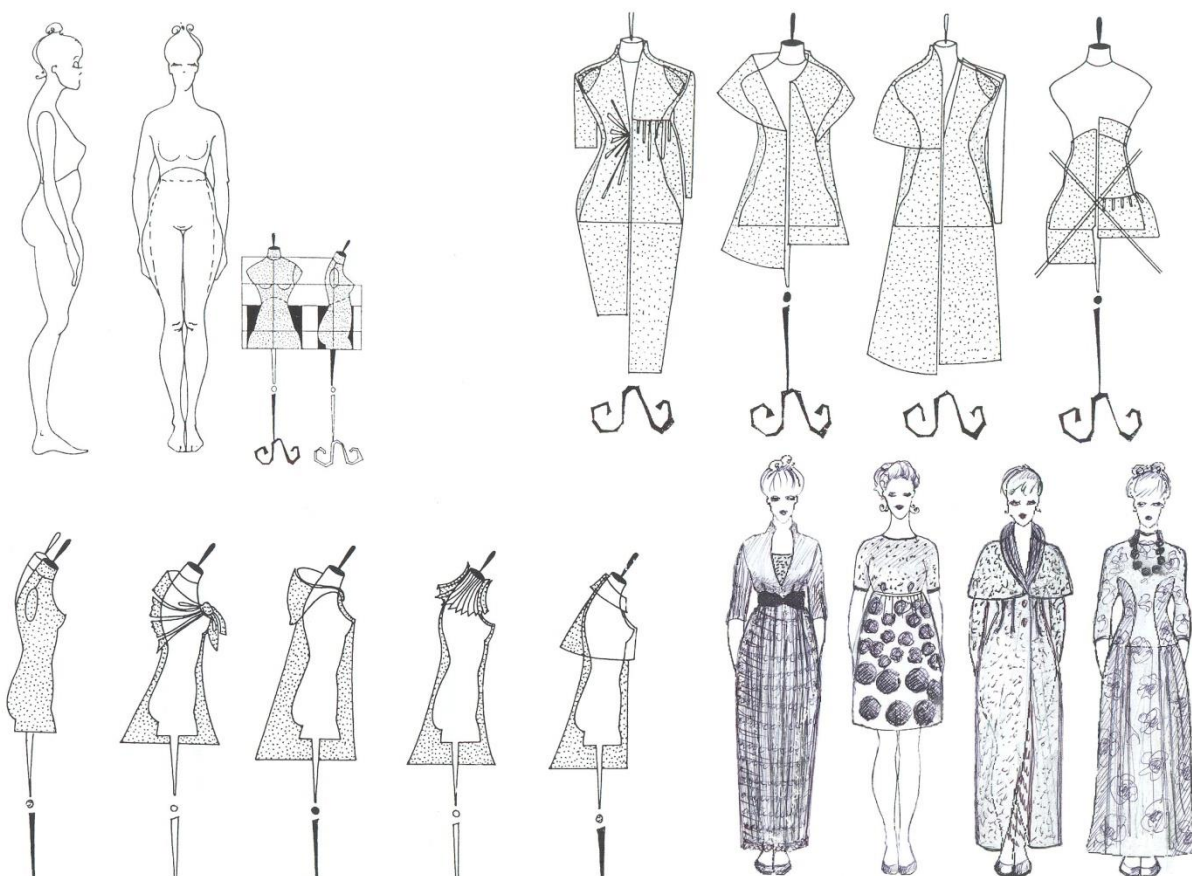


Рис. 57. 5 тип фигуры и корректировка сутулости

5 тип – худая и сутулая фигура, но с жиротложениями на бёдрах типа «галифе», тонкая талия, короткая голень, плечи умеренной ширины, прямые.

Рекомендуется: специальные плечевые накладки с увеличенным объемом со стороны спины. Сутулость легко замаскировать воротником, отстоящим от шеи, большим фантазийным воротником, капюшоном и пелериной (при высоком росте), которые, кроме того, еще и уравнивают широкие бедра. Юбки, расклешенные от линии бёдер, со вставками любой длины от колена или слегка зауженные. Платья с завышенной и заниженной линией талии, что дает возможность отвлечь внимание от излишней выпуклости живота. Изделия с рельефами и со швом на спинке, с подрезами, мягкими складочками и басками из мягкой пластичной ткани. Брюки прямые и в меру широкие (при росте выше среднего), которые носят обязательно с туфлями на среднем и высоком каблуках. Можно позволить себе брюки-бананы в случае, если они правильно подогнаны по фигуре. В качестве аксессуаров предпочтительно использовать шарфы всевозможных объемов и рисунков, т.к. они, с одной стороны, уравнивают фигуру, а с другой – отвлекают от полных бедер и скрывают сутулость.

Не рекомендуется: обтягивать бедра, юбки-мини или со сборками на уровне линии бедер, а также трикотажные, облегающие фигуру, платья черного цвета и темных тонов и джинсы с заниженной талией (рис. 57).

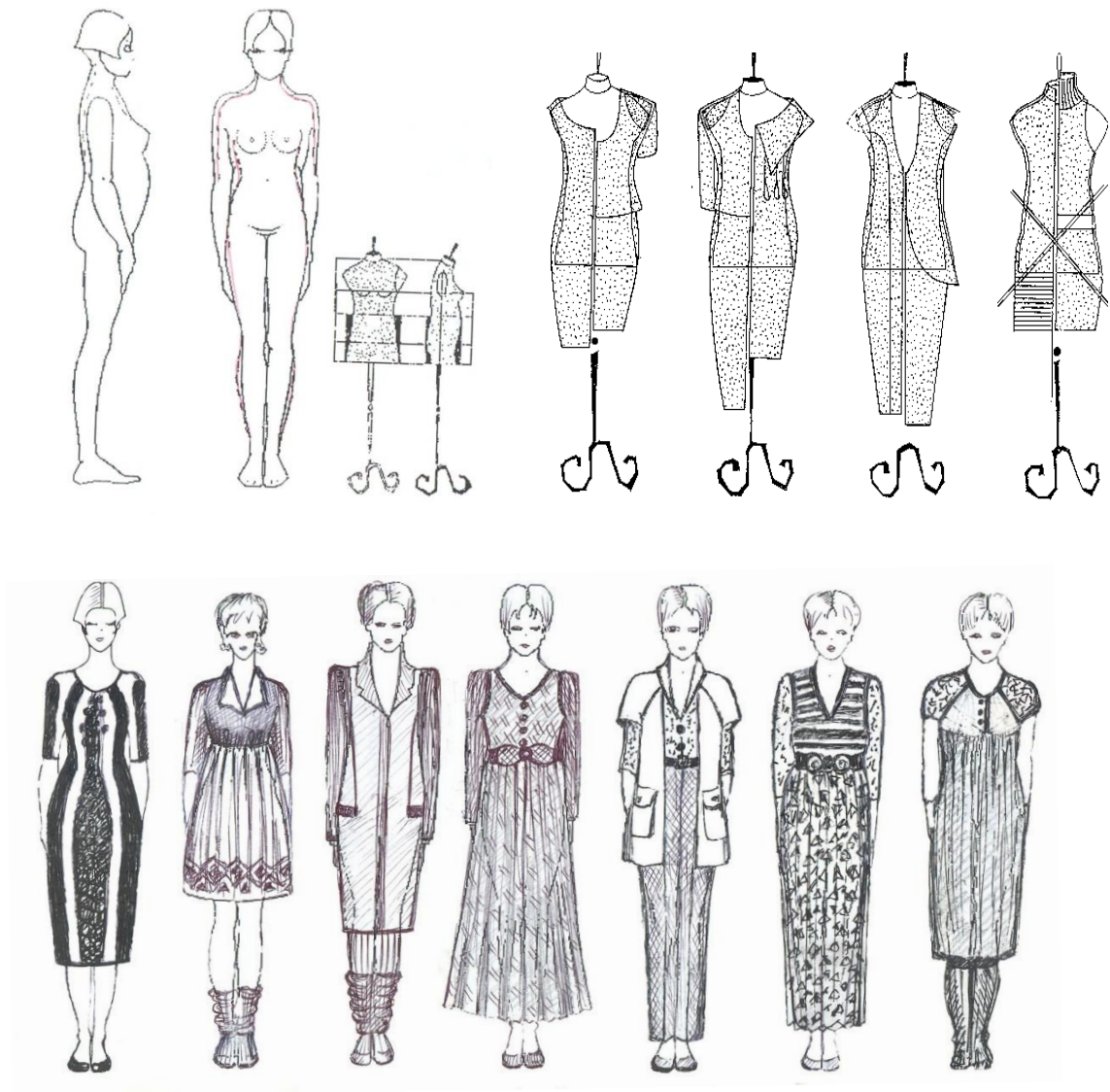


Рис. 58. 6 тип фигуры и ее коррекция

6 тип – хорошо развитый плечевой пояс, большие жиротложения на талии и животе, короткая шея, тонкие ноги.

Рекомендуется: изделия с втачным рукавом с укороченной шириной плеча, а также рукава покроя полуреглан, реглан, жилет и платье с «американской проймой». Костюмы стиля «Шанель». Прямой и полуприлегающий силуэты. Углубленный вырез горловины. Светлые, толстые и утепленные колготки, гетры, гольфы с крупным рисунком. Брюки любые, кроме узких, облегающих ноги. Юбки расширенные книзу от линии бедер, прямые, выкроенные по косой, юбка-тюльпан.

Не рекомендуется: изделия с рубашечным рукавом и «кимоно». Свингер с большим расширением книзу, юбки в стиле нью-лук, а также облегающие изделия из эластичного трикотажа (рис. 58).

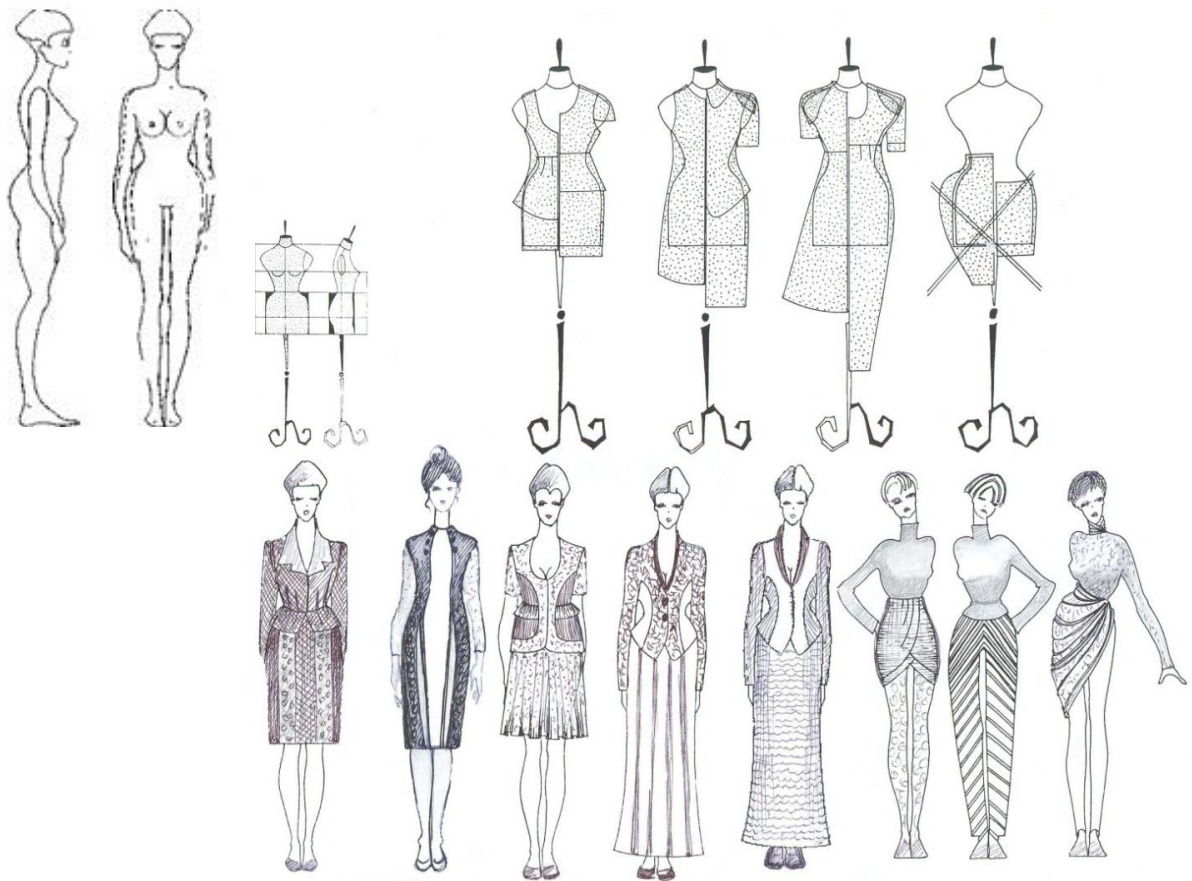


Рис. 59. 7 тип фигуры и ее коррекция

7 тип – фигура с крутыми бедрами, тонкая выраженная талия, широкие прямые плечи, тонкие ноги (иногда худые, П-образные).

Рекомендуется: замаскировать с помощью формы одежды крутизну бёдер, выпуклость лопаток и худобу ног. Поэтому подойдут приталенные жакеты с отрезной линией талии, с басками. Брюки, расклешенные от бёдер и с использованием рисунка в стиле оп-арт. Юбки в заутюженную складку, с вертикальными и диагональными членениями контрастных цветов и рисунчатых тканей, а также с диагональными драпировками.

Не рекомендуется: юбки, сильно зауженные, «бочонок» и расклешенные от линии талии, юбки-мини, лосины и обтягивающие ноги джинсы (рис. 59).

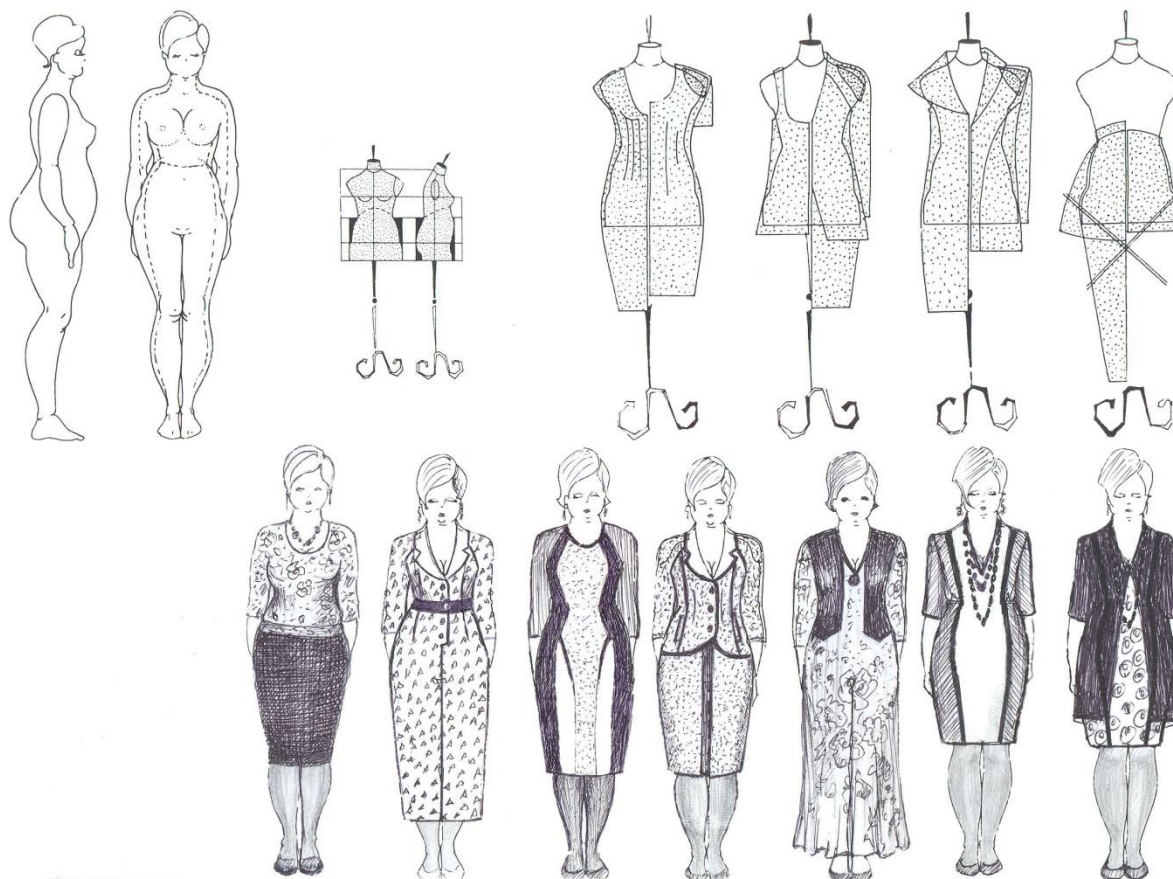


Рис. 60. 8 тип фигуры и ее коррекция

8 тип – большие жировые отложения на руках, ногах, в области живота, ягодиц, бедер и округлая линия плеч.

Рекомендуется: плечевые накладки как под покрой «реглан», силуэт прямой и полуприлегающий с вертикальными членениями и рельефами, углублённый вырез горловины. Ткани плотные и «сухие». Следует предпочесть платье или сарафан с жакетом или жилетом в тональном решении. Использовать «французский» способ коррекции фигуры.

Не рекомендуется: джинсы и плотно облегающие брюки, юбки-мини, членения по горизонтали и контрастные сочетания юбки и блузы или джемпера, а также разные по тону цвета колготок и юбки или платья (рис. 60).

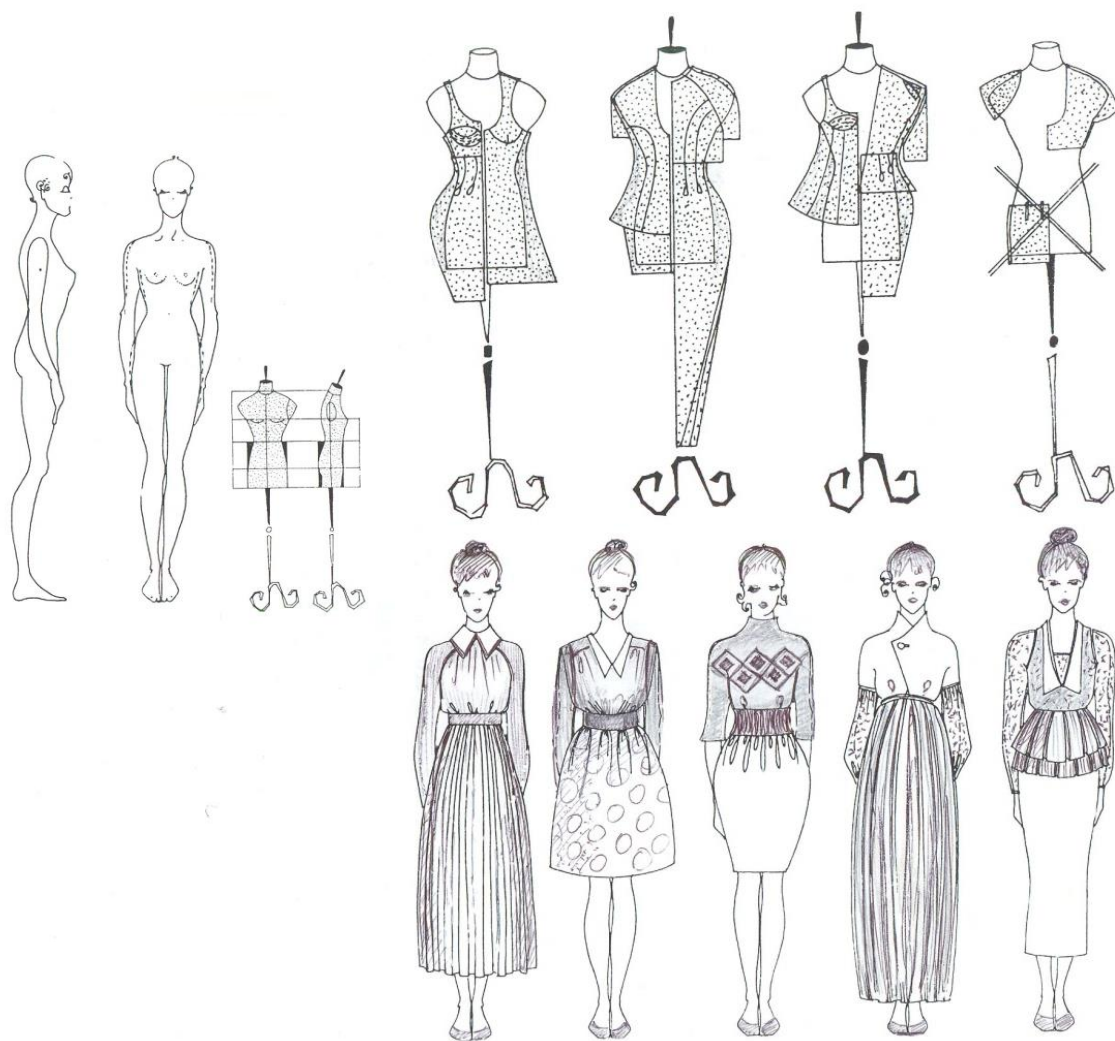


Рис. 61. 9 тип фигуры и ее коррекция

9 тип – худая и плечистая фигура, узкие талия и бёдра, худые ноги, живот впалый, маленькая грудь.

Рекомендуется: юбки самых разных конструкций: в складку, сборку, многоярусные и многослойные, покроя «тюльпан», «бочонок», «солнце», лучше светлых и теплых тонов, с рисунком в крупную клетку. Брюки различной конфигурации, юбки-брюки, бермуды, комбинезоны. Драпировки и фантазийные детали в области груди и бедер. Широкий красивый пояс и ремни. Трикотажные платья и туники различных силуэтов (кроме облегающих в бедрах), дополненные поясом, шарфом, крупной бижутерией, жилетом с американской проймой. Рукава реглан, втачной с укороченной линией плеча, цельнокроеный из мягкой пластичной ткани.

Не рекомендуется: облегающие черные водолазки и колготки. Широкая, торчащая юбка в стиле «ню-лук» (рис. 61).

Часто бывает так, что в целом фигура гармоничная и близка к эталону, но есть отдельные недостатки. Приводим некоторые примеры коррекции этих недостатков с помощью иллюзий зрительного восприятия, рисунков в стиле оп-арт и декоративных деталей (рис. 62–66).

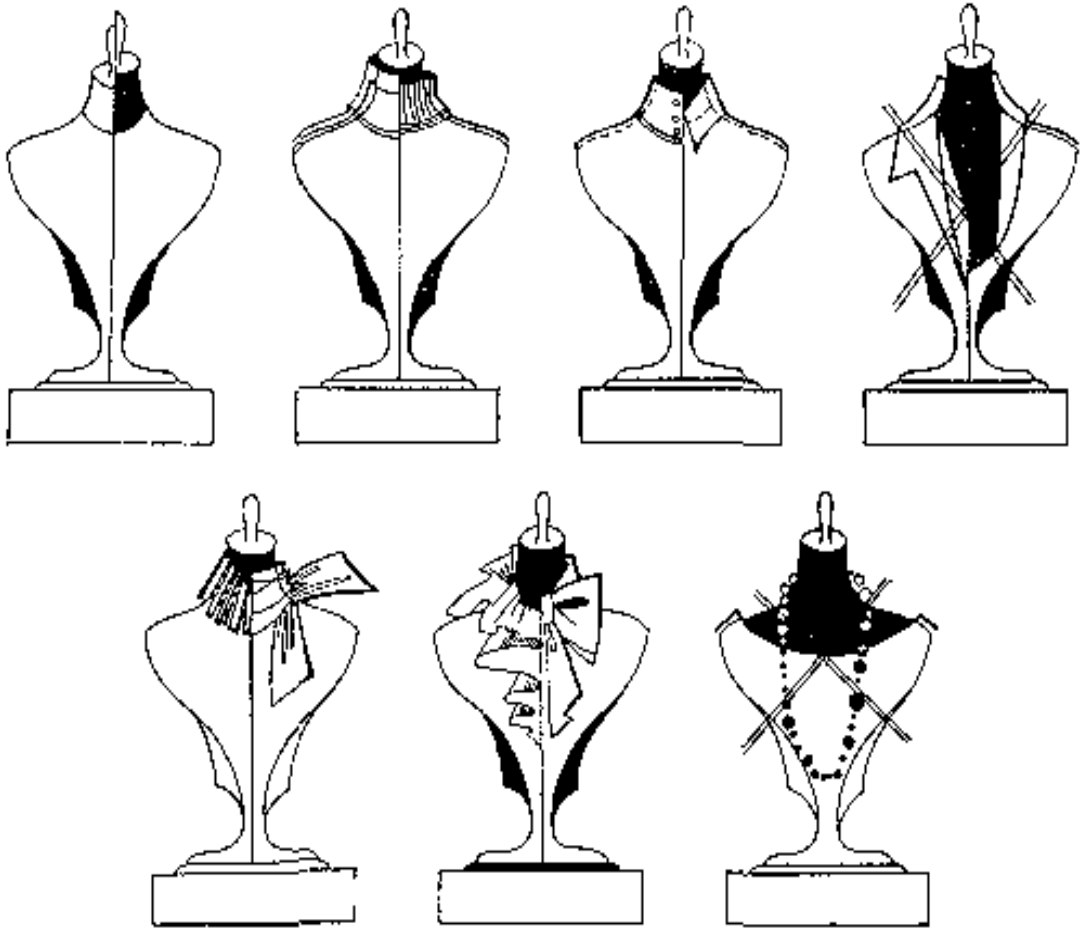


Рис. 62. Идеи коррекции длинной шеи

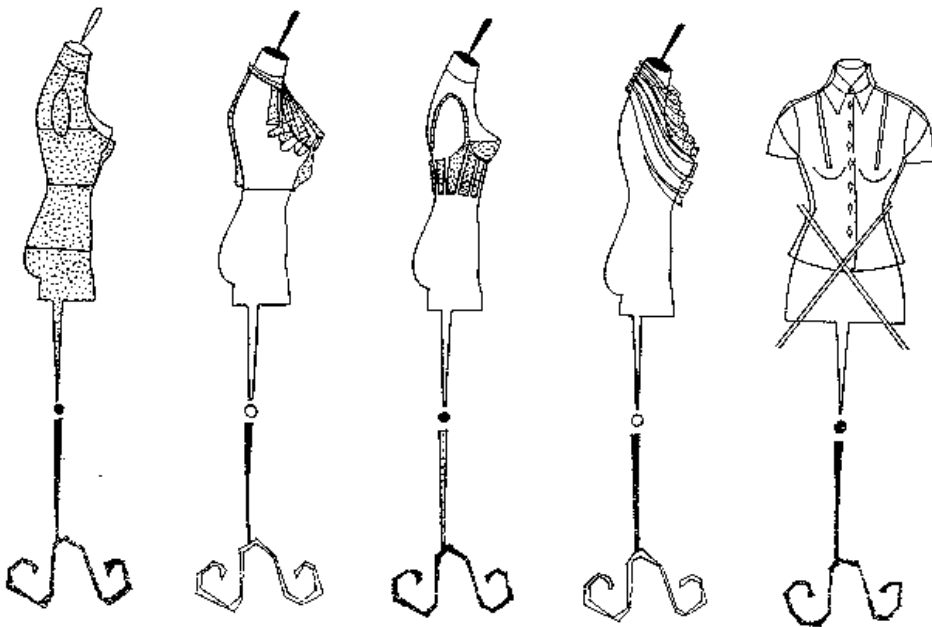


Рис. 63. Коррекция низкой груди

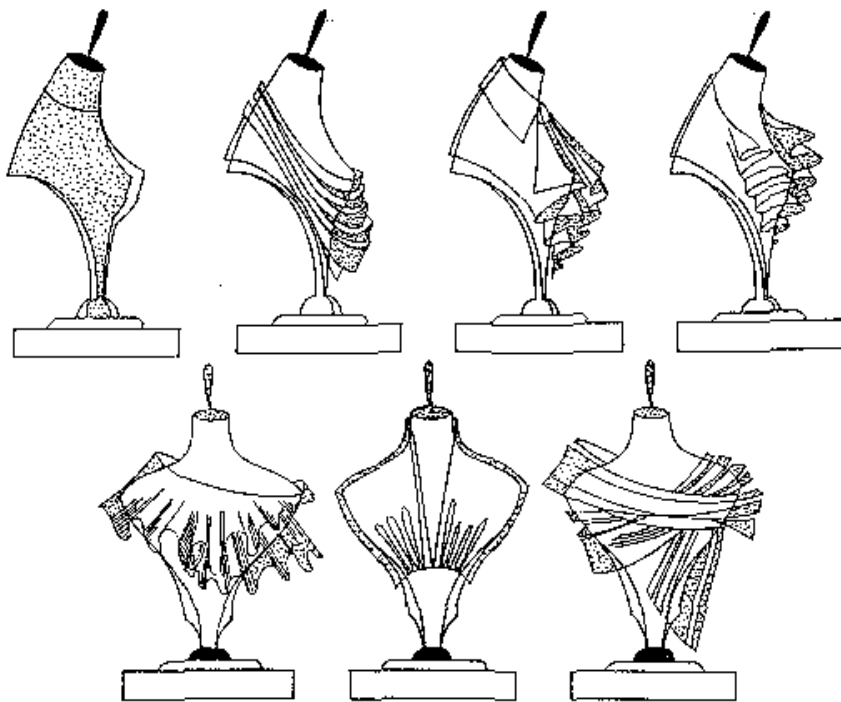
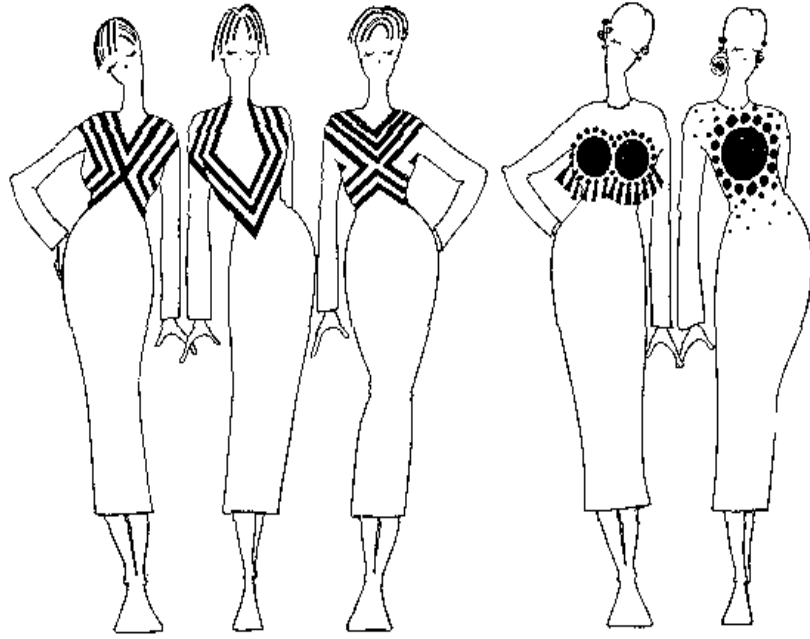


Рис. 64. Идеи коррекции маленькой груди

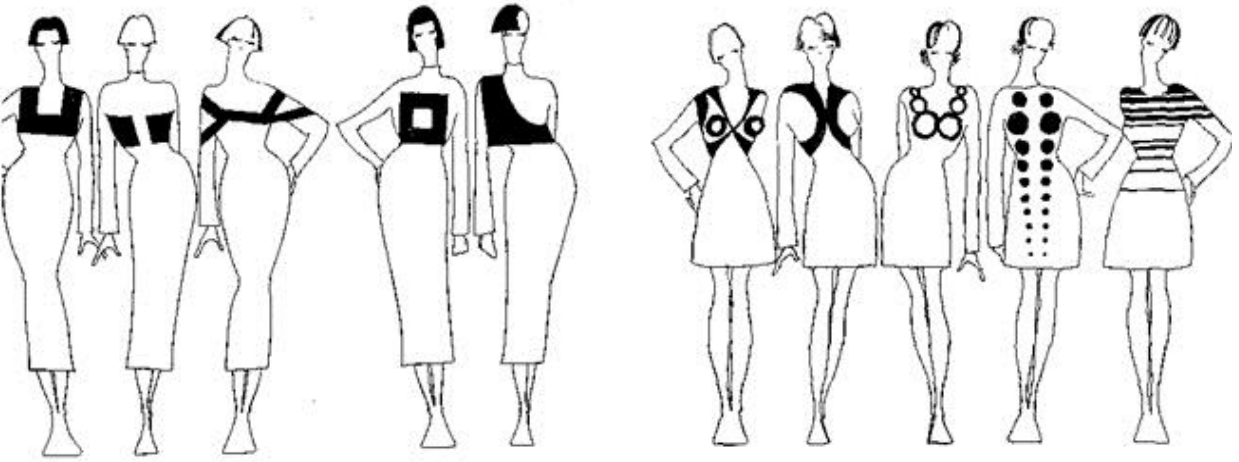
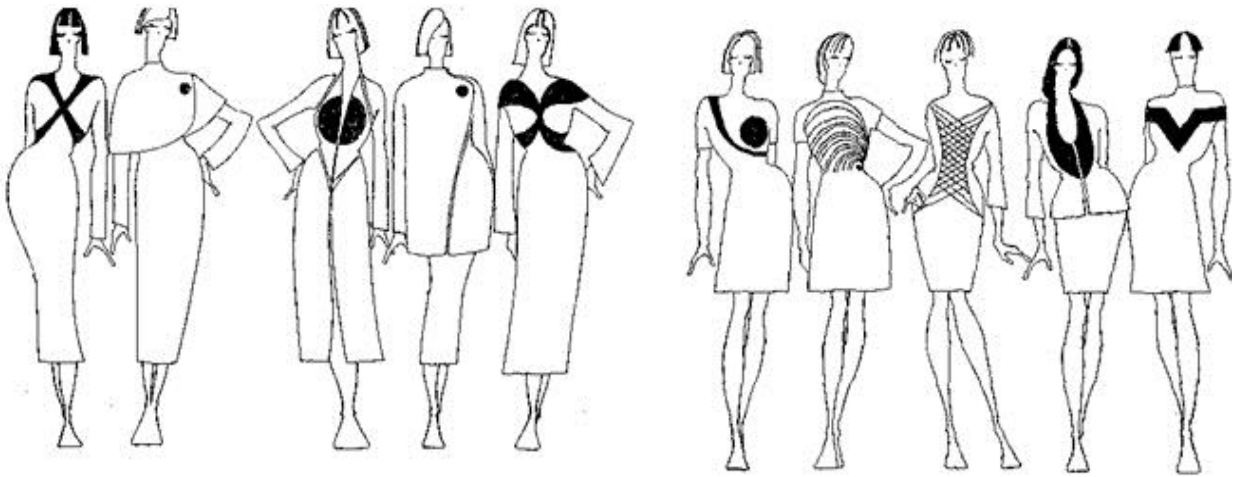


Рис. 65. Варианты коррекции маленькой груди

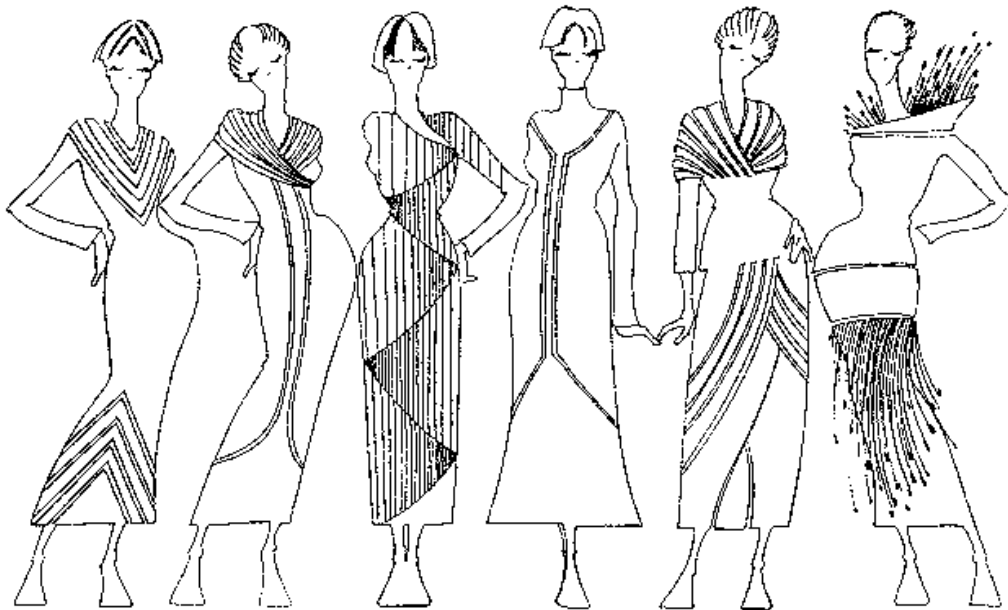


Рис. 66. Иллюзия зрительного восприятия. Варианты коррекции высокого роста

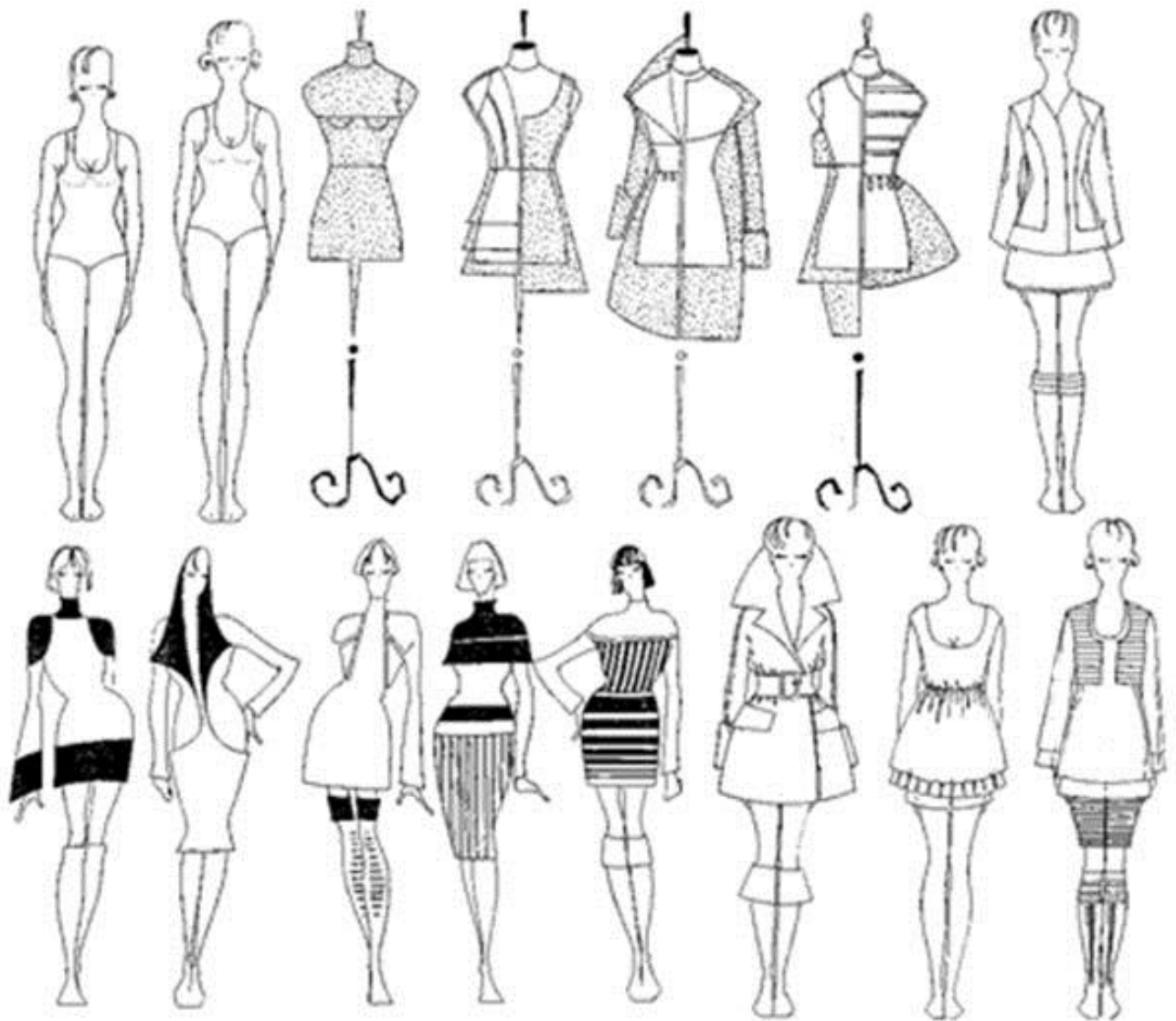


Рис. 67. Коррекция фигуры высокого роста и нормального телосложения

Сегодня многие хотели бы быть обладателями такой фигуры, которую называют «модельной внешностью», но часто модели на показах выглядят неприглядно. Молодые девушки хотят быть высокими и стройными. Но, тем не менее, бывают случаи, когда и таким девушкам хочется казаться ниже ростом. На рис. 67 представлены варианты одежды, помогающие зрительно уменьшить рост за счет горизонтальных членений кроя и контрастных полос рисунка ткани. Объемные детали воротников и пелерины также зрительно уменьшают рост. Удачным будет выбор блузы контрастной по цвету юбке. Необходимо только следить, чтобы юбка не была слишком широкой снизу, т.к. в этом случае сработает иллюзия контраста (худые ноги в широкой юбке будут казаться еще тоньше).



Рис. 68. Примеры коррекции пропорциональной полной фигуры

К сожалению, не всегда форма ног бывает идеальной. Но всегда можно с помощью одежды скрыть эти недостатки. Некоторые молодые люди, не задумываясь об этом, подчеркивают недостатки О-образных и П-образных ног. Выглядят они в таком случае весьма комично.

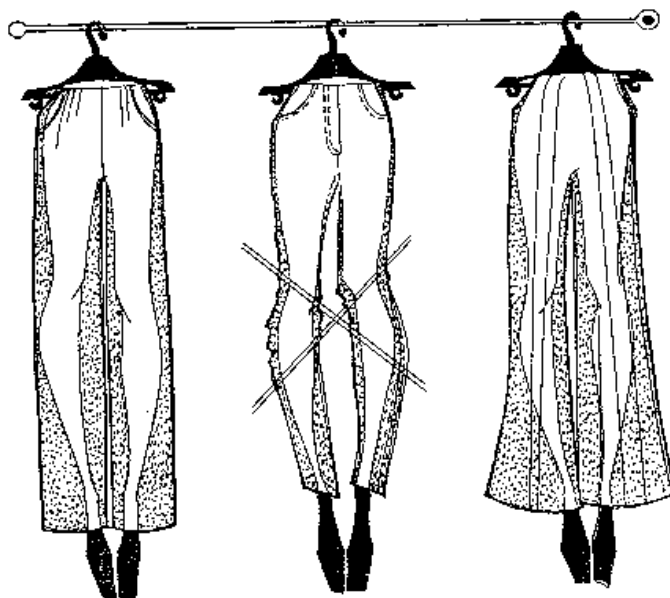


Рис. 69. О-образные ноги. Варианты одежды, подчеркивающие их кривизну и корректирующие недостаток

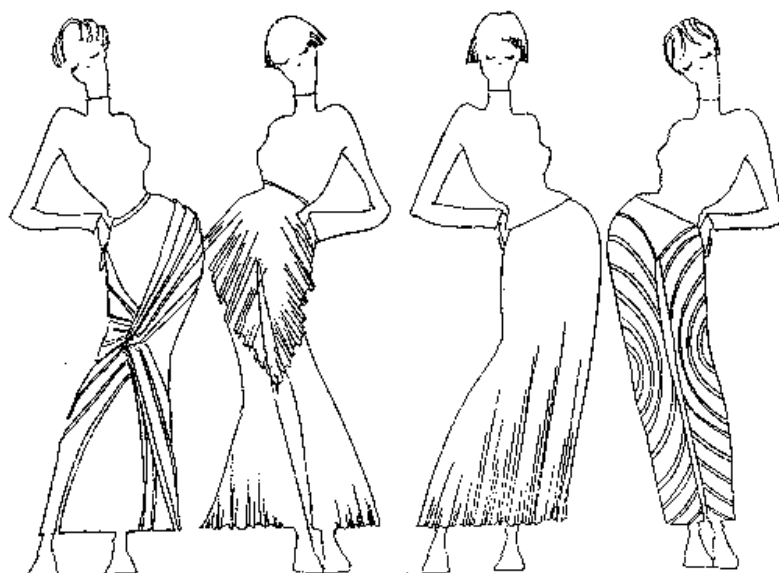


Рис. 70. Варианты коррекции О-образных ног

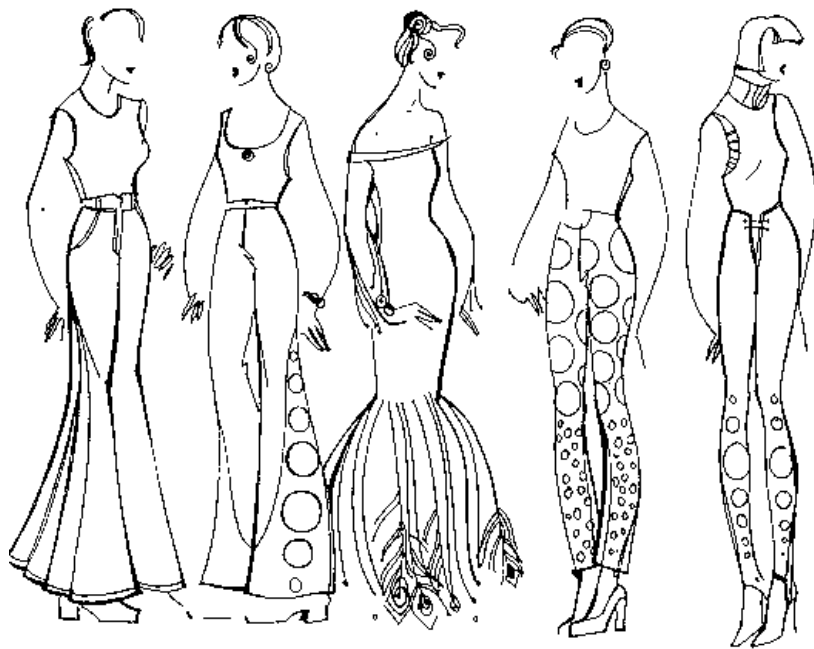
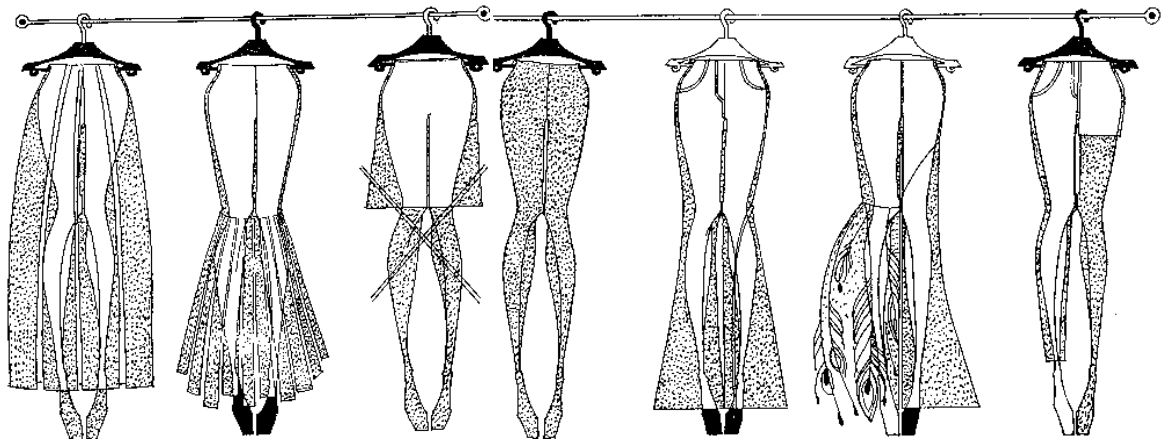


Рис. 71. Варианты коррекции кривых ног внизу

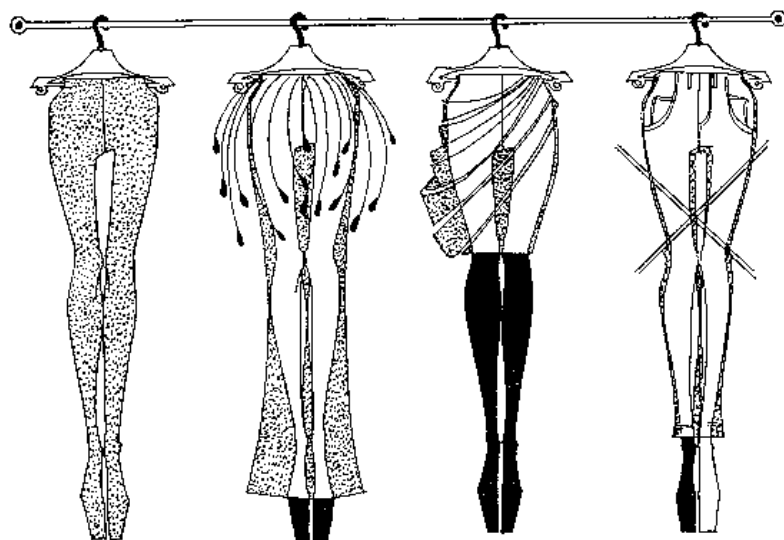


Рис. 72. Варианты коррекции ног, кривых сверху

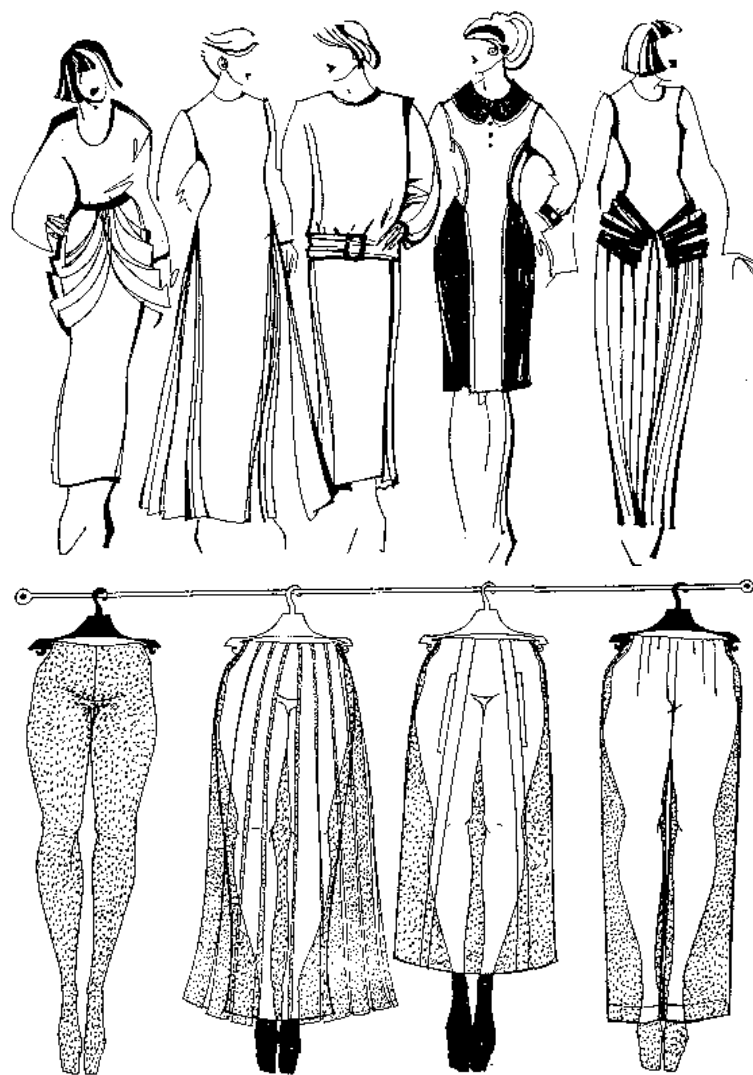


Рис. 73. Варианты коррекции полных ног

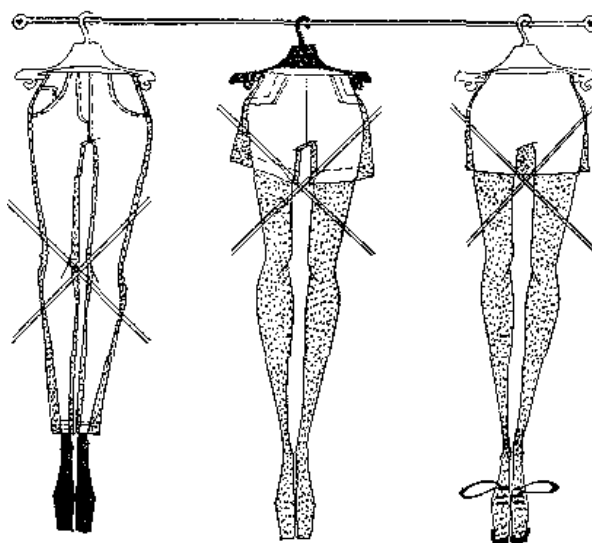


Рис. 74. Усиление дефекта П-образных ног

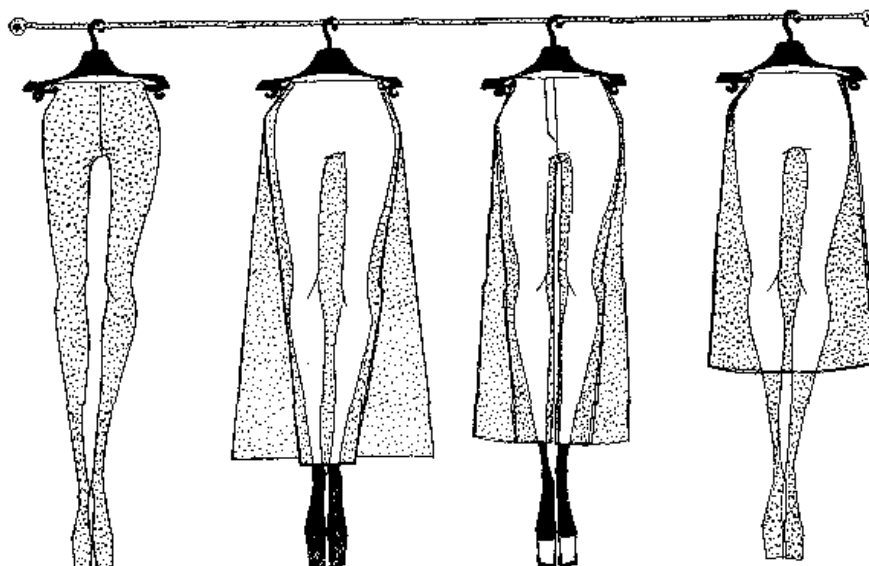
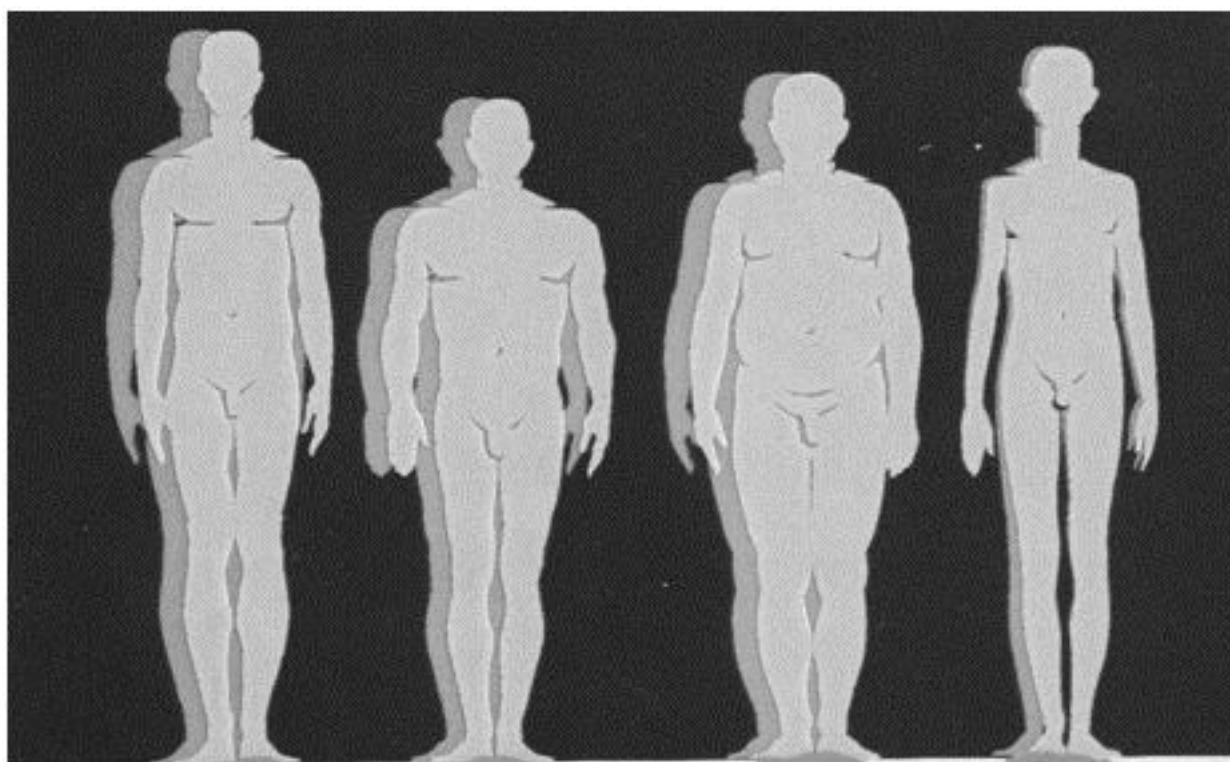


Рис. 75. Варианты коррекции П-образных ног

ТИПЫ МУЖСКИХ ФИГУР И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКТИРОВКЕ ВНЕШНОСТИ



А

Б

В

Г

Рис. 76. Основные типы мужских фигур:

А – фигура высокая нормального сложения; «прямоугольник»; Б – атлетическая, среднего роста; «перевернутый треугольник»; В – полный, «круг»; Г – астенический тип.

Мужчина атлетического сложения при пропорциях, близких к пропорциям Давида Микеланджело, может себе позволить любой костюм. Если же есть некоторые отклонения от канона красоты, то можно корректировать недостатки с помощью зрительных иллюзий и правильно подобранного костюма. Для иллюзионного расширения линии плеч (рис. 76 А, В, Г), рекомендуется одежда свободных форм, широкая контрастная полоска в плечевом поясе, классический пиджак, застегнутый на одну пуговицу (иллюзия сходящихся линий).

Для фигуры (рис. 76 Г) рекомендуются объемные формы одежды, двубортный пиджак, свитер грубой вязки с объемным воротником, многослойные комплекты.

Для фигуры (рис. 76 В) рекомендуются классические строгие костюмы из одной ткани или брюки и пиджаки в тональной гамме (одного цвета, но разного оттенка). Не рекомендуется носить трикотажные изделия, так как тонкий трикотаж, подчеркнет жировые отложения, а трикотаж грубой вязки еще больше увеличит объем фигуры и зрительно укоротит ее. Для фигуры (рис. 76 Б) можно позволить все, кроме контрастных членений по горизонтали. Рекомендуется выбирать одноцветную или родственную гамму цветов для решения костюма.

ФОРМА МУЖСКОГО ЛИЦА И ЕГО КОРРЕКТИРОВКА

Квадратное лицо у мужчин считается гармоничным. Поэтому особой коррекции оно не требует. Только необходимо следить за тем, чтобы не усилить квадратные формы иллюзией подбоя, например, квадратным вырезом горловины и квадратной формой очков (рис. 77).

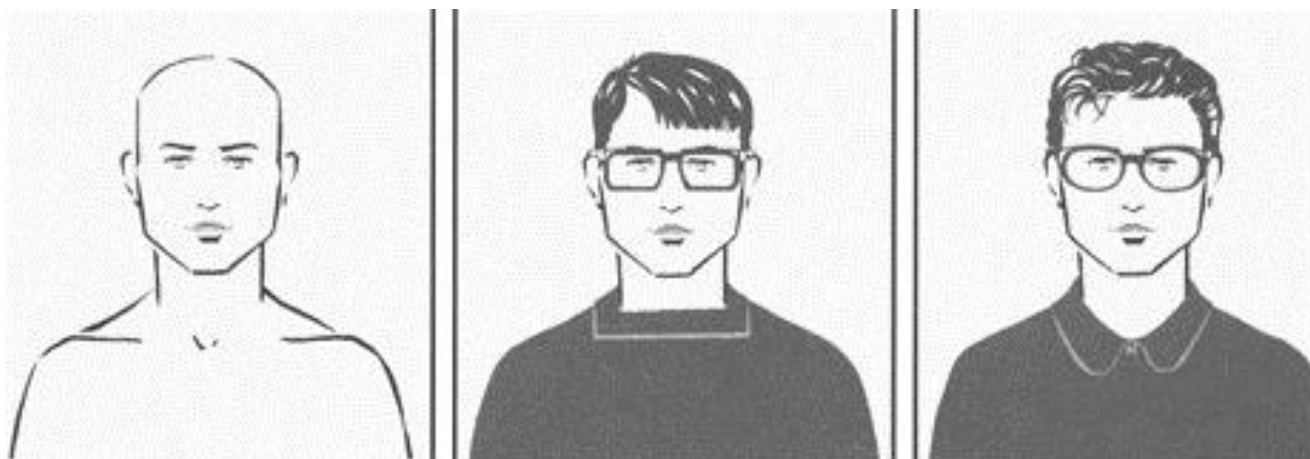


Рис. 77. Квадратное лицо

Для лица с вытянутым овалом *не рекомендуется*: прическа с прямым пробором или зачесанные назад волосы, длинные прямые волосы. Длинные усы. Очки узкие с тонкой перемычкой и высоко расположенной дужкой. Одежда с V-образным вырезом горловины и пиджаки с длинными лацканами.

Рекомендуется: спадающие на лицо пряди, прическа пышная с глубоким косым пробором или челкой. Широкие усы. Очки круглой широкой формы с низко расположенной дужкой. Овальный и круглый вырез горловины с закругленным воротником на стойке (рис. 78).



Рис. 78. Вытянутый овал



Рис. 79. Круглое лицо

Для круглого лица *не рекомендуется:* прическа с челкой, маленькие усы и борода округлой формы, круглые очки. Узкий круглый вырез горловины, стойка.

Рекомендуется: волосы, зачесанные назад от лица, бакенбарды, подстриженная квадратная бородка. Очки узкие, угловатой формы. Пуловер с V-образным вырезом горловины, острые концы воротника рубашки и удлиненные лацканы на пиджаке (рис. 79).



Рис. 80. Треугольное (V-образное) лицо

Для треугольного лица *не рекомендуется*: пышные прически, подчеркивающие верхнюю часть головы, бакенбарды без бороды. Очки с широкой перемычкой и акцентом по бокам. Длинные острые углы воротника, V-образный вырез горловины пуловера.

Рекомендуется: высокий косой пробор, классическая стрижка, широкие усы и борода, округлые очки с маленькой оправой. Вырез горловины лодочкой у пуловера. Рубашка с круглыми концами воротника на стойке или с воротником «апаш» и пиджак без воротника типа «Битлз» (рис. 80).



Рис. 81. Грушевидное (трапецевидное) лицо

Для грушевидного лица *не рекомендуется*: очень маленький объем прически, высоко выбритые боковые части, широкие усы, борода. Маленькие очки подчеркнуту квадратной формы. Воротник-апаш, квадратный вырез горловины и стойка.

Рекомендуется: пышная в верхней части прическа, бакенбарды и небольшие усы. Очки с подчеркнутым верхним краем и прозрачные внизу. Пуловер с V-образным вырезом горловины и рубашка со стандартным воротником, классический пиджак (рис. 81).

Таким образом, используя вышеперечисленные рекомендации по коррекции внешнего образа можно достичь гармоничного имиджа, всегда выглядеть хорошо и позволит создать выигрышный облик успешного и привлекательного человека, добиться желаемого положения.

КОРРЕКТИРОВКА ОБРАЗА С УЧЕТОМ ЗАКОНОВ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ НА ПРИМЕРАХ СОВРЕМЕННЫХ МОДЕЛЕЙ ОДЕЖДЫ

Наиболее распространённым способом коррекции фигуры без строгого соблюдения диет и хирургического вмешательства является костюм, позволяющий скрыть нежелательные особенности фигуры. Именно особенности фигуры являются своеобразной мотивацией для выбора костюма, который позволяет компенсировать нарушения гармонии в основном за счет различных сочетаний форм, конструктивных и конструктивно-декоративных линий одежды, рисунка и фактуры ткани, цвета, декоративной отделки.

Например, вертикальные линии и детали (продольные полосы и строчки на одежде, однобортная застёжка, стрелки на брюках, вертикально расположенные листочки карманов, длинный шарф, высокий каблук и т.д.) делают фигуру стройнее, зрительно увеличивают рост. Горизонтальные линии (поперечные полосы, швы, кокетки, горизонтально расположенные листочки карманов, отделка по низу изделия, ремешки на обуви) – расширяют и полнят. Деление костюма по горизонтали дробит силуэт, зрительно уменьшая рост или укорачивая какую-либо часть фигуры. Диагональные линии (подрезы на одежде, асимметричный вырез горловины, платок через одно плечо и т.д.) являются промежуточными между вертикальными и горизонтальными линиями, привносят динамику в костюм, скрадывают асимметрию в фигуре. Чем ближе линии к вертикальным, тем больше иллюзия стройности; чем более они стремятся к горизонтали, тем сильнее способны расширять фигуру. Клетка обычно увеличивает объём и, чем крупнее рисунок, тем сильнее эффект.

Линии, расходящиеся от талии вверх («морской» воротник, V-образный вырез горловины, лацканы пиджака, косынка, спереди завязанная на узелок), расширяют верхнюю часть фигуры, а талия кажется тоньше.

Линии, идущие от шеи вверх (волосы, поднятые над висками или зачёсанные наверх, шляпа с отогнутыми вверх полями), создают иллюзию более высокого роста и стройности.

Линии, расходящиеся от линии горловины вниз (линия реглана, линии вытачек и драпировок от горловины), зрительно сужают плечи, расширяют нижнюю часть фигуры и зрительно увеличивают талию. Если линии идут от головы вниз (шляпа с опущенными полями, распущенные волосы на прямой пробор), то это визуально уменьшает рост.

Линии, сходящиеся к центру фигуры (треугольное декольте на платье плюс широкая юбка, застёжка жакета или пальто на одну пуговицу), сужают талию, одновременно расширяя плечи. Эта иллюзия делает женщину более стройной и сексуальной. Волнистые линии (рисунок на ткани, рюши, воланы) подчёркивают округлости и изгибы тела, кроме того, добавляют объём. Круги также визуально увеличивают объём и придают очертаниям фигуры округлость.

Иллюзии, возникающие при использовании разных пропорций одежды, меняют представления о реальных размерах фигуры. Например, завышенная линия талии у платья или короткий жакет с длинной юбкой укорачивают верхнюю часть, тем самым удлиняя ноги. Более длинная верхняя часть позволяет подкорректировать короткий торс. В случае, если верхняя и нижняя части костюма равны, возникает переоценка размеров верхней части фигуры и ноги кажутся короче, чем они есть.

Зрительные иллюзии, создаваемые цветом, способны сильно изменить пропорции тела. В чёрном платье фигура кажется стройнее, это связано эффектом иррадиации: чёрный и тёмные цвета зрительно уменьшают объём, поглощая свет, тогда как тёплые, и особенно светлые тона одежды увеличивают его. В костюме, выдержанном в одном цвете или в монохромной неконтрастной гамме, человек выглядит более стройным и выше ростом.

Если же костюм разбит на контрастные цветовые пятна, чередующиеся светлые и тёмные, то фигура будет казаться ниже и полнее. Грамотно сочетая и комбинируя в костюме светлые и тёмные цвета, а также различные линии кроя, возможно изменить пред-

ставления об истинных объёмах и пропорциях тела. На этом в основном и строится визуальная коррекция фигуры.

При разумном использовании законов оптических иллюзий (применительно к одежде) можно добиться создания нужного впечатления о величине фигуры, подчеркнуть достоинства и скорректировать недостатки.

ПРИМЕРЫ КОРРЕКТИРОВКИ ФИГУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ КОСТЮМАХ, УЧИТЫВАЮЩИЕ МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Современные модные тенденции предлагают множество вариантов, помогающих скорректировать недостатки фигуры.



Рис. 82. Варианты корректировки высокой и худой фигуры

Высокую и худую фигуру можно визуально приблизить к идеальной с помощью объемных свободных форм, мягких складок и драпировок, блестящих, с крупным рисунком или рыхлых, рустикальных тканей и соединением контрастных по цвету частей одежды в костюме (белый жакет с черной юбкой).



Рис. 83. Увеличение объема фигуры



Рис. 84. Зрительное увеличение роста одноцветной гармонией в костюме

Увеличить рост визуально можно легко, используя в костюме одежду одного цвета или близких по тону цветов как, собственно, самой одежды, так и колгот, обуви, головного убора. Визуально в таком случае весь костюм воспринимается вертикалью.



Рис. 85. Использование тканей различных фактур и рисунка для придания женственности и стройности фигуре



Рис. 86. Акцентирование женственности при помощи кроя платья



Рис. 87. Использование вертикальных членений кроя для придания стройности фигуре



Рис. 88. Примеры увеличения объема бедер



Рис. 89. Примеры подчеркивания стройности и женственности с помощью чередования кроя матовых блестящих фактур ткани



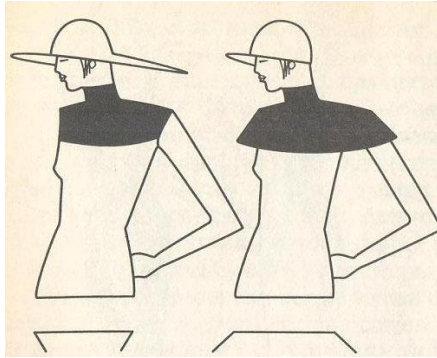
Рис. 90. Уменьшение роста и увеличение объема фигуры с помощью полосок



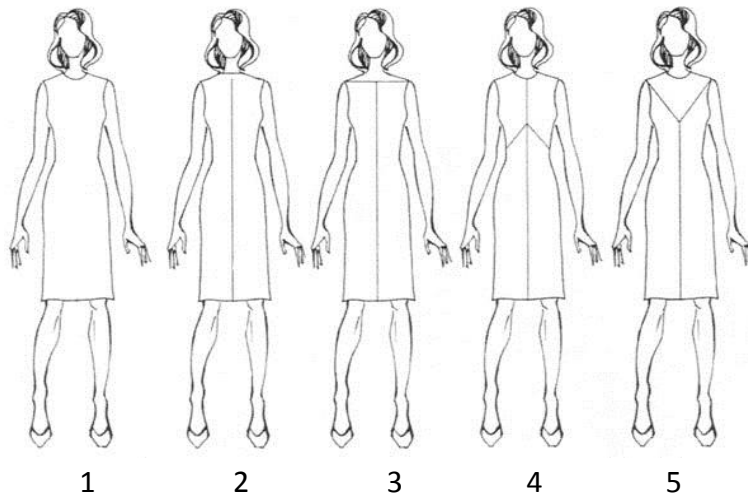
Рис. 91. Применение диагональных линий различного наклона для корректировки фигуры

ВОПРОСЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

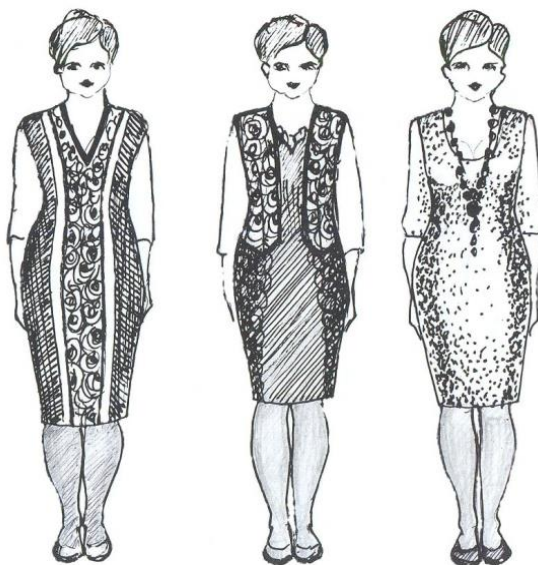
1. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



2. Какие законы зрительных иллюзий используются в моделях?



3. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



А

Б

Б

4. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



А



Б



Б

5. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



Г

Д

Ж

З

6. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



М

Н

К

7. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



Е

Т

8. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



А

Б

В

Г

9. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



А

Б

В

Г

10. Какие законы зрительных иллюзий используются в данных моделях?



А

Б

В

Практические задания:

1. Выполните творческий эскиз костюма, отражающий использование законов зрительных иллюзий для корректировки фигуры с высокой талией.
2. Выполните эскизы моделей одежды, отражающие использование законов зрительных иллюзий для маскировки высокой и сутулой фигуры.
3. Выполните эскизы моделей одежды, отражающие использование зрительных иллюзий для маскировки невысокой и полной фигуры.
4. Выполните творческий эскиз костюма, отражающий использование законов зрительных иллюзий для маскировки фигуры 3 типа.
5. Выполните эскиз моделей, отражающих использование зрительных иллюзий для маскировки фигуры 4 типа.
6. Выполните эскиз моделей с использованием законов зрительных иллюзий для маскировки фигуры 5 типа.
7. Выполните эскиз моделей с использованием законов зрительных иллюзий для маскировки фигуры 7 типа.

ОТВЕТЫ К ВОПРОСАМ

1. Иллюзия подравнивания, используется для корректировки ширины плеч.
2. Иллюзия заполненного промежутка.
1, 2, 3 – иллюзия незамкнутого контура,
4, 5 – иллюзия подравнивания.
3. А, Б – иллюзия заполненного промежутка рисунком и незамкнутого контура.
В – иллюзии переоценки острого угла.
4. А, Б – иллюзия заполненного промежутка рисунком,
В – иллюзия переоценки горизонтали.
5. Г, З – иллюзия заполненного пространства.
Д – иллюзия изогнутых линий.
Ж – иллюзия иррадиации.
6. М – иллюзия диагональных линий (клетка).
Н – иллюзия вертикали.
К – иллюзия контраста.
7. Е, Т – иллюзия переоценки острого угла и иллюзия переоценки горизонтали.
8. Б, В, Г – иллюзия переоценки вертикали и горизонтали.
А – иллюзия заполненного пространства.
9. А – перспективная иллюзия или иллюзия глубины пространства. Иллюзия незамкнутого контура.
Б – иллюзия заполненного пространства рисунком.
В – иллюзия вертикали, цветовая иллюзия.

Г – иллюзия переоценки горизонтали (иллюзия заполненного промежутка)

10. А – иллюзия заполненного промежутка;

Б – иллюзия переоценки вертикали;

В – иллюзия перспективного искажения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас, как никогда, люди стремятся произвести хорошее впечатление за рекордно короткий срок. Поэтому так важно заниматься личностным имиджем. Хороший имидж – это составляющая успеха, которая является важнейшим инструментом общения. Облик всегда несет какую-то информацию о характере, вкусах, привычках – это своего рода визитная карточка. Грамотный имидж – это умение говорить на языке одежды. Каждый человек создает свой имидж, руководствуясь особенностями внешности, тенденциями моды. Но, следуя моде, нельзя быть ее безропотным рабом, необходимо понимать законы ее развития и быть полноправным творцом своего имиджа, шагая с ним по жизни, но внося в него корректировки. Красота и обаяние зависит от знаний и усилий самого человека. Умение подбирать одежду, прическу и макияж в соответствии с особенностями своей фигуры и цветового типа лица позволит создать выигрышный облик успешного и привлекательного человека.

Учебное пособие знакомит с основными видами зрительных иллюзий, которые возможно применять для маскировки недостатков фигуры, а также со способами применения законов зрительных иллюзий для коррекции имиджа. Большое разнообразие типов фигуры человека позволяет определить особенности внешности, а практические рекомендации по корректировке ее посредством костюма с учётом новых тенденций в моде помогут формированию гармоничного образа.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шепель, В.М. Имиджология. Как нравиться людям / В.М. Шепель. – М.: Народное образование, 2002. – 300 с.
2. Шibaева, С.В. 12 секретов имиджа преуспевающих женщин / С.В. Шibaева. – М: Фаир-Пресс, 2003. – 250 с.
3. Шепель, В.М. Имиджология: секреты личного обаяния / В.М. Шепель. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 200 с.
4. Козлова, Т.В. Художественное проектирование костюма / Т.В. Козлова. – М.: Лип промышленность, 1999. – 140 с.

5. Дрес-код. Путеводитель по деловому стилю для успешных мужчин – М.: «Эсмо», 2006. – 190 с.
6. Ермилова, В.В. Моделирование и художественное оформление одежды: учебное пособие / В.В. Ермилова. – М.: Изд-во «Академия», 2000. – 184 с.
7. Орлова, Л.В. Азбука моды: научно-популярное издание / Л.В. Орлова. – М.: Изд-во «Просвещение», 1998. – 176 с.
8. Балдано, И.Ц. Мода XX века: энциклопедия / И.Ц. Балдано. – М.: Изд-во «ОЛМА-ПРЕСС», 2002. – 400 с.
9. Пармон, Ф.М. Композиция костюма. Одежда, обувь, аксессуары: учебное пособие / Ф.М. Пармон. – М.: Легпромбытиздат, 1997. – 230 с.
10. Паршукова, Л.П. Физиогномика: учебное пособие / Л.П. Паршукова, В.М. Карлышев, З.М. Шакурова. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004. – 384 с.
11. Чернилевский, Д.В. Дидактические технологии в высшей школе: учебное пособие / Д.В. Чернилевский. – М.: ЮНИТИ, 2002. – 437 с.
12. Андросова, Э.М. Основы художественного проектирования костюма: учебное пособие / Э.М. Андросова. – Челябинск: Изд. Дом «Медиа – Принт», 2004. – 184 с.
13. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по 050500.04 – Профессиональное обучение (дизайн).
14. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. / В. Даль. – СПб.: Изд-во «Диамант», 1996.
15. Хендерсон, В. Имидж и стиль. Книга для мужчин / В. Хендерсон, П. Хеншоу. – М.: Изд-во «Кладезь-Букс», 2007. – 195 с.
16. Журналы мод: с 1902 по 2010 г. «Швейная промышленность», «Индустрия моды», «Ателье», «Fashion collection».
17. Сорины сестры. Истоки имиджа или одежда женщины в азбуке общения. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1998. – Серия «Одежда плюс психология».
18. Сорины сестры. Язык одежды, или как понять человека по его одежде. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1998. – Серия «Одежда плюс психология».
19. Сорины сестры. Презентация внешности или фигура в одежде и без. – М.: ГНОМ – ПРЕСС, 1998. – Серия «Одежда плюс психология».
20. Фоли, Д. Энциклопедия знаков и символов / Д. Фоли. – М.: Изд-во «ВЕЧЕ АСТ», 1996. – 150 с.
21. Гришина, Е.А. Современный словарь иностранных слов / Е.А. Гришина. – М.: Изд-во «Русский язык», 1992. – 740 с.
22. Васильев, А.А. Судьбы моды: научно-популярное издание / А.А. Васильев. – М.: Изд-во «Альпина нон-фикшн», 2009. – 464 с.
23. Васильев, А.А. Русская мода. 150 лет в фотографиях: науч.-попул. издание / А.А. Васильев. – М.: «Слово», 2009. – 544 с.: ил.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

24. Режим доступа: www.zritelnie-illyuzii.ru
25. Режим доступа: www.moda.ru

АПАЗ – рубашка с открытым незастегивающимся широким воротником, под который нельзя надеть галстук, вошла в моду во время Первой мировой войны.

АРТИСТИЗМ – совокупность способностей (перевоплощение, обаяние, заразительность, эмоциональная подвижность), обусловленных физическими данными человека, особенностями его эмоционального аппарата.

АРТИСТИЗМ РЕЧИ – энергетика речи, её экспрессия и выразительность.

АР НУВО, АРТ НУВО (фр. art nouveau – новое искусство) – распространенное в некоторых европейских странах и в США название стиля Модерн (фр. moderne – новейший, современный). В основе этого элегантного декоративного стиля лежали идеи английского утопического социализма об усовершенствовании мира с помощью искусства и французского импрессионизма. Идеи японского искусства проявились в выборе цвета и колорита, в экономном использовании утонченной линии, асимметричности композиции и двухмерности плана. Распространенным образом того времени была роковая женщина.

АРХИТЕКТОНИКА – композиция, художественно выраженная и представленная деятельность или структура объекта.

БАТНИК – женская блузка, вошедшая в моду в начале 1970 года, напоминающая мужскую рубашку. Она имела рукава с манжетами, отложной воротник на стойке, застежку с планкой, накладные карманы. Иногда шили его из тонкого трикотажа.

БЕРМУДЫ – легкие короткие брюки (или длинные шорты) до колена или чуть выше, с широкими штанинами, которые могут заканчиваться в нижней части отворотами.

БИЗНЕС-КОСТЮМ (в стиле «яппи») – символ успешной карьеры. Его черты – идеальный покрой, строгие каноны, дорогие качественные ткани; престижность марки («Шанель», «Версаче», «Хуго Босс», «Лакруа»).

БЛЕЙЗЕР – пиджак спортивного типа. Первоначально появился в XIX вв. в Англии как одежда членов мужских спортивных клубов. Позднее стал форменной одеждой в английских женских колледжах. Обычно приталенный, спортивного стиля, с металлическими пуговицами, из шерстяной фланели или габардина, с эмблемой на нагрудном кармане. Вошел в моду в 1960-х годах.

БОЛЕРО – короткая безрукавка. Первоначально – элемент народного испанского костюма тореадора в виде короткого открытого жилета, расшитого золотом и галуном.

БОЛЬШОЙ СТИЛЬ – (макростиль) система идей, в которой отражено мировоззрение эпохи, основные типы формообразования оригинальных идей. Большой стиль (макростиль) проявляется в архитектуре, живописи, литературе, музыке, например, «готика», «ренессанс», «барокко», «классицизм» и т.д.

БРИДЖИ – брюки, первоначально предназначенные для верховой езды, широкие на бедрах и узкие ниже колен. Как и галифе, бриджи носили с высокими сапогами. Сейчас бриджами называют достаточно узкие брюки длиной чуть ниже колена.

БРЮКИ-ГОЛЬФ – брюки длиной до колена или до середины икры, средней ширины, заканчивающиеся притачными манжетами. Вошли в моду в 1920-е годы благодаря студентам Кембриджа и Оксфорда, которые носили их в качестве повседневной одежды. До этого брюки-гольф были элементом спортивного костюма для игры в гольф.

ВАМП – этот образ появился в 20-х годах XX века. Это образ яркой женщины с броским и контрастным макияжем. Ногти у нее обязательно очень длинные, ярко накрашенные. На пальцах много колец. Одежда оригинальных силуэтов с большим декольте. Она хорошо себя чувствует в прозрачных тканях с рисунком под леопарда. Талию подчеркивает широким тугим поясом. Носит в изобилии украшения, стразы, боа из перьев. При ней маленький клатч. На ногах обычно чулки нетрадиционного рисунка, обувь либо на очень высоком каблуке, либо на маленьких каблуках рюмочкой.

ВЕРБАЛЬНЫЙ (лат. *verbalis*) – устный, относящийся к речи.

ВИЗАЖИСТ (франц. *visage* – лицо) – художник, работающий над макияжем.

ВИЗУАЛЬНЫЙ – зрительный, производимый невооружённым глазом или с помощью оптических приборов.

ВНУШЕНИЕ – некритическое восприятие личностью информации из-за авторитета говорящего или настроения среды непосредственного общения (в наше время – нередко под давлением средств массовой информации).

ВООБРАЖЕНИЕ – способность представлять отсутствующий или реально не существующий предмет, удерживать его в сознании и мысленно им манипулировать.

ГАЗ – (фр. *gase* – то же, что флер, общее название группы легких прозрачных тканей из шелка или тонко скрученного хлопка).

ГЛАМУР – направление, возникшее в конце 90-х годов, напомнившее образы кинозвезд 30-х годов, вернувшее в моду роскошь натуральных мехов и перьев, материалов с блестящими поверхностями (атлас, парча, ламэ, металлизированные плёнки и кожа).

ГРАНЖ – стиль, возникший в начале 90-х годов, омрачённых экономическим кризисом. Герой этого стиля – нищий или бомж в поношенной одежде с блошиного рынка. Актуальны эффекты намеренно состаренной одежды (трикотаж со спущенными петлями), многослойность, случайность цветовых сочетаний, рисунков, этнические элементы.

ГРИМ – искусство изменять внешность актёра с помощью специальных красок (грима), пластических и волосных накладок, парика и др.; гримированные краски и другие принадлежности.

ДАФЛОТ – полупальто из плотной шерстяной ткани с капюшоном, с застежкой на петли из шнура или кожи с деревянными пуговицами в виде палочек.

ДИЗАЙН – (англ. *Design* – проектировать, чертить) – художественное проектирование и конструирование предметов, отвечающих в равной мере требованиям функциональности и эстетики.

ДЕКОНСТРУКТИВИЗМ – направление в дизайне одежды, нарушающее общепринятые нормы, пародирующее и свободно трансформирующее традиционные формы (основоположники – Ж.-П. Готье, В. Вествуд, Дж. Гальяно). Одежда этого направления – незавершённая, асимметричная, намеренно плохо сидящая на фигуре, со смещёнными застёжками, застроченными наружу швами и выточками, необработанными краями и т. п.

ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА – материалы, используемые для макияжа.

ДЕФОРМИРОВАННЫЙ ИМИДЖ – социально неприемлемый (отвергаемый) облик, отражающий деструктивную (разрушительную) направленность манер и поведения человека.

ДИАПАЗОН ГОЛОСА – его объём, т.е. свойственная ему совокупность музыкальных тонов. Границы диапазона определяются самым высоким и самым низким тоном. Сужение диапазона ведёт к монотонности, что притупляет восприятие содержания речи.

ДИЗАЙН ОДЕЖДЫ – одно из направлений проектирования одежды.

ДИКЦИЯ – «произношение» (по-латыни *dictio* – произносить, *dicere* – произношение). Под хорошей дикцией подразумевается чёткое и ясное произношение, чистота и безукоризненность звучания каждой гласной и согласной в отдельности, а также слов и фраз в целом.

ДИНАМИКА – средство композиции: определённое взаиморасположение частей и элементов целого, вследствие чего целое воспринимается или статически неуравновешенным, или закономерно изменяющимся по каким-либо направлениям (по вертикали, по горизонтали, по диагонали). Антоним – статика.

ЖЕСТ (англ, *gesturre*) – движение рукой или другое телодвижение, что-то обозначающее или сопровождающее речь.

ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ – манера жестикулировать, важная составляющая технологии самопрезентации.

ИДЕАЛЬНЫЙ ИМИДЖ – эталонная модель, разрабатываемая имиджмейкером в процессе работы с клиентом, которая призвана определить принципиальные направления моделирования и разработки технологии имиджирования.

ИЛЛЮЗИЯ – это оптический обман или обман зрения, основанный на строении глаза человека. Закономерно возникающее у разных людей впечатления искажения размера, формы и цвета предметов в определенных условиях восприятия.

ИМИДЖ – (англ, *образ*), облик (русская версия) личности, в котором наиболее ощутимо проявляются те качества, благодаря которым достигается эффект персональной привлекательности; это репутация семьи, хозяйствующего субъекта, государственного или общественного учреждения, региона или страны в целом.

ИМИДЖИРОВАНИЕ – научно обоснованный и технологически апробированный процесс разработки и освоения имиджа, его искусная презентация в общении и в средствах массовой информации.

ИМИДЖМЕЙКЕР – специалист по созданию облика отдельной личности или репутации конкретных социумов, демографических слоев, хозяйствующих субъектов, государственных и негосударственных учреждений, регионов, нации, страны.

ИМПОНИРОВАНИЕ – формирование межличностных отношений на основе механизмов эмпатии и рефлексии, способствующих их эмоциональной позитивности и комфортности.

КАЙАЛ – антисептический контурный карандаш для обводки глаза внутри его слизистой оболочки, по самому краю ресниц.

КАРДИГАН – прямой удлиненный жакет без воротника и лацканов, с круглым либо V-образным вырезом, трикотажный жакет с V-образным вырезом. Назван по имени графа Кардигана, который ввел в моду этот вид одежды во время Крымской войны.

КИНЕСИКА (греч. *kinitikos*) – информативность телодвижения, язык тела.

КИТЧ, КИЧ (нем. *Kitsch*) – безвкусная массовая продукция, имитирующая подлинные, уникальные вещи. Несовместимость цветов, блестящие одежды, носимые повседневно, аксессуары в непривычном сочетании, например, ювелирные украшения и кожаная куртка или ситцевое платье считаются проявлением дурного вкуса.

КОВБОЙКА – рубашка из клетчатой ткани с длинными рукавами, с отложным воротником, с кокеткой, накладными карманами и погонами. Подобные рубашки в качестве рабочей одежды носили американские ковбои.

КОМПОЗИЦИЯ – теория и практика художественной организации социальных явлений: гармоническое взаиморасположение их частей и элементов.

КОНТРАСТ – средство композиции. Резко выраженная противоположность свойств (цвета, фактуры, текстуры, размера, веса и т.д.). Антоним – нюанс.

КОСМЕТИКА (от греч. *costmet*) – искусство украшать, наряжать. Косметика бывает лечебно-профилактической и декоративной, косметикой называют также вещества, применяемые для ухода за кожей лица, шеи, рук.

КОСТЮМ (от латинского *costume*) – набор предметов и элементов одежды, объединённый единым замыслом и назначением, отражающий социальную, национальную, региональную принадлежность человека, его пол, профессию.

КРЕАТИВНОСТЬ – творческий потенциал человека, коллектива, нации.

КУЛЬТУРА – умственное и нравственное образование.

КУТЮРЬЕ – создатель коллекций одежды «от кутюр» (высокой моды) – *уникальных* моделей одежды, выполненных в единственном экземпляре вручную в домах высокой моды; член Синдиката Высокой моды в Париже или в подобных организациях других стран.

ЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО – базовая составляющая развивающегося бытия творческой личности. Чем выше интеллектуально-эмоциональная плотность этого пространства (насыщенность событиями и переживаниями), тем и креативный потенциал творческой личности выше, то есть способность человека по-иному видеть (мир, ситуацию, проблему) и на основе этого выходить за пределы привычных представлений, что зависит от содержания личностного пространства. Перестройка личностного пространства – главное условие и основное средство саморазвития творческой личности: человек, творящий своё личностное пространство, тем самым творит сам себя и таким образом самоопределяется и саморазвивается как творческая личность.

МАКИНТОШ – легкое пальто прямого силуэта с отложным воротником, шлицей на спинке, потайной застежкой, рукавом-реглан, с наклонными прорезными карманами с листочкой. Появилось в 1830 году и названо по имени шотландского химика Ч. Макинтоша, предложившего пропитывать ткань каучуком. Как правило, раньше его шили и из габардина.

МАКИЯЖ (от англ. *make up*) – оформление лица при помощи косметики.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ – универсальное многофункциональное платье, которое Коко Шанель предложила в 1924 году. Это – платье черного цвета простой формы, в котором отсутствуют все признаки сезонной моды. Предполагалось, что такое платье можно разнообразить с помощью украшений и дополнений.

МАНТО – широкое женское пальто, расширенное книзу, обычно из меха или с меховой отделкой.

МИНИМАЛИЗМ – направление, возникшее в конце 90-х годов и провозгласившее культ простых чистых форм и нейтральных цветов с характерным отсутствием деталей.

МОДА¹ – «ходячий обычай; временная, изменчивая прихоть в житейском быту, в покрое одежды и в быту» (В. Даль).

МОДА² (фр. *mode*, от лат. *Modus* – мера, способ, правило).

1) непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры. В отличие от стиля мода отражает более кратковременное и поверхностное изменение внешних форм бытовых предметов и художественных произведений; в узком смысле – смена форм и образцов одежды; 2) непрочная, быстропроходящая популярность; 3) сфера конкретной профессиональной деятельности. Включает прогнозирование, проектирование, производство, рекламу и реализацию предметов одежды, обуви, аксессуаров и др.

МОДЕЛЬЕР (в русской традиции) – специалист по изготовлению моделей одежды, создатель **экспериментальных** образцов, определяющий образ и стиль, общее конструктивное решение, изобретающий новые технологические решения и разрабатывающий декор, выбирающий цвет и материалы, продумывающий аксессуары и дополнения.

МОДНЫЙ СТИЛЬ – стиль, теряющий устойчивость в течение определённого периода времени. Микростили XX века: кантри, вестерн (40-е гг.), нью-лук (50-е гг.), «Шанель», спортивный, джинсовый, милитари, бельевой, сафари, панк-стиль (70-е гг.), неоклассика, небарокко, секси, корсетный, этнический (80-е гг.), гранж, гламур, минимализм (90-е гг.). Каждый сезон модельеры пропагандируют новые стили.

НЕВЕРБАЛЬНЫЙ – «знак» несловесный, неязыковый; невербальная коммуникация – это общение без единого слова.

НУВЕЛЬ-КУТЮР (новая высокая мода) – понятие, возникшее в 70-е годы, когда новые стили стали рождаться именно в коллекциях прет-а-порте.

«НЬЮ-ЛУК» (новый взгляд) – элегантный, женственный, романтический стиль, созданный Кристианом Диором в 1947 году. Представляет образ идеальной женщины с тонкой талией, покатыми плечами, пышными юбками. Для «Нью - лук» характерны отто-

ченная скульптурная форма моделей (три ведущих силуэта: «широкий клешёный», «овальный», «прямой»), тщательный подбор аксессуаров.

НЮАНС – средство композиции: малозаметный переход или различия свойств (в цвете, размерах, в площадях и т.д.). Антоним – контраст.

ОБАЯНИЕ – умение нравиться людям, вызывая у них симпатию и доверие.

ОКСФОРДСКИЙ КОСТЮМ – костюм студентов Оксфорда и Кембриджа, состоящий из широких брюк без заглаженной «стрелки» из серой шерстяной фланели, которые носили как с пиджаком, так и с пуловером или трикотажным кардиганом.

ОЛЬСТЕР – длинное просторное двубортное пальто из грубошерстного сукна с поясом и капюшоном. Названо так по названию ирландского города Ольстер, где изготавливали ткань «бобрик», из которого первоначально шили такое пальто.

ПАЛЬМЕРСТОН – мужское пальто, приталенное сзади. Названо по имени английского министра иностранных дел лорда виконта Пальмертона (1784 – 1865 гг.), который ввел в моду пальто такого силуэта.

ПЕЛЕРИНА – короткая накидка на плечи, как правило, не доходящая до талии, надеваемая поверх платья или пальто. Может иметь отверстия для рук.

ПОНЧО – клетчатая шерстяная накидка из прямоугольного куска ткани или из двух сшитых полотнищ с отверстием для головы. Заимствована из традиционной одежды индейцев Центральной и Южной Америки.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ – предъявление, представление, демонстрация каких-то данных или имиджа в целом.

ПРЕТ-А-ПОРТЕ (понятие, появившееся в 70-е годы) – готовая одежда высокого качества, на которой стоит имя известного модельера либо известная торговая марка.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИМИДЖ – облик человека, отражающий его профессиональную деятельность; важное условие профессиональной самореализации и достижения профессиональных успехов.

ПЫЛЬНИК – легкое летнее пальто без подкладки.

РЕДИНГОТ – пальто полуприлегающего или прилегающего силуэта с длинной шлицей на спинке и отложным воротником, иногда многоярусным (каррик).

РЕФЛЕКСИЯ (лат. *обращение назад*) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

РИТМ – средство дизайнерской композиции, суть которого состоит в пропорционировании пространственных решений для достижения их целостности. Основано на закономерном чередовании каких-либо частей и элементов (деталей, форм, объёмов).

САК – мешковатое женское пальто прямого покроя.

СВИНГЕР – короткое пальто (длиной до колена) из шерстяной ткани или меха с сильно расклешенной спинкой.

СЕКСИ – новый стиль, сложившийся в 80-е годы из пропаганды культа тела и здорового образа жизни. Выражается в подчёркивании всех достоинств фигуры при использовании нижнего белья (корсетный стиль Ж.-П. Готье), новых материалов, позволяющих добиться максимального облегания (лайкра, стрейч и т.п.).

СМОКИНГ – двубортный или однобортный пиджак черного цвета, сильно открытый на груди, как правило, с застежкой на одну пуговицу, с атласным или шелковым воротником. К смокингу надевают белую рубашку с черной бабочкой. Первоначально это была «одежда для курильщика», носимая в лондонских клубах во второй половине XIX века. В конце XIX – начале XX веков смокинг вытесняет фрак для небольших приемов и в 1920-е годы входит в моду в качестве вечерней мужской одежды, окончательно потеснив фрак. В 1966 г. французский кутюрье Ив Сен-Лоран предлагает смокинг для женщин, в 1970 г. – платье-смокинг.

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО – межсубъектное пространство (физическое, экономическое, культурное и т.д.), сотворённое в процессе общения.

СПОНТАННЫЙ ИМИДЖ – облик человека, сформированный под влиянием различных обстоятельств, а потому часто внутренне противоречивый. Отражает дисгармонию между внешним (демонстрируемым) и внутренним (проживаемым) состояниями.

СПОРТСВЕР – новая ассортиментная группа одежды для спорта и отдыха, возникшая в 70-е годы, превратившая собственно спортивную одежду в одежду для активного и пассивного отдыха (куртки, кроссовки, трикотажные дополнения).

СТИЛИЗАЦИЯ – 1) намеренная имитация художественного стиля, характерного для какого-либо автора, жанра, течения. Часто она связана с переосмыслением художественного содержания, составляющего основу имитируемого стиля; 2) в изобразительных искусствах и преимущественно в декоративном искусстве, дизайне – обобщение изображаемых фигур и предметов с помощью условных приемов; особенно характерных для орнаментов.

СТАТИКА – средство композиции: определённое взаиморасположение частей и элементов целого, вследствие чего целое воспринимается устойчивым, неизменным, монументальным. Антоним – динамика.

СТИЛЬ – идейная и художественная общность приёмов определённого периода в отдельном произведении (объекте дизайна); художественно-пластическая однородность предметной среды.

СЮРТУК – мужская верхняя двубортная одежда, приталенная, отрезная по талии, с длинными полами, с отложным воротником и лацканами. Сюртуки появились в 1800-е годы, широко распространились в 1820-е годы как альтернатива фракту в качестве повседневной одежды.

ТРЕНЧКОТ – пальто или плащ полуприлегающего силуэта с глухой застежкой, отложным воротником, пагонами, хлястиками, шлевками и поясом с пряжкой. Часто со шлицей на спине.

ТРЕН (нем. schleppe) – длинный, волочащийся сзади подол женского платья. То же, что шлейф.

ТРУАКАР – женский жакет, имеющий длину $\frac{3}{4}$ от общей длины костюма; длинный пиджак.

ФРАНЦУЗСКАЯ МОДА – на протяжении десятилетий возглавляла мировую моду. Это было связано в первую очередь с огромным влиянием Домов от-кутю. Основоположником от-кутю принято считать Ч.Ф. Ворта, который создал свой Дом в 1858г.

ФУНКЦИИ ОДЕЖДЫ – защитная, утилитарная, эстетическая, эротическая и т.д.

ЧЕСТЕРФИЛД – длинное мужское приталенное пальто, обычно из серой шерсти с бархатным воротником, прорезными карманами и потайной застежкой. Названо по имени графа Честерфилда (1694–1773 гг.). Классическая форма верхней одежды.

«ШАНЕЛЬ» – классический стиль благодаря простоте форм, практичности и узнаваемости. Подходит всем, независимо от фигуры, возраста.

ЭКСПРЕССИЯ (лат. *выражение*) – выразительный, способный отразить эмоциональное состояние.

ЭЛАСТИЧНОСТЬ – способность эластановых волокон к растяжению и сокращению.

«Я-КОНЦЕПЦИЯ» – совокупность представлений индивида о себе, сопряжённая с отношением к себе и к отдельным своим качествам.

Учебное издание

Соловьева Светлана Федоровна

**КОРРЕКТИРОВКА ФИГУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАКОНОВ
ЗРИТЕЛЬНЫХ ИЛЛЮЗИЙ**

Учебное пособие

ISBN 978-5-906777-46-1

Работа рекомендована РИСом университета
Протокол № 8, пункт 2 от 2015 г.

Издательство ЧГПУ
4540080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69
Редактор Е.М. Сапегина

Подписано в печать 08.06.2015 г.
Формат 60x84 / 8 Объем 4,5 уч.-изд. л.
Заказ № Тираж 100 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69