

НАТАЛИЯ СУКОВАТОВА



ПОШАГОВЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ
+ КОНСТРУКТОР МОДЕЛЕЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 746.42
ББК 37.248
С89

Суковатова, Наталия Георгиевна.

С89 Носки и варежки спицами от А до Я : пошаговый самоучитель + конструктор моделей / Наталия Суковатова. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. : цв. ил. — (Высшая лига рукоделия. Самоучители).

ISBN 978-5-04-223236-7

Понятный и продуманный самоучитель по вязанию носков и варежек спицами для тех, кто хочет не просто повторять, а понимать и создавать. Достаточно владеть основами вязания: шаг за шагом вы разберетесь в конструкции изделий, научитесь снимать мерки, работать со своей плотностью и выполнять необходимые расчеты без лишней сложности.

В книге — 3 основные конструкции носков и 3 конструкции варежек, а также вся необходимая база: способы набора петель, виды резинок, варианты пяток и их укрепления, способы вывязывания пальчика, закрытия мыска и вязания по кругу. Все описания универсальные и подходят для любого размера и пряжи рекомендованной толщины.

Книга построена как самоучитель и конструктор одновременно: вы сможете менять элементы моделей, комбинировать дизайнерские и конструкторские решения и в итоге создавать собственные изделия. Она подойдет и для первого опыта, и для тех, кто хочет систематизировать знания и выйти на новый уровень мастерства.

**УДК 746.42
ББК 37.248**

ISBN 978-5-04-223236-7

© Суковатова Н.Г., текст, фото, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026





ОТ АВТОРА

Давайте знакомиться! Я мастер с многолетним опытом и соавтор серии книг «Созвездие. Вяжем с лучшими мастерами страны». Работа над этим проектом вдохновила меня на следующий важный шаг — написание сольной книги.

В сети меня знают по блогу [marivoka_knit](#). За несколько лет он объединил более 70 000 человек, влюбленных в вязание: от новичков до опытных рукодельниц. У меня педагогическое и математическое образование, это помогает мне соединять творчество и логику.

Бывает, что вязание превращается в стресс из-за страха ошибиться в расчетах. Моя задача — развеять эти опасения и показать, что отличного результата можно добиться благодаря понятной последовательности шагов.

Из всех вязаных вещей носки и варежки занимают особенное место в моем сердце. Они легко вписываются в любой ритм жизни. Моток пряжи и спицы удобно брать с собой на прогулку или в дорогу, а дома можно уютно вязать под любимый фильм. Созданные своими руками аксессуары прекрасно согревают и становятся очень душевным подарком, в котором чувствуется тепло ваших рук.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	5	Глава 4. Основы вязания	41
О книге	8	Принцип вязания Magic loop.....	42
Глава 1. Подготовка		Замыкание петель в круг	44
к вязанию	11	Принцип провязывания петель...45	
Пряжа	12	Убавление петель.....	47
Спицы	18	Прибавление из протяжки	50
Дополнительные		Список сокращений.....	55
инструменты	22	Глава 5. Набор петель	57
Образец и расчет плотности.....	24	Немецкий витой набор	58
Влажно-тепловая обработка		Узелковый набор	60
(ВТО)	26	Болгарский зачин	64
Глава 2. Носки. теоретическая		Простой эластичный способ	66
часть	29	Глава 6. Манжета	71
Части носка	30	Резинка 1×1.....	72
Снятие мерок	32	Скращенная резинка 1×1	73
Глава 3. Варезки.		Резинка 2×2.....	74
теоретическая часть	35	Резинка 3×1.....	74
Части варезки.....	36		
Снятие мерок.....	38		

Глава 7. Технические приемы и узоры 77

Перехлест петель78

Узоры для носков82

Узоры для варежек86

Глава 8. Палец варежки.....91

Глава 9. Пятка 99

Укрепление стенки пятки100

Гибридная пятка.....105

Крестьянская пятка.....107

Пятка «помидорка».....114

Глава 10. Мысок 121

Мысок «звездочка».....122

Мысок «пропеллер»126

Мысок «улитка»129

Трикотажный шов133

Глава 11. Проекты 139

Носки «Стандарт» с пяткой
«подкова» и клином подъема...140

Носки «Роса» с пяткой
«бумеранг» и клином
подъема 158

Носки «Геометрия» с пяткой
Стронг 176

Варежки «Тепло»
платочной вязкой..... 188

Варежки «Стиль»
резинкой 1×1..... 198

Варежки «Жемчуг»
с индийским клином..... 212

О КНИГЕ

Я написала эту книгу, чтобы подарить вам свободу творчества. Перед вами не обычный сборник инструкций, а настоящий конструктор: мы разберем разные техники и способы вязания отдельных деталей носков и варежек.

Главная ценность такого подхода — вам не нужно привязываться к строгой размерной сетке. Больше не придется подбирать материалы по списку или пытаться попасть в чужую плотность. Наоборот, вы берете понравившуюся пряжу, удобные спицы, а гибкая система расчетов поможет связать вещь абсолютно любого размера: как для ребенка, так и для взрослого.

Сложных вычислений не будет. Основную математику я взяла на себя и собрала все данные в наглядные таблицы. Потребуется только снять мерки и связать небольшой образец.

Обучение построено от простого к сложному. Сначала мы детально разберем базу: варианты эластичных манжет, анатомически удобные пятки, вязание клина большого пальца для варежек и аккуратное закрытие мыска. Поняв принцип работы, вы научитесь собирать из элементов авторские модели, дополняя их узорами из отдельной главы.

В качестве примера я составила по 3 подробных описания носков и варежек, но с помощью конструктора вы сможете связать сотни уникальных вещей. С этой книгой вы полюбите работать с тонкой носочной пряжей и перестанете бояться нестандартного метража и составов. Готовьте спицы и пряжу — мы начинаем!







Глава 1.

Подготовка к вязанию

ПРЯЖА

Выбор пряжи — первый и самый важный шаг. От нити зависит, насколько теплыми получатся носки и варежки, как они сядут и сколько сезонов прослужат. У этих аксессуаров разные задачи: носки ежедневно трутся о пол, обувь, требуя износостойкости, а варежки защищают руки от мороза и ветра, поэтому для них на первом месте непродуваемая фактура.

ПРЯЖА ДЛЯ НОСКОВ

Лучший вариант — специальная носочная пряжа. Мировым стандартом стала смесь 75 % натурального волокна и 25 % полиамида.

Полиамид или нейлон работает как невидимый каркас, который не дает полотну протереться. В этом случае износостойкость важнее натуральности: чистая шерсть без синтетики быстро порвется при ходьбе.

Основной материал — овечья шерсть, но носочная пряжа бывает гораздо разнообразнее. Для чувствительной кожи выбирают меринос или хлопок. Иногда в состав добавляют шелк для легкого блеска, а для большего тепла — пух яка. Детские носки часто вяжут с нитью-компаньоном из мохера, чтобы сделать их мягче и уютнее.

Удобный рабочий ориентир для повседневных пар — классическая 4-ниточная пряжа метражом 100 г / 400–420 м. Из нее получается в меру плотное полотно, которое отлично облегает стопу и без проблем помещается в привычную обувь. Одного 100-граммового мотка хватит на пару лицевой гладью вплоть до 45 размера.

Если нужны носки для дома или свободных зимних ботинок, используют более объемные варианты:

- 6-ниточную пряжу (150 г / 390 м или 100 г / 260 м)
- 8-ниточную пряжу (150 г / 320 м или 100 г / 210 м)

Из нее получается очень теплое, толстое полотно, однако из-за дополнительного объема ноге в стандартной обуви может быть тесно.





ПРЯЖА ДЛЯ ВАРЕЖЕК

К варежкам предъявляются другие требования. Им не нужно выдерживать трение, зато критически важно сохранять тепло и не вызывать раздражения на коже.

Для таких изделий отлично подходят:

- **Меринос** — упругий, мягкий и совершенно не колючий. Обязательно обращайте внимание на пряжение: гладкий гребенной меринос идеально держит косы, но на морозе продувается (к нему лучше добавить пушистую нить). А вот кардный меринос после стирки выпускает пушок и отлично греет сам по себе.
- **Овечья шерсть** — идеальна для жаккарда. Ее слегка шероховатые ворсинки надежно сцепляются друг с другом и не дают многоцветному полотну

деформироваться. Для повседневных изделий можно смело использовать шерсть с синтетикой (полиамидом, нейлоном или акрилом — не более 50 %). Такие составы прекрасно согревают, меньше скатываются и легко переносят частые стирки.

- **Альпака** — славится высочайшей способностью удерживать тепло. Она согревает в несколько раз лучше овечьей шерсти, красиво пушится в готовом виде и отлично работает как самостоятельная нить.
- **Пух норки** (китайская ангора) — создает невероятно уютное и абсолютно непродуваемое полотно благодаря густому ворсу. Вяжите его вместе с тонкой нитью-резинкой, которая идет в комплекте с мотком, и никакой другой компаньон вам не понадобится.

ВАЖНЫЙ НЮАНС: не вяжите зимние варежки из 100 % акрила. Он не греет, а на сильном морозе становится жестким. Хлопок и вискозу даже в смесовых составах лучше не использовать — они отводят тепло от тела и только охлаждают руки.