

ТАТЬЯНА ДОНЧЕНКО

ВЯЗАНЫЙ БОДИПОЗИТИВ

КРАСИВАЯ ОДЕЖДА
PLUS SIZE
НА СПИЦАХ

**ТОНКОСТИ И СЕКРЕТЫ
ИДЕАЛЬНОЙ ПОСАДКИ**

УДК 746.42
ББК 37.248
Д67

Фотографы: *Влада Сорокина, Анна Котова*

Донченко, Татьяна Борисовна.

Д67 Вязаный бодипозитив. Красивая одежда Plus Size на спицах : тонкости и секреты идеальной посадки / Татьяна Донченко. — Москва : Эксмо, 2025. — 128 с. : цв. ил. — (Русская школа вязания).

ISBN 978-5-04-200999-0

Настоящий путеводитель по вязанию стильных и комфортных вещей для любой фигуры с размерами от 48-го до 68-го от мастера вязания с более чем 30-летним опытом!

Часто ли можно встретить красиво одетую женщину, если ее размеры превышают «подиумный стандарт»? Довольно редко. А уж одетую в вязаную одежду ручной работы — почти никогда. Татьяна Донченко научит вязать такие вещи, в которых вы забудете об особенностях своей фигуры и будете ощущать себя королевой! Все тонкости и нюансы, которые необходимо учесть при вязании вещей нестандартных размеров, красивейшие модели, подходящие тому или иному типу фигур, подробные объяснения процессов, разбор возможных ошибок, тщательно проработанные описания авторских моделей, которые вы сможете связать по книге!

Почувствуйте себя уверенно и свободно в одежде, связанной своими руками!

УДК 746.42
ББК 37.248

ISBN 978-5-04-200999-0

© Донченко Т.Б., текст, фото, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

От автора.....	5
Об авторе.....	7
Введение.....	9

Раздел I. Конструкция и посадка 10

Как одежда становится по-настоящему вашей.....	11
Оверсайз: свобода, собранный с точностью	12
Спущенное плечо: от бесформенности — к свободе.....	13
Реглан: легкость, подчеркнутая линией	15
Японское плечо: мягкая точность.....	17
Водолазка: теплые объятия для души и тела.....	18
Вязаные топы: легкость, стиль и свобода	20
Баланс верха и низа: когда все встает на свои места	22
Адаптация выкроек под реальные формы: от схемы — к себе ...	23

Раздел II. Пряжа и текстура 26

Пушистая пряжа: выразительный уют.....	26
Эконорка с ворсом: альтернатива с тактильным комфортом	27
Гладкая пряжа: ясность формы и свобода выбора.....	29
Бобинная пряжа: много возможностей в одной нити	30

Как понять, ваша ли пряжа: ощущения в ладонях.....	31
Образец и ВТО: начало разговора с нитью	32
Цвет и фактура: как поддержать, а не перебить.....	34

Раздел III. Узоры 35

Горизонтальные линии: мифы, которые пора забыть.....	35
Полоски: как подружиться со стилем... ..	36
Геометрия: квадраты и линии, которые идут всем.....	38
Ажур: изысканность без стеснения	39
Цветовые блоки: как разбить объем и добавить выразительности	40
Контраст, симметрия, баланс: как выстроить композицию	41

Раздел IV. Мастер-классы 44

Как работать с мастер-классами	44
Свитер «Гармония».....	46
Уютное поло	56
Пуловер «Полосатый рейс»	72
Джемпер «Катрин»	78
Свитер «Воздушный»	86
Свитер «Юлия».....	94
Водолазка «Комильфо»	106
Топ «Каприз»	112

Благодарности 126



От автора

Дорогие любители вязания!

С радостью приглашаю вас в увлекательное путешествие по миру, где каждая петля — проявление заботы и шаг навстречу себе. Вязание давно перестало быть для меня просто увлечением. Оно стало временем замедлиться, способом прислушаться к внутреннему состоянию, понять: чего хочется именно сейчас, что придаст уверенности и поддержит.

Я не сторонница шаблонов, мне гораздо ближе ощущение свободы. Одежда должна давать пространство для движения, не диктовать правила и не требовать соответствия. Хотелось бы, чтобы вы могли надеть вязаную вещь и сказать: «Вот так мне действительно хорошо».

Когда-то я также искала идеальные формы, советы по коррекции силуэта, акценты по правилам. Но со временем пришло осознание: настоящая свобода начинается там, где заканчивается самоцензура. Фигура — не помеха, а отправная точка для творчества. Нужно только научиться работать с ней бережно и внимательно.

Эта книга — не просто коллекция моделей. Она не про маскировку, а про выбор: как ощущать уверенность в вещах, созданных своими руками, как находить подходящие линии, любимые детали, ту самую посадку. Не для соответствия чьим-то ожиданиям, а ради собственного удовольствия.

В книге вы найдете:

- ✓ рекомендации по выбору пряжи и инструментов, подходящих для крупных размеров
- ✓ пошаговые мастер-классы по созданию моделей — от простых до продвинутых
- ✓ вдохновение и поддержку на каждом этапе

Все мастер-классы основаны на личном опыте и проверены на практике. Каждое изделие, связанное по этим описаниям, будет сидеть гармонично — не вопреки, а благодаря особенностям фигуры. Описания рождались в работе с живыми фигурами, а не по усредненным таблицам.

Я хочу показать: вязание для себя — это просто и увлекательно. В книге собраны модели, которые помогут выразить индивидуальность, подчеркнуть стиль и почувствовать внутреннюю уверенность.

Перед вами не технический справочник и не энциклопедия моды. Это живой разговор о том, как вязание помогает почувствовать себя комфортно и свободно. Книга для тех, кто хочет создавать не «правильные» вещи, а свои — удобные, красивые, настоящие, в которых приятно быть собой.



Об авторе

Вязание стало частью моей жизни еще в детстве. Я училась у бабушки, наблюдая за ее руками, стараясь повторять движения спиц. Со временем стала вязать самостоятельно, пробовала разные техники, брала заказы, вела мастер-классы, писала описания. Перепробовала многое, но ближе всего мне тот момент, когда вещь рождается не по строгой схеме, а из ощущений и настроения.

Мне важно не просто связать аккуратное изделие, а вложить в него характер. Каждая вещь, сделанная для себя, несет в себе историю — память о каком-то дне, тихое состояние, настроение. Такие изделия не просто дополняют образ, они становятся частью жизни.

Книга, которую вы держите в руках, — итог многолетнего пути. В ней собраны принципы, помогающие создавать одежду не по шаблону, а под живое тело и личные предпочтения. Здесь нет выверенной до миллиметра строгости, зато есть формы, которые поддерживают. Узоры, подчеркивающие достоинства. Детали, рождающие уверенность.

Я верю: вязание способно дать больше, чем просто одежду. Оно помогает чувствовать, принимать, быть собой. Надеюсь, мой опыт вдохновит вас на собственные открытия. Присоединяйтесь — давайте вместе создавать вещи, наполненные теплом и смыслом.





Введение

В повседневной суете легко потерять контакт с собой, забыть о собственных потребностях и желаниях. Но, когда вы берете в руки спицы, начинаете вязать — вы снова приходите в равновесие. Петля за петлей вы начинаете слышать свое тело, понимать, что сейчас нужно: тепло или четкость, мягкость или свобода, уют или легкий акцент.

Создавая что-то своими руками, вы возвращаетесь к себе. К своим ощущениям, к настоящему моменту. Вязаная одежда становится частью жизни — она подстраивается под ваши движения, фигуру, настроение. Это одежда, которая вас поддерживает.

Вязаный бодипозитив

Наверняка вы не раз слышали: «Такое не стоит носить», «В этом будете казаться крупнее», «Лучше не подчеркивать». Но куда важнее спросить: «Вам удобно? Вам приятно быть в этом?»

Тело не нуждается в критике — ему важно доброе отношение. Через вязание можно это отношение выразить — не словами, а теплом рук, выбором пряжи, терпением в процессе. Так рождается не просто вещь, а проявление заботы, доверия, принятия.

Когда примеряете или прикладываете полотно, не судите, а наблюдайте. Чего вам хочется? Свободы или четкой линии? Мягкости или контура? Со временем становится ясно: тело не мешает творчеству, а помогает ему. Оно дает направление, указывает, где можно раскрыться, а где — смягчить.

Изделие, связанное с учетом ваших особенностей, дарит чувство уверенности. Не «потом», не «когда похудею», а сейчас — в этом теле и в своем состоянии.

Выбирая фасон, вы словно говорите себе: «Я достойна того, чтобы мне было хорошо». Позвольте себе это ощущение — носите то, что приносит радость, позволяйте телу двигаться свободно и ощущать внутреннюю гармонию.

Раздел I. Конструкция и посадка

Новая идея часто рождается с пряжи. Приятный цвет, фактура, ощущение в руках — все это вызывает желание начать. Иногда вдохновляет узор или фасон, увиденный случайно. Но все эти детали складываются в полноценное изделие, только когда его форма соответствует особенностям фигуры и вашим ощущениям.

Конструкция — не просто выкройка или набор правил, а способ соединить внешний образ с комфортом. Именно форма определяет, насколько вещь будет близка вам — по характеру, настроению, телесному восприятию. В такой одежде легко двигаться, удобно отдыхать и приятно быть, она становится частью повседневности. Именно такие вещи становятся любимыми, к ним хочется возвращаться снова и снова.



Как одежда становится по-настоящему вашей

Иногда все подготовлено тщательно: выбрана подходящая модель, сняты точные мерки, связан хороший образец. Но при примерке возникает ощущение, что вещь сидит неудачно. Полотно натягивается, где-то поднимается, в движении появляется стеснение. Все выполнено верно, но одежда не садится, как ожидалось.

Посадка — не просто совпадение цифр. Важно, как изделие ведет себя на фигуре: насколько свободно двигаются руки, удобно ли сидеть, плавно ли проходит линия по плечам и спине. Все это формирует общее ощущение «своей» вещи.

Когда я только начинала, мне казалось: стоит точно следовать инструкции, и результат получится безупречным. Со временем стало ясно: универсальных схем не существует. Даже при одинаковых размерах результат может ощущаться по-разному. Все зависит от индивидуальных особенностей: осанки, формы плеч, роста, соотношения объемов.

Однажды я связала кардиган. Все было учтено: текущие мерки, знакомая пряжа, плотность полотна подходила. Но в носке вещь оказалась неудобной. В груди натягивалась, края поднимались, рукава сидели неудобно. Я предложила подруге примерить, и на ней он смотрелся безупречно. Тогда я впервые ясно поняла: даже идеально выполненная модель не будет удачной, если не учитывать, для кого она создается.

Что помогает добиться нужной формы

- ✓ Перед началом работы важно переснять мерки. Даже незначительные изменения могут повлиять на результат.
- ✓ Образец дает не только расчет плотности, но и представление о поведении пряжи: насколько она тянется, как меняется после стирки.
- ✓ Примерка в процессе — надежный ориентир. Особенно полезна, когда вы пробуете новый фасон или вяжете нестандартную модель.

Вопросы, которые стоит задать себе заранее

- ✓ В каких вещах вам действительно комфортно?
- ✓ Какие силуэты вызывают уверенность и расслабленность?
- ✓ Где хочется свободы, а когда важны четкость и точность?

Честные ответы помогут подобрать форму, которая будет работать на вас.

Схема — это ориентир, описание в журнале или мастер-класс — не догма. Его можно и нужно подстраивать под себя. Удлинить спинку, расширить рукав, углубить пройму — все это делает вещь ближе к вам. Каждая корректировка — не отступление, а шаг к индивидуальности.

Оверсайз: свобода, собранная с точностью

Оверсайз вызывает споры. Кто-то считает такие модели бесформенными, кто-то боится, что лишний объем визуально прибавит размер. Но свободный силуэт — это не случайность. Он требует внимания, расчета и понимания, как изделие будет вести себя на теле.

Оверсайз давно перестал быть просто модным словом. Это один из способов задать телу пространство: чуть больше, чем нужно по цифрам, но ровно столько, сколько хочется по ощущениям. Такой фасон не давит, не ограничивает, позволяет двигаться с легкостью — и при этом остается продуманным.

Первый свой свитер в этом стиле я связала почти случайно. Просто захотелось свободы. Не облегания, не подчеркивания, а воздуха. Оставила немного запаса в ширину, сделала линию плеча чуть ниже, подобрала мягкую пряжу. Получился силуэт, в котором спокойно. Не потому что все спрятано, а потому что ничего не мешает.

В классической посадке все ближе к телу: по фигуре, в размер, по точке. В оверсайзе свобода закладывается сразу. Обычно 15–20% от обхвата груди. Это не значит «бесформенно». Шире, чем нужно по расчетам, но ровно настолько, чтобы было комфортно в движении. Форма остается читаемой, просто с другим ритмом.



- ✓ **Пропорции.** Если верх широкий, низ лучше держать собранным: прямой силуэт, стройные брюки, аккуратная юбка.
- ✓ **Длина.** Короткий оверсайз — не редкость. Особенно красиво смотрится с высокой посадкой и выразительной проймой.
- ✓ **Вырез.** Горловина может стать опорной точкой. Она собирает форму и направляет взгляд.
- ✓ **Материал.** Легкое полотно дает свободу без тяжести. Пластичная пряжа подчеркивает объем, а не наращивает его.

Я заранее закладываю свободу: считаю от своих мерок, прибавляю 15–20%. Примеряю в процессе — особенно плечо и пройму. Иногда добавляю асимметрию по низу, чтобы силуэт «завучал». Часто оставляю рукав чуть укороченным — так движение чувствуется легче.

Оверсайз — не противоположность точности, просто другая логика: дать телу место, не теряя формы. Такой фасон не подгоняет, не формирует строгость, но все равно держит силуэт. Он не прячет, а оставляет пространство. И в этом самая большая поддержка.

Спущенное плечо: от бесформенности — к свободе

Фасоны со слегка заниженной линией плеча кажутся простыми. Не нужно рассчитывать сложные скосы, втачивать рукав, строить четкую форму. Но, если не учесть ширину плеч, глубину проймы и поведение пряжи, готовая вещь может сесть неудачно — вытянуться, сместиться, потерять аккуратность.

Мой первый опыт был именно таким. Я связала модель по описанию, вдохновившись фотографией. Но когда примерила, результат не порадовал. Пройма оказалась слишком глубокой, плечо съехало почти до середины руки, силуэт был бесформенным. Тогда я решила, что спущенное плечо — не для меня.

Прошло время, и я вернулась к этой идее. Только на этот раз уже адаптировала фасон под себя: пересчитала ширину, уменьшила пройму, выбрала мягкую пряжу. Получилась та самая вещь, которую приятно надевать: свободная, но не мешковатая, мягкая, но с формой. Тогда я поняла: дело не в модели, а в том, как она спроектирована именно под вас.