

**Одинцова, Татьяна Владимировна.**

О-42 Принцип капсулы. Стильный вязаный гардероб на любой сезон : авторский метод Татьяны Одинцовой / Татьяна Одинцова. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. : цв. ил. — (Звезды рукоделия. Энциклопедия инноваций).

ISBN 978-5-04-173633-0

Книга популярного блогера, дизайнера трикотажа Татьяны Одинцовой — единственное в своем роде пособие, которое просто, четко и понятно ответит на самые частые вопросы всех вязальщиц: что связать, чтобы носить часто и с удовольствием, как связать, чтобы не потратить кучу времени и сил на расчеты и перевязы, с чем носить, чтобы создать стильный современный образ, как оставаться в тренде, имея всего несколько базовых вязаных вещей? Вы узнаете, как создать идеальную стильную капсулу с вязаными изделиями на любой сезон вместо миллиона ненужных и не сочетающихся между собой вещей.

В книге представлены простые техники расчета и построения изделий прямого кроя, плечевые изделия со спущенным рукавом, готовые подробные мастер-классы по созданию кардигана, свитера, джемпера и других красивых вещей. На их примере вы научитесь быстро ориентироваться и конструировать одежду на любой сезон.

УДК 746.42  
ББК 37.248

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЗВЕЗДЫ РУКОДЕЛИЯ. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИННОВАЦИЙ

Одинцова Татьяна Владимировна

**ПРИНЦИП КАПСУЛЫ  
СТИЛЬНЫЙ ВЯЗАНЫЙ ГАРДЕРОБ НА ЛЮБОЙ СЕЗОН  
АВТОРСКИЙ МЕТОД ТАТЬЯНЫ ОДИНЦОВОЙ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Ю. Драмышко*  
Координатор проекта *А. Рыбина*  
Художественный редактор *В. Брагина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Эндруші: «Издательство «Эксмо» ЖШК

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayar belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуken:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында енімге шағымдар  
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «в», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басшылымыз сайхестігін растау  
туралы мәліметтерді мұна адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында әндірілген

Сертификаттауға жатады

Дата изготовления / Подписано в печать 30.11.2023.

Формат 84x108<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,2.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-173633-0



9 785041 736330 >



В электронном виде эту книгу вы можете  
купить на сайте [eksmo.ru](http://eksmo.ru)

ЛитРес:



ЧИТАЙ  
ГОРОД

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и обновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bomboraru](https://bomboraru) [bomborabooks](https://bomborabooks) [bomabora](https://bomabora)



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?



**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Список сокращений и условных обозначений	8
СОЗДАНИЕ БАЗОВОГО ГАРДЕРОБА НА ОСНОВЕ ВЯЗАНОЙ КАПСУЛЫ	9
Базовые вещи	10
Кардиган	12
Свитер	13
Джемпер	14
Майка	15
Жилет	16
ВЫБОР МАТЕРИАЛОВ И ИНСТРУМЕНТОВ	17
Советы по выбору пряжи	18
Советы по выбору спиц	23
КОНСТРУИРОВАНИЕ ИЗДЕЛИЯ	25
Планирование проекта	26
Конструирование изделия со свободной посадкой и спущенным плечом	30
Работа с образцом	45
Влажно-тепловая обработка	47
Расчеты и алгоритм вывязывания линий пройм, горловины, плеч	48

<b>ТЕХНИКИ ВЯЗАНИЯ</b>	67
Петли	68
Круговое и поворотное вязание	72
Прибавление петель	76
Убавление петель	79
Закрытие петель методом «две вместе с протягиванием»	84
Подъем петель из полотна	86
Трикотажный шов «петля в петлю»	90
Техники или швы для соединения деталей изделия	93
Подъем петель для горловины по закрытым петлям	97
Подъем петель из проймы	98
Соединение закрытого края, связанного по кругу	99
Отверстия для пуговиц	100
Частичное вязание	101
Укороченные ряды	107
<b>МАСТЕР-КЛАССЫ</b>	115
Кардиган	116
Джемпер с узором	137
Свитер оверсайз	163
Ажурная майка	187
Джемпер с V-образной горловиной	205
Жилет	219
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	239

## ОТ АВТОРА

Рада вас приветствовать на страницах этой книги! Меня зовут Татьяна. Я вяжу с детства, вот уже более тридцати лет. Моими первыми учителями были мама и бабушка — наверное, как и у многих. Именно они привили мне любовь к творчеству: мне нравится шить и вязать, перерабатывать уже готовые вещи под себя, делая их более стильными, и создавать что-то новое с нуля.

Хотя эта любовь никогда не покидала меня на протяжении всей жизни, всерьез я занялась вязанием в 2015 году, когда была в декрете со вторым ребенком. Поначалу я пробовала другие творческие направления (например, шитье), но как-то раз на занятиях с детьми увидела у одной мамы самодельную вязаную шапку. И с того момента вязание захватило меня с новой силой.

Почему выбор все-таки пал на вязание? Дело в том, что оно более мобильно: им можно заниматься в дороге, на детской площадке или пока ждешь ребенка из секции.

Конечно, пришлось вспомнить то, чему научилась в детстве, и даже освоить новые техники. Начала с шапочек и детских головных уборов. Мне понравилось вязать по кругу — минимум швов. Раз — и готово.

Потом стала получать заказы на плечевые изделия и... пропала. Это моя страсть. Джемперы, свитеры и кардиганы — сочетаешь их с базовым гардеробом, и ты красотка! Поначалу вязала для других, но хотелось сделать что-нибудь и для себя. Времени не хватало, и я оставалась сапожником без сапог. В итоге от вязания на заказ я постепенно ушла. И стала пополнять свой собственный гардероб.



К созданию каждого изделия подхожу серьезно: тщательно выбираю пряжу (состав, цвет), схему. Для меня очень важно, чтобы вещь сочеталась с гардеробом — вон с теми брюками и джинсами, да и с той юбкой тоже.

То, что я вяжу, рассчитано не на один сезон. Конечно, без вязания трендов не обходится, но мои изделия продуманно вписываются в общую капсулу.

При этом не люблю сложное вязание, трудоемкие техники. Мне нравится быстро получать результат и вскоре уже надевать обновку.

За время работы я выработала собственный алгоритм, который помогает с легкостью конструировать и создавать любое изделие без сложных расчетов, замысловатых выкроек, с минимум перевязов и с отличной посадкой по фигуре. И я с большим удовольствием поделюсь с вами, ведь вязать — это интересно!



Ссылка на сайт:  
[tatianaodintsova.com](http://tatianaodintsova.com)

# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — интерактивное пособие с видеороками о том, как создать идеальную капсулу с вязаными изделиями на любой сезон вместо миллиона ненужных и несочетающихся вещей, которые годами лежат в шкафу и ждут своего часа.

Забудьте про бабушкино вязание — делайте то, что актуально и красиво, создавайте вещи, преображающие ваш стиль и образ. Окружающие будут восхищаться не только вами, но и вашими золотыми ручками.

Я научу вас вязать простые базовые вещи, стильные, но без лишних расчетов и слож-

ностей, без слез и перевязов. Мы рассмотрим плечевые изделия и вариации с горловинами, на базе которых вы сможете создать понравившуюся модель. Вы научитесь быстро конструировать изделия на любой сезон и сочетать вязаные вещи с базой и между собой.

Я дам простые техники расчета и построения изделий прямого кроя и плечевых со спущенной проймой. А также уже готовые подробные мастер-классы (МК) по созданию свитера, джемпера, кардигана, майки, жилета.

Вязать проще, чем кажется!



## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

### СОКРАЩЕНИЯ НАЗВАНИЙ БАЗОВЫХ ИЗМЕРЕНИЙ

<b>БГП</b> — базовая глубина проймы	<b>ОЗ</b> — обхват запястья
<b>БПС</b> — базовый плечевой скос	<b>ОпГ</b> — обхват под грудью
<b>БШПр</b> — базовая ширина проймы	<b>ОР</b> — обхват руки в том месте, где планируется заканчиваться пройма
<b>ВБП</b> — высота базового плеча	<b>ОТ</b> — обхват талии
<b>ВП</b> — высота плеча	<b>ОШ</b> — обхват шеи (измеряется у основания шеи)
<b>ГВ</b> — глубина выреза (горловины), от яремной впадины вниз до желаемой глубины	<b>ПлС</b> — плечевой скос
<b>ГГ</b> — глубина горловины	<b>пОБ</b> — полуобхват бедер (ОБ : 2)
<b>ГП</b> — глубина проймы	<b>пОГ</b> — полуобхват груди (ОГ : 2)
<b>ДБС</b> — длина базового скоса	<b>пОпГ</b> — полуобхват под грудью (ОпГ : 2)
<b>ДИз</b> — длина изделия	<b>пОТ</b> — полуобхват талии (ОТ : 2)
<b>ДП</b> — длина проймы	<b>СпПС</b> — спущенный плечевой скос
<b>ДР</b> — длина руки, от плечевого сустава до запястья	<b>ТР</b> — точки разворота
<b>ДСпПР</b> — длина спущенной проймы	<b>ШБП</b> — ширина базового плеча
<b>ДТПр</b> — длина тела до проймы	<b>ШГ</b> — ширина горловины
<b>ДУдС</b> — длина удлиненного скоса	<b>ШИ</b> — ширина изделия
<b>ОБ</b> — обхват бедер	<b>ШП</b> — ширина плеча
<b>ОГ</b> — обхват груди	<b>ШР</b> — ширина рукава

### СОКРАЩЕНИЯ ТЕРМИНОВ

<b>ВТО</b> — влажно-тепловая обработка
<b>гр.</b> — группа
<b>изн.</b> — изнаночный/ая
<b>лиц.</b> — лицевой/ая
<b>п.</b> — петля
<b>р.</b> — ряд
<b>ч.</b> — часть

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

<b>*</b> — повторяющийся элемент
<b>/</b> — маркеры и точки разворота





# СОЗДАНИЕ БАЗОВОГО ГАРДЕРОБА НА ОСНОВЕ ВЯЗАНОЙ КАПСУЛЫ

# БАЗОВЫЕ ВЕЩИ

Для начала давайте разберемся, что же такое базовый гардероб и капсула.

Базовый гардероб — одна из самых простых и гениальных идей в мире стиля. Она позволяет разом решить проблему «ничего надеть!»! Такие вещи — основа любого гардероба: джинсы, брюки, тренч, джемпер — другими словами, то, что носят чаще всего.

Предметы базового гардероба легко сочетаются друг с другом, так сказать, универсаль-

ный набор одежды в сдержанной цветовой гамме, который подходит вашему образу жизни. Достаточно один раз собрать базовый набор вещей и добавлять пару новых за сезон, чтобы образы не теряли актуальности.

Капсульный гардероб же — это набор вещей (капсула), предназначенных для определенной сферы жизни. Капсулы составляют под сезон или событие, для отпуска, для прогулок, для работы.

---

КАПСУЛА — БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ + АКЦЕНТНЫЕ, СЕЗОННЫЕ ИЛИ ТРЕНДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ СОЧЕТАЮТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ, ДОЛГО НЕ ВЫХОДЯТ ИЗ МОДЫ И ЗАКРЫВАЮТ ВСЕ ПОТРЕБНОСТИ ЖЕНЩИНЫ

---

Из вещей капсулы легко складывать разные образы, поэтому даже при небольшом количестве одежды получается много комплектов. Одежду подбираем в нейтральных оттенках или в тех тонах, которые легко сочетаются друг с другом. Акценты создаем при помощи сезонных или трендовых вещей, актуальных моделей и цветов.

Базовый гардероб — основа, которую можно разделить на капсулы, добавить туда тренд и цвет, отсортировать по сезону. В результате получится капсула под определенное событие или сферу деятельности.

Перед тем как приступить к созданию вязаного капсульного гардероба или изделия для него, определимся с сезоном и оттенком, который будет в нем преобладать. Проанализируйте имеющиеся у вас вещи: что вы выберете

из них для капсулы, а чего для целостности набора вам не хватает.

Необязательно вязать все модели из этой книги. Можно взять одно изделие и составить с ним капсулу для определенного события.

В капсуле может быть пара основных цветов, сочетающихся между собой, и пара ярких оттенков. Обычно берутся один или два предмета из гардероба, которые выглядят стильно и идеально сидят, а вокруг них потом создается остальной набор.

Рассмотрим основные базовые изделия, которые подойдут для нашей цели. Возьмем то, что есть у каждой: юбка, брюки, джинсы, пиджак и вязаные вещи (кардиган, свитер, джемпер, майка) — и составим с ними несколько вариантов.



# КАРДИГАН

Кардиган — отличное базовое изделие. В зависимости от сезона он выполняет разные задачи. В холодное время года это дополнительный нижний слой, в теплое — эстетичный верхний. Он может быть базой, которую носят круглый год, или ярким акцентом. Может служить во все сезоны или стать изделием на одно время года. Чаще всего у него свободная посадка с большой свободой облегания. Джемпер или кофточку на пуговицах тоже можно назвать кардиганом. Да, у джемпера на пуговицах меньше свободы облегания, но принцип построения и создания изделия у моделей одинаков.



Посмотрим на сочетание кардигана, который мы свяжем в рамках этой книги, с базовыми вещами. Я люблю составлять для этой цели коллажи: так сразу нагляднее представляются образы.

# СВИТЕР

По конструкции свитер — джемпер с горлом. Свитер, в отличие от джемпера, вяжут для тепла и уюта. Эта вещь для зимы и межсезонья. Я советую выбирать для него шерстяные и теплые пряжи, чтобы изделие выполняло свою согревающую функцию. А вот для джемпера с воротом отлично подходят альпака, кашемир, меринос, ангора и так далее. Главное, чтобы пряжа была мягкая, нежная.

Возьмем базовый полосатый свитер и составим с ним несколько капсул. Всего лишь одна простая вещь, а столько образов получилось!



# ДЖЕМПЕР

Джемпер или пуловер — всесезонные изделия. База гардероба. У джемпера круглая горловина, у пуловера — V-образная, вот и все отличия. Поскольку эти вещи подходят для любого времени года, пряжу подбираем под сезон.

Для примера возьмем синий и розовый джемперы и поиграем с сочетаниями. Кажется бы, акцентные яркие изделия, но как они вписались в нашу капсулу и оживили гардероб!



# МАЙКА

«Это стопроцентно летнее изделие», — скажете вы. А я отвечу: «Не только!» Вязаную майку часто используют в межсезонье как нижний слой под кардиган или пиджак. Если честно, вязание маек — мое любимое занятие. Изготовить их быстро, да и рукава делать не надо. Помню, первую майку я вязала и распускала, искала для нее схему, а пройма все не садилась, горловина была то глубокая, то не та. Но в итоге получилась прекрасная вещица.



Для составления образов возьмем летнюю майку с ажурным узором и базовую с блеском. Очень разнообразные сочетания получились, при этом каждая вещь отлично сочетается с одеждой базового гардероба.

# ЖИЛЕТ

Жилет подойдет к любому образу, делает его интересным и наполненным. Он отлично комбинируется с рубашкой или водолазкой, его можно носить и как самостоятельную вещь без нижнего слоя. Многослойность — очень актуальный прием, она делает образ сложным.

Составим разнообразную капсулу с жилетом!







# 2

## ВЫБОР МАТЕРИАЛОВ И ИНСТРУМЕНТОВ

# СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ ПРЯЖИ



Как вы понимаете, мало определиться с моделью изделия. Крайне важно подобрать пряжу. Огромный выбор брендов и составов на прилавках многих заставит растеряться.

Я, как и вы, была новичком, не знала и не понимала, какую нить выбрать, и покупала все подряд. Пробовала, что-то браковала, что-то выделяла для себя. Опираясь на свой опыт, я нашла несколько критериев для подбора пряжи под изделия:

- состав
- метраж (толщина)
- свойства
- время года, в которое будем носить созданную из нее вещь.

## СОСТАВ ПРЯЖИ

Я приверженец натуральных составов, в крайнем случае могу выбрать пряжу с небольшим добавлением синтетических материалов, если это необходимо для фактуры самой нити или реализации идеи.

Давайте условно разделим пряжу по составу на три группы:

- 100 % натуральных волокон
- натуральные волокна с добавлением синтетических
- 100 % синтетических волокон.

Первая и вторая группа отлично подходят для создания любого красивого изделия, и носиться они будут долго. Последнюю (синтетика 100 %, например акрил) даже рассма-



тривать не стоит. Не тратьте время на работу с такой пряжей. Ни результат, ни процесс вам не понравится. А если вы новичок, начинайте со стопроцентно натуральных составов.

У вас может возникнуть вопрос: а если человек аллергик, как быть? Тогда выбираем смешанную или стопроцентную гипоаллергенную пряжу, например хлопок или хлопок с полиамидом.

Почему я не рекомендую работать со стопроцентным акрилом? После стирки он растяги-

вается, в процессе носки быстро теряет вид и покрывается катышками, чего не скажешь про натуральные составы. Да, у шерстяных нитей тоже бывают катышки, но это естественно для данного материала. Они появляются в местах трения и легко убираются руками.

Конечно, и среди натуральных ниточек есть те, что могут оказаться некачественными, но все же достоинства подобной пряжи в разы выше, чем у синтетической.

Надеюсь, я вас убедила!

## Зимние составы

**МЕРИНОСОВАЯ ШЕРСТЬ** — самая популярная. Она неколючая, приятная к телу. Отличный выбор для первого изделия. Пряжа из мериноса бывает разная: с пушком и гладкая. Но ее преимущество — терморегуляция и мягкость.

С мериносом я работала, наверное, больше всего. Пряжа отлично подходит для детских вещей, для плечевых изделий, шапок. Меринос идеален для межсезонья и теплой зимы.

На моточках этой шерсти можно встретить маркировки Medium, Fine, Superfine, Extrafine. Они означают, что для пряжи были выбраны тончайшие волокна. Самые тонкие из них Extrafine. Хочу заметить, что это не про толщину нити в мотке, а про нежность пряжи. Чем тоньше волокна, тем пряжа мягче.

Также можно встретить маркировку Superwash. Это специально обработанная шерсть, пригодная для двадцати пяти стирок в стиральной машине на деликатном режиме.

Меринос легко вязать, полотно сразу укладывается в ровные петельки, растягивается после влажно-тепловой обработки (ВТО). Если вы впервые берете спицы в руки и не знаете, какую нить выбрать, остановитесь на мериносе.

**АЛЬПАКА** — более теплая шерсть. Она также бывает разная. Обычно только немного ко-

лется, хотя встречается и очень колючая. Но если это беби-альпака, то она будет слегка чувствительна к телу, однако значительно мягче. Альпака отлично подходит для шапок, шарфов, теплых свитеров, кардиганов. Мне очень нравится эта пряжа. У нее нить в виде шнура. Это может быть хлопковая или полиамидная



основа, шнурок, набитый пушком альпака, или стопроцентный шнурочек из альпака. Изделие из такой пряжи получается очень легким.

**МОХЕР** — шерсть ангорской козы. Самый неколючий — кид-мохер. Идеальная пряжа для плечевых изделий. Главный его плюс — маленький вес изделия, а также возможность рыхлого вязания, поскольку пушок заполняет пробелы между рядами и петлями.

**АНГОРА И ПУХ НОРКИ** (та же ангора, но качеством чуть ниже). Эта ниточка, по моему мнению, подходит для головных уборов и аксессуаров. Отличная пряжа, ее минус — пух, который летит во время работы и в дальнейшем остается на одежде. А в остальном — чудесная, нежная и пушистая история.

**КАШЕМИР** — пряжа из мягкого тонкого подшерстка с шеи и живота кашмирской козы, которая обитает в Гималайских горах Монголии, Китая, Индии и Пакистана. Это далеко не бюджетная пряжа, но, по моему мнению, самая прекрасная в мире! Приятная в работе, имеет деликатный пушок, абсолютно не колется и при этом сохраняет свойства шерсти. Одежда из такой пряжи получается нежная, как котенок. Кашемир подходит для создания свитеров, шарфов, палантинов, шапок, перчаток — можно перечислять бесконечно. Честно говоря, я связала всего пару изделий из него. Боюсь привыкнуть к хорошему и больше не возвращаться к другим составам.

## Летние составы

Такая пряжа подойдет для создания маек, футболок, кардиганов, летних джемперов, а также для изделий, которые будете носить в помещении, шапочек для весны, купальников, сумок.

**ХЛОПОК** — материал растительного происхождения. У него тонкие короткие мягкие пушистые волокна. Они немного скручены вокруг своей оси. Эта пряжа склонна к усадке, долго сохнет. Хлопковая нить плотная, неэластичная, плохо держит резинку, из нее рекомендую вязать ажур или сплошное полотно.

Из летних нитей хлопок — мой любимчик. С удовольствием работаю с данной пряжей, несмотря на ее особенности. Знаю точно, что она не растянется после ВТО. Люблю хлопковые шнурки или полые, или набитые полиамидом. Из шнурочной пряжи получается легкое изделие, но при этом метраж толстенький, позволяющий вязать спицами 4–5 мм.

**ЛЕН** — летний вид пряжи, который отлично впитывает и испаряет влагу, обладает замечательной воздухопроницаемостью, является

