

Teresa Gilewska  
Je trace mes patrons :  
les manches : Construction et transformation de Teresa Gilewska

**Жилевска, Тереза.**

Ж72 Я строю выкройку. Рукава : конструирование и моделирование любых фасонов / Тереза Жилевска ; [перевод с французского М. К. Орловой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с. : ил. — (Рукоделие. Шитье по-французски).

Новый подробный практический курс знаменитого французского педагога и практика конструирования и шитья Терезы Жилевска, чьи книги выходят во Франции огромными тиражами и переведены на семь языков мира, ориентирован на начинающих дизайнеров одежды и любителей шитья, желающих научиться самостоятельно создавать собственные модели.

Эта книга посвящена очень важной и многообразной детали модных плечевых изделий — конструированию и моделированию рукавов.

В первой части книги доступно и подробно описываются основы снятия мерок и построения базовой выкройки рукава.

Во второй части вы найдете различные способы преобразования базовой выкройки для создания любых, даже самых сложных, фасонов.

Курс Терезы Жилевска учит с легкостью преодолевать самую главную трудность для каждой швеи. Не так сложно овладеть всеми основными методами конструирования и моделирования, как подобрать подходящий метод в каждом отдельном случае, чтобы получить идеальный результат.

Чтобы помочь вам приобрести этот уникальный навык, автор строит все свои объяснения и инструкции на конкретных фасонах, подробно анализируя каждую модель, чтобы определить, какую технику моделирования использовать в каждом конкретном случае. Эти уникальные навыки и умения делают курс Терезы Жилевска незаменимым пособием для обучения специалистов моды.

УДК 746.41  
ББК 37.248

ISBN 978-5-04-113094-7

© Орлова М.К., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

РУКОДЕЛИЕ. ШИТЬЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

**Жилевска Тереза**  
**Я СТРОЮ ВЫКРОЙКУ**  
**РУКАВА**

**Конструирование и моделирование любых фасонов**

Ответственный редактор Ю. Драмашко  
Художественный редактор В. Брагина  
Младший редактор Э. Евграфова

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 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)  
Энчаруул: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-й, 1-й кіндік, 20 кіндік, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуір белгісі: «Эксмо»

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

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

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

Импортёр в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому претезиям на продукцию:

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаттарды қабылдаушының өкілі: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, 1-й кіндік, 6, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

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)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.06.2021.  
Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15, 12.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-113094-7



9 785041 130947 >

ЧИТАЙ  
ГОРОД

12+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo\_live

eksmo\_live

В электронном виде книги издательства вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книг

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

# ПРЕДИСЛОВИЕ

За свою долгую карьеру стилиста-модельера и преподавателя я не раз убеждалась в том, насколько необходимо при построении выкройки соблюдать строго определенный порядок действий. Лишь понимая логику выполняемой работы, вы сможете сделать качественную выкройку, а также научиться работать самостоятельно.

Именно это подтолкнуло меня к написанию книг серии «Я строю выкройку», в которых последовательно описывается конструирование лифа, юбки, брюк, рукавов и дополнительных деталей, таких как карманы, воротники, разрезы, что поможет развивать и совершенствовать навыки швейного искусства как начинающим, так и продвинутым мастерам.

Для лифа, юбки и брюк первым этапом является построение базовой выкройки (выкройки-основы), т. е. чертежа, передающего формы тела в ширину и высоту. В таком чертеже, созданном по индивидуальным меркам, потом можно будет делать изменения (разрезы, расширение силуэта) вплоть до создания окончательной модели, готовой к раскрою.

Можно подумать, что тот же алгоритм возможен для рукава: начертить базовую выкройку по меркам, снятым с руки, и использовать ее, чтобы сконструировать, внося соответствующие изменения, рукав любого типа для одежды любого типа. Но это не сработает по одной простой причине: рукав должен в точности подходить к лифу, к которому будет пришит и для которого он специально сконструирован.

Рукав, безусловно, самый сложный элемент в кройке и шитье, тем более что существует несколько разных основных видов рукава: прямой рукав, рукав реглан, рукав кимоно.

Если прямой рукав, построенный в соответствии с мерками проймы, может служить образцом для других рукавов с такой же проймой, то с рукавами, которые строятся как продолжение лифа (рукав кимоно) или меняют форму проймы (рукав реглан), дело обстоит сложнее.

В первой главе книги речь пойдет о том, как снимать мерки с руки и конструировать пройму лифа, вторая глава будет посвящена наиболее деликатному этапу построения выкройки прямого рукава, у которого окат должен абсолютно точно подходить к пройме лифа.

В третьей главе мы разберем различные способы трансформации прямого рукава (расположение линий выкройки, расширение линий или сегментов выкройки, создание объема...), чтобы получить законченную выкройку рукава желаемой модели (это может быть рукав блузки, костюма, украшенный сборками, складками или воланами...).

В двух последних главах мы рассмотрим такие специфические виды покроя, как рукав кимоно и рукав реглан.

Вне зависимости от того, для рукава какого типа вы хотите сделать выкройку, главная трудность даже не в том, чтобы овладеть техниками конструирования и трансформации, а в том,

чтобы понять, какие из них лучше применить к выкройке того рукава, который вам нужно изготовить.

Чтобы помочь вам постичь это хитрое искусство, я разберу здесь 17 моделей: 8 с рукавами, полученными путем трансформации прямого рукава, 5 — с рукавами кимоно, встроенными в лиф, и 4 — с рукавами реглан, переделанными из прямого рукава либо расположенными на лифе.

Цель этой книги не в том, чтобы продемонстрировать популярные модели или готовые образцы для копирования. Модели были подобраны так, чтобы составить своего рода учебное пособие для тех, кто хотел бы поднять уровень своего мастерства и научиться строить любые выкройки самостоятельно.

Я надеюсь, что, освоив этот подход, вы скоро сможете сами создавать одежду самых разнообразных моделей.

Тереза Жилевска

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ОБЩАЯ ЧАСТЬ ..... 9

### СНЯТИЕ МЕРОК ..... 11

Мерки проймы ..... 11

Мерки силуэта ..... 12

Таблица индивидуальных мерок — Рукав ..... 16

### МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЧЕРТЕЖА ВЫКРОЙКИ ..... 17

Основа ..... 17

Инструменты ..... 17

## ПРЯМОЙ РУКАВ ..... 19

### ПОСТРОЕНИЕ ПРЯМОГО РУКАВА ..... 21

Высота оката рукава ..... 22

Ширина рукава ..... 22

Уменьшение натяжения шва оката рукава ..... 23

Ширина оката рукава ..... 23

Дополнительные метки ..... 24

Форма оката рукава ..... 25

Проверка мерок ..... 26

Коррекция формы оката рукава ..... 26

Распределение ширины ..... 27

Готовая выкройка прямого рукава ..... 28

Подгонка рукава к пройме ..... 28

Занижение линии плеча ..... 29

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРЯМОГО РУКАВА ..... 31

### УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ЧЕРТЕЖ ..... 33

Метод разрезания ..... 34

Анализ модели ..... 35

Расширение рукава ..... 37

Модель 1: рукав для рубашки ..... 39

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Модель 2: рукав-баллон .....                                                   | 44 |
| Модель 3: рукав с присборенным окатом .....                                    | 48 |
| Модель 4: рукав-бабочка .....                                                  | 52 |
| Модель 5: рукав-тюльпан классический, с присборенным окатом, расширенный ..... | 55 |
| Модель 6: рукав со складками .....                                             | 62 |
| Модель 7: рукав с перекрещивающимися складками .....                           | 65 |
| Модель 8: двухшовный рукав .....                                               | 68 |

## РУКАВ КИМОНО .....77

### ОСОБЕННОСТИ РУКАВА КИМОНО..... 79

|                        |    |
|------------------------|----|
| Занижение проймы ..... | 81 |
|------------------------|----|

### ПОСТРОЕНИЕ РУКАВА КИМОНО..... 82

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Задняя часть рукава .....   | 82 |
| Передняя часть рукава ..... | 83 |
| Корректировка чертежа ..... | 83 |
| Проверка .....              | 84 |

## ТРАНСФОРМАЦИЯ РУКАВА КИМОНО.....87

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Модель 9: рукав кимоно с манжетой .....    | 89  |
| Модель 10: рукав кимоно с ластовицей ..... | 96  |
| Модель 11: рукав кимоно со вставками ..... | 102 |
| Модель 12: короткий рукав кимоно .....     | 102 |
| Модель 13: рукав «капуцин» .....           | 112 |

## РУКАВ РЕГЛАН ..... 117

### ОСОБЕННОСТИ РУКАВА РЕГЛАН ..... 119

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Модель 14: классический реглан .....               | 120 |
| Модель 15: рукав «молоток» с плечевым швом .....   | 128 |
| Модель 16: рукав «молоток» без плечевого шва ..... | 132 |
| Модель 17: рукав реглан из эластичной ткани .....  | 135 |

### СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ..... 141



# ОБЩАЯ ЧАСТЬ

---

Рукав, бесспорно, является самым сложным элементом при кройке и шитье одежды.

Построить окат рукава так, чтобы он в точности подходил к пройме, довольно трудно, но этому вполне можно научиться — нужно всего лишь немного терпения.

Помимо технического аспекта, здесь в равной степени важны эстетический эффект и комфорт при ношении.

Так как рукав — факультативный элемент одежды, как и воротник, для него не существует базовой выкройки.

Если конструирование рукава — трудная задача, то его трансформирование, напротив, не представляет сложности и очень легко осуществляется на основе прямого рукава.

Любой рукав — прямой, двухшовный, реглан или другая модель — всегда строится только по готовой пройме лифа.

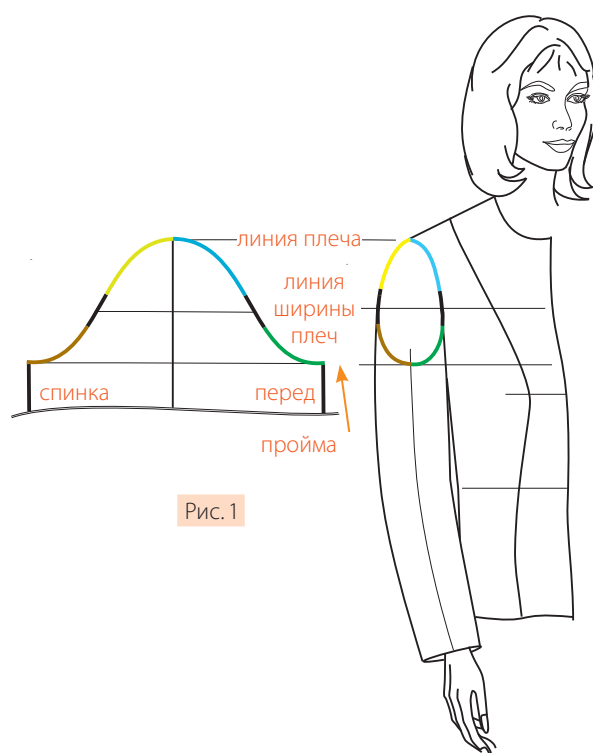
При построении базовой выкройки лифа вы можете обратиться к другим моим работам: «Построение базовой выкройки по индивидуальным меркам» и «Я строю выкройку: Лифы».



# СНЯТИЕ МЕРОК

---

Линия середины рукава должна полностью совпадать с уже готовой проймой лифа. Таким образом, каждый рукав соответствует только той пройме лифа, по которой был построен. Каждый участок головки рукава выверяется по соответствующей ему части проймы (участки обозначены цветами, **рис. 1**).



Красота и удобство рукава напрямую зависят от того, как он сконструирован. Если выкройка лифа строится на основе мерок, снятых с фигуры, то с построением рукава дело обстоит иначе. В основном здесь используются не мерки, взятые с фигуры, а уже имеющийся чертеж выкройки проймы лифа. Тем не менее первоначальные параметры фигуры будут необходимы при проверке конструкции.

## МЕРКИ ПРОЙМЫ

Как уже было сказано, рукав прежде всего строится по меркам проймы лифа, сделанной с учетом телосложения, а также по меркам, снятым непосредственно с фигуры.

Мерки проймы — это:

- 1) глубина проймы;
- 2) длина проймы спинки;
- 3) длина проймы переда.

## Глубина проймы

Для получения этой мерки нужно соединить чертежи спинки и переда и провести горизонтальные линии проймы и ширины плеч (рис. 2).

Потом соедините крайние точки плеч одной прямой (зеленая линия, рис. 2).

От точки соединения спинки и переда проймы проведите вертикальную линию (красная линия, рис. 2).

Измерьте эту линию: это глубина проймы.

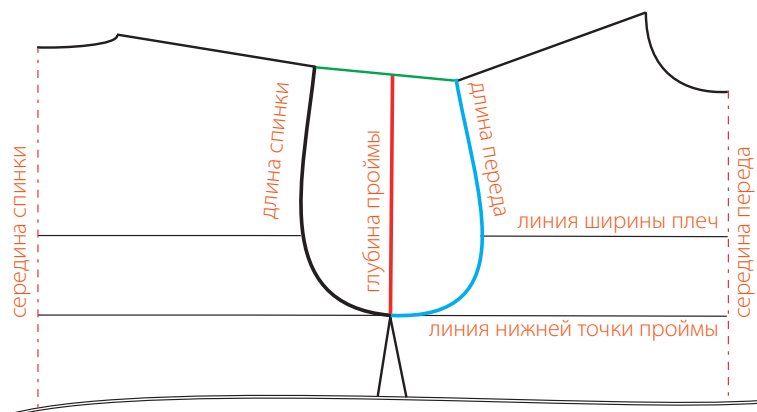


Рис. 2

## Длина проймы: спинка и перед

Длину проймы спинки и проймы переда следует измерять по отдельности. С помощью рулетки, гибкой линейки или сантиметровой ленты измерьте длину проймы спинки как можно точнее, учитывая ее форму (показано черным цветом, рис. 2), таким же образом измерьте пройму переда (голубым цветом, рис. 2). По этим меркам определяется ширина рукава для готового изделия.

## МЕРКИ СИЛУЭТА

С фигуры нужно снять следующие мерки:

- 1) высота локтя (рис. 3);
- 2) длина руки (рис. 5);
- 3) обхват руки (рис. 8, с. 15);
- 4) ширина оката рукава (с. 14).

Как и другие мерки силуэта, мерки, необходимые для рукава, можно снимать с руки в тонкой и облегающей одежде. Мерки контуров снимают с обнаженной руки.

Хотя мерки руки не входят в расчеты для построения рукава, их необходимо будет учесть при проверке чертежа.

## Измерение длин

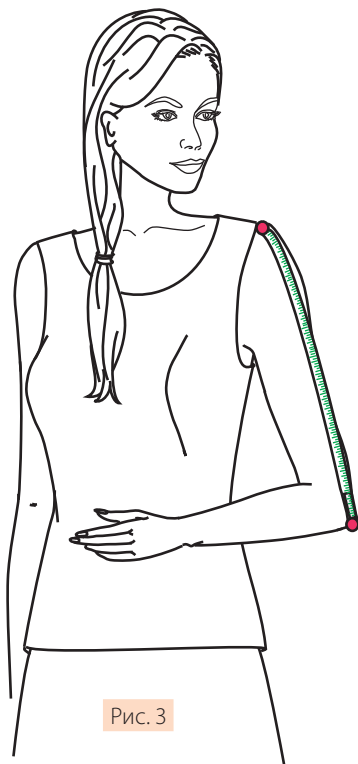


Рис. 3

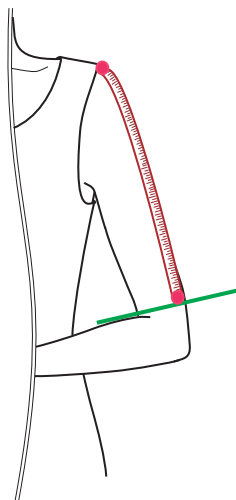


Рис. 4

### Высота локтя

Мерка длины руки до локтя, иначе называемая высотой локтя, позволяет сделать вытачку, необходимую для удобства движений руки в одежде с узкими и облегающими рукавами.

Также эта мерка необходима для трансформирования базовой выкройки рукава, например, в двухшовный рукав или рукав изогнутой формы, здесь высота локтя играет важную роль.

Длина руки до локтя измеряется на согнутой руке от плечевой кости (acromion) до начала локтевой кости (cubitus, [рис. 3](#)).

Эта мерка не используется при конструировании коротких рукавов. Для короткого рукава длина измеряется также на согнутой руке, от плечевой кости до сгиба руки ([рис. 4](#)).

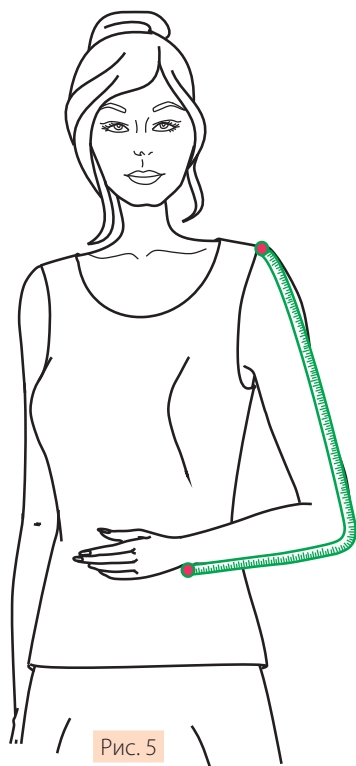


Рис. 5

### Длина руки

Эту мерку следует снимать с согнутой руки, так как разница между мерками, снимаемыми с согнутой и с вытянутой руки, составляет от 2 до 3 см в зависимости от особенностей телосложения. Если снимать мерку с вытянутой руки, рукав может получиться слишком коротким и стесняющим движения, особенно если он будет с манжетой.

При снятии мерки длины рука должна быть согнута под углом  $45^\circ$  ([рис. 5](#)).

Измерьте длину руки от плечевой кости через локтевой сгиб до запястья (головки локтевой кости в области запястья).

## Мерка ширины оката рукава (на линии ширины плеч)

Эта мерка используется при построении рукава, чтобы обеспечить необходимый комфорт в движениях рук на линии изгиба проймы.

Часто у пальто и курток верхняя часть рукава стесняет и сковывает движения из-за дефектов конструкции на линии ширины плеч. Прежде всего это недостаточная ширина оката рукава.

Согласно общему правилу, при конструировании выкройки ширина оката рукава определяется по мерке проймы лифа, но она также зависит от телосложения: для силуэта с полными руками нужно, помимо имеющейся мерки ширины оката рукава, проверить каждый элемент выкройки.

Мерка ширины оката рукава может быть получена двумя способами:

- 1) по ширине руки;
- 2) по ширине корпуса.

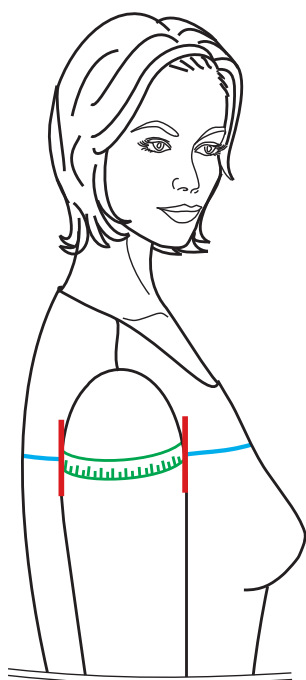


Рис. 6

### Ширина руки

Снимать мерку по ширине руки можно при стандартных пропорциях очертаний плеча и верхней части руки: объем плеча на уровне подмышек должен быть сравнительно небольшим и соединения плечевых суставов должны быть легко различимы (красные линии, рис. 6).

Чтобы снять эту мерку, нужно слегка развести руки и измерить рулеткой обхват руки на уровне подмышки, от точки сочленения руки с туловищем со стороны спинки до сочленения руки с туловищем со стороны переда (рис. 6).

### Ширина корпуса

В целом этот способ снятия мерки проще предыдущего. Обычно его используют при крупном телосложении.

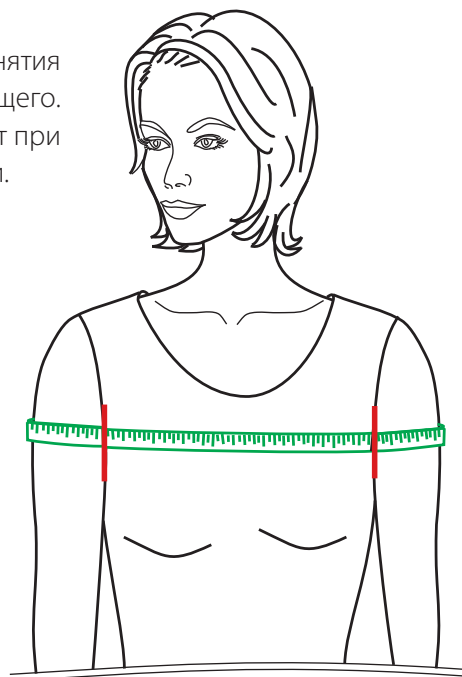


Рис. 7

При слегка разведенных руках измерьте обхват туловища на уровне ширины плеч. Вычтите из полученного размера ширину переда и ширину спинки. Разделите полученный результат на два — это будет ширина оката рукава.

Интересно, что средний размер ширины руки составляет примерно 22 см при стандартной высоте от 38 до 42.

## Измерение контуров

### Обхват плеча

Эта мерка не входит в расчет при построении выкройки рукава, но она позволяет проверить ширину рукава, если имеются сомнения по поводу пропорций, особенно при хорошо развитой верхней части руки на уровне проймы. Для получения мерки нужно измерить рулеткой самую широкую часть плеча (рис. 8).



Рис. 8

### Обхват запястья

Обычно эта мерка используется при построении рукава с застегивающейся манжетой или облегающего рукава. Расположите рулетку на запястье на уровне выступающей косточки (головка локтевой кости), там, где ширина будет максимальной. Снимите мерку (рис. 8).

### Обхват кисти

Эта мерка необходима для построения рукавов, суженных внизу, чтобы рука свободно выходила из рукава. Эта мерка сугубо индивидуальна и не зависит от телосложения. Обхватите кисть рулеткой на уровне расположения пястных суставов, при этом большой палец должен быть слегка отведен в сторону. Снимите мерку.

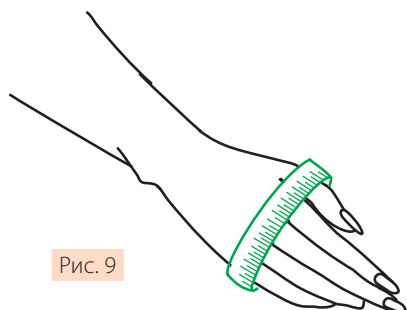


Рис. 9

## ТАБЛИЦА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МЕРОК — РУКАВ

| Мерки, снимаемые с фигуры |                     |  |  |  |  |  |
|---------------------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| 1                         | Высота локтя        |  |  |  |  |  |
| 2                         | Длина руки          |  |  |  |  |  |
| 3                         | Обхват плеча        |  |  |  |  |  |
| 4                         | Обхват запястья     |  |  |  |  |  |
| 5                         | Обхват кисти        |  |  |  |  |  |
| 6                         | Ширина оката рукава |  |  |  |  |  |
| Мерки проймы              |                     |  |  |  |  |  |
| 7                         | Глубина проймы      |  |  |  |  |  |
| 8                         | Длина спинки проймы |  |  |  |  |  |
| 9                         | Длина переда проймы |  |  |  |  |  |