**Введение**

С помощью одежды часто стремятся подкорректировать текст, передаваемый знаками тела. Чем не совершеннее тело, тем больше оснований скрывать его реальные контуры и создавать искусственные.

Длительное время отсутствие стройной талии компенсировалось тугими корсетами, создававшими иллюзию стройной фигуры. Слабые плечи мужчин обычно компенсируются ватином в плечах пиджаков, пальто. Женская грудь, не дотягивающая до эталонных размеров, порою компенсируется особыми бюстгальтерами, ухищрениями в покрое платья. Нестройные ноги скрываются длинными юбками и брюками. Одежда скрывает то, что показывать нежелательно, и создает иллюзию наличия того, что на самом деле отсутствует.

В то же время во все века одежда, особенно женская, конструировалась так, чтобы подчеркнуть достоинства фигуры: обнажаются красивые женские плечи, ноги и руки. Веками одежда конструировалась по единым канонам, игнорирующим индивидуальные достоинства. Поэтому в женском платье вплоть до второй половины ХХ в. обнажались в основном те части тела, которые у абсолютного большинства более или менее эстетически приемлемы (руки, плечи), скрывались все части тела, которые удались далеко не у всех (прежде всего ноги). В 1960-е гг. появилась мини-юбка, которая заставила всех женщин без учета их анатомических особенностей обнажить ноги выше колен. Только к концу ХХ в. мода стала гибкой, позволила женщинам учитывать свои индивидуальные особенности, либо демонстрируя их, либо скрывая с помощью макси. Обтягивающие футболки позволяют демонстрировать силу фигуры, а футболки "на вырост", наоборот, скрывают недостатки. Таким образом, одежда удовлетворяет потребность человека создавать иллюзию наличия тела, приближающегося к принятым эталонам, и передавать окружающим текст, благоприятствующий общению, усиливающий сексуальную привлекательность.

Целью контрольной работы является изучение коррекции недостатков фигуры с помощью одежды. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: проанализировать специальную литературу, в которой рассматриваются недостатки женских фигур и их коррекция; рассмотреть типы фигур человека; подобрать необходимые варианты одежды для того, чтобы подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки фигуры человека.

**Коррекция недостатков фигуры с помощью одежды**

С помощью одежды можно скрыть недостатки внешности.

**При высоком росте не рекомендуется носить:**

● Массивную обувь с крупными деталями, высокий каблук, танкетка, сапоги на шнуровке и с высоким голенищем

● Джинсы и брюки с высокой талией

● Вертикальная полоска на брюках, юбках, платьях, пальто

● Слишком короткая верхняя одежда

● Полностью расстегнутый верх одежды. Если жарко – сними куртку, если холодно – застегни все пуговицы и замки

Рекомендуется:

● Джинсы и брюки с заниженной линией талии

● Двубортные пальто, куртки, пиджаки

● Горизонтальные полоски и орнаменты в одежде

● Широкие ремни

● Контрасты между двумя предметами верха, например, рубашки и джемпера

**При низком росте не рекомендуется носить:**

● Широкую одежду, в особенности, расклешенные от бедра джинсы

● Широкие ремни и слишком крупные аксессуары

● Туфли-лодочки, сапоги на плоской подошве

Рекомендуется:

● Брюки, юбки с завышенной талией

● Вертикальная полоска, зрительно вытягивающая вверх

● Обувь на каблуках и танкетке

● Однобортные пиджаки и пальто

**Если тонкая длинная шея, то не рекомендуется:**

● V-образный вырез на блузках удлинит зрительно шею, так же как и расстегнутый воротник рубашки, создающий форму галочки.

● Украшения на шею с вертикальной, вытянутой формой.

Рекомендуется:

● Воротнички-стойки

● Шарфы

● Яркие, контрастные воротники с рисунками

**Если толстая короткая шея, двойной подбородок, тучность фигуры.**

Широкая шея обычно встречается у массивных, тучных людей. Так что вместе с рекомендациями, которые помогут скрыть широкую шею, необходимо обратить внимание и на то, как скорректировать тучность фигуры.

Не рекомендуется:

● Объемным воротникам и шарфам

● Водолазки с широким горлом

● Широкие полоски, крупный рисунок одежды

● Излишне яркие, контрастные и светлые вещи

● Плотные, объемные ткани (например, вельвет)

Рекомендуется:

● Жесткие воротнички рубашки

● Однобортные пальто и пиджаки

● Сочетания нескольких цветов в образе, не однотонность

● Гладкие ткани

**Худоба.**

Стройная и худая фигуры – совершенно разные вещи. Первым хочется восхищаться, а второго просто накормить. Недостатки худой фигуры нужно компенсировать за счет визуального увеличения и расширения форм.

Не рекомендуется:

● Темный верх и низ

● Мешковатая одежда

● Однобортные пиджаки

● Излишне облегающий фасон

Рекомендуется:

● Светлые цвета одежды

● Широкая полоска, широкий узор, крупный рисунок

● Многослойность одежды

● Широкие брюки

● Подворачивание рукавов у рубашек и тонких джемперах (в разумных пределах)

**Длинные руки.**

Непропорционально длинные руки скрыть достаточно тяжело, особенно если учесть, что многие блузки, свитера, куртки и прочая верхняя одежда имеют коротковатые рукава.

Не рекомендуются:

● Укороченные рукава ¾

● Одежда в продольную полоску, которая проходит в том числе на рукавах

● Укороченные перчатки

Рекомендуется:

● Перчатки с завышенной манжетой

● Небольшие браслеты и часы

● Длинные перчатки с манжетой-гармошкой с аккуратно закатанными рукавами

**Узкие плечи.**

Обычно узкоплечие дамам или самим по себе слишком худеньким, необходимо увеличить в объеме свою фигуру зрительно.

Не рекомендуется:

● Излишне прилегающая одежда

● Вертикальный рисунок

● Рукава реглан

Рекомендуется**:**

● Крупные узоры и рисунки на верхней одежде или шарфе

● Кофты в крупный вязаный узор

**Широкие плечи**

Широкие плечи характерны для женщин с мужской фигурой, с узкими бедрами и не четко прорисованной талией.

Нерекомендуется**:**

● Рукава фонарики и подплечники

● Крупный рисунок на одежде верха

● Горизонтальные полоски

● Плотные, объемные по фактуре ткани

Рекомендуется**:**

● Рукава реглан

● Вертикальные полоски

**При плоских ягодицах не рекомендуется носить:**

● Укороченные куртки и пиджаки, открывающие ягодицы

● Заправленные блузки в брюки или джинсы

Рекомендуется**:**

● Верхняя одежда длиной ниже пояса

● Прямые брюки

● Накладные карманы на джинсах сзади

**При большом животе не рекомендуется носить:**

● Облегающую одежду, подчеркивающую каждую складочку на животе

● Летящие, прозрачные ткани

● Двубортные пиджак, пальто, куртка

● Горизонтальные полоски в блузках

Рекомендуется**:**

● Корректирующее нижнее белье и корсеты

● Высокая талия брюк, юбок, джинсов

● Жилетки и костюмы-тройки

● Неприталенный, но и не широкий фасон одежды

**Если у женщины широкие бедра, то не рекомендуется носить:**

● Светлый низ

● Крупный рисунок на брюках, юбках

Рекомендуется:

● Темный низ

● Длина крупных предметов верхней одежды (пиджаки, свитера) должна доходить до середины ягодиц

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы.

Полная фигура, средний рост. Здесь нет оснований избегать каких-либо форм одежды. Нужно только их немного подкорректировать: не заправлять блузку, джемпер в юбку или брюки, не затягивать талию поясом, не делить одежду на «квадраты» верха и низа, выбирать такую длину одежды, при которой ясно читалась бы некоторая вытянутость по вертикали.

Высоким и полным людям рекомендуется носить пояс чуть ниже талии, но, не затягивая его чересчур. Одежду маленького размера и облегающую лучше выбирать так, чтобы не проступали складки тела. Пусть одежда будет чуть посвободнее. При большой полноте вне зависимости от моды можно для стройности подкладывать небольшие мягкие подплечники, особенно со стороны спины; при этом плечи сохраняют свою ширину, а руки набирают полноту, и фигура не кажется узкоплечей и излишне (по контрасту) широкой в груди.

Полная фигура при маленьком росте. Чтобы уравновесить пропорции, не надо делить одежду контрастными (по светлости и тону) цветами отдельных частей и деталей. Цельность, единство линий в этих случаях придадут большую гармонию в одежде. Вертикаль должна преобладать и в силуэте, и в линиях одежды. Любая одежда в вертикальную полоску стройнит, а в горизонтальную - наоборот, полнит. Ни в целом, ни по частям одежда не должна вписываться в квадрат.

При создании собственного стиля необходимо считаться с типом внешности и особенностями фигуры.

Короткую талию не нужно подчеркивать ни краем джемпера или жакета, ни контрастом цвета верхней и нижней частей одежды, ни затянутым поясом, который, впрочем, совершенно обезвредит этот недостаток, если его носить на уровне бедер.

При длинной талии хороши широкие пояса и корсажи юбок или брюк. Впечатление об уровне талии зависит от пропорциональных соотношений между «верхом» и «низом» одежды. Очень короткая или удлиненная юбка будет здесь уместна только в том случае, если талия закрыта свободной формой одежды верха фигуры.

Форма ног улучшается, если носить обувь на среднем или высоком каблуке. Лучше подбирать полусапожки или открытые модели туфель. Делают ноги стройнее рисунчатые, темные или цветные чулки. Длина юбки, конечно же, играет здесь важную роль. Если полные икры, то юбку можно удлинить, если щиколотки, то удлинять не стоит, когда носите туфли или босоножки. С сапогами, понятное дело, это никакой роли не играет.

При слишком короткой шее категорически запрещено подкладывать большие подплечники. Воротники не должны быть высокими, кроме свитерных. Отложной воротничок будет к лицу в том случае, если он немного велик и не застегнут. Хорошо смотрятся удлиненные вырезы овальные, V-образные, но только не поперечные «лодочки»! Длинные висячие крупные серьги и клипсы лучше исключить, то же самое относится и к коротким крупным бусам, рекомендуется носить длинные и средней длины серьги, цепочки.

В одежде существует много приемов вертикальных членений. Если слишком широкая спина – на спине может быть продольная, до талии и ниже, застежка на пуговицах или «молнии», два шва-рельефа, проходящие через середину лопаток, две половинки разных цветов… все это придаст спине стройность, зрительно сузит ее.

Широкие прямые плечи. Чтобы не подчеркивать эту особенность, не следует излишне затягивать талию. Лучше предпочесть реглан или втачной рукав цельнокроеному или рубашечному покрою. Не стоит носить подплечники и рукава с объемной верхней частью. Лучше широкие кокетки, чем узкие. Слишком узкие внизу, а тем более по всей длине рукава тоже будут лишь подчеркивать ширину плеч. Немаловажную роль играют и воротники: они не должны быть излишне маленькими и сжимающими шею.

Излишне покатые плечи. В этом случае необходимо начать с осанки – выпрямить спину, прямо держать голову, слегка поднять подбородок. Все остальное прямо противоположно тому, что рекомендуется в предыдущем пункте: нужно использовать подплечники, объемные головки рукавов, прямые неширокие кокетки, отделку «соты» на плечах.

**Типы полных женщин**

В основном недовольны своей фигурой не худые, а полные люди. При всем несходстве между собой отдельных женщин и девушек, при всем разнообразии их роста и степени полноты, можно условно разделить их на три основных типа.

К первому типу отнесем женщин с узкими плечами и грудной клеткой и широкими бедрами, обозначив этот тип в виде равностороннего треугольника, обращенного вершиной вверх. Женщине этого типа можно порекомендовать расширяющуюся книзу одежду, широкие пояса, если позволяет талия, и просторные блузы и свитера. Во всех случаях важно уравновесить нижнюю и верхнюю части тела.

Второй тип полных женщин отличается широкими плечами, полной грудью и узкими бедрами, который можно обозначить треугольником, обращенным вершиной вниз. Этот тип иногда называют романским из-за распространенности таких фигур среди романских народов. Как правило, такая фигура встречается у женщин в прошлом стройных, занимавшихся некогда спортом (в частности, спортивной гимнастикой). Этим женщинам подойдут прямые юбки, свободная талия, хорошо смотрятся на них и брюки, дополненные длинным жакетом или туникой. Заметим, что если полным женщинам первого типа идут платья и совсем не подходят брюки, то полным девушкам второго типа подойдут комбинированные костюмы, а пушистые свитера и просторные блузы следует из гардероба исключить.

Третий тип полных женщин можно обозначить двумя треугольниками соединенными вершинами. Их отличают развитые плечи, грудь и бедра, у них, как правило, узкая талия. Именно талия таких девушек чаще всего и подводит, потому что они стараются подчеркнуть ее либо поясом, либо покроем одежды, а на деле добиваются обратного эффекта: в глаза в первую очередь бросается не талия, а в целом полная и мощная фигура. Этому типу подойдут полуприлегающие платья и костюмы с умеренно обозначенной талией. Женщины всех трех типов должны избегать ярких украшений, мелких дополнений в виде маленькой дамской сумочки, но зато им всем идет обувь на высоком каблуке. Хорошо смотрятся на полных фигурах небольшие вязаные шапочки, со вкусом подобранная бижутерия, а зимой — воротники с коротким (никак не длинным) ворсом.

**Вывод**

Почти каждый человек стремиться к тому, чтобы выглядеть хорошо и производить благоприятное впечатление на тех, с кем ему приходится общаться. И совершая покупки (от автомобиля до нижнего белья), приобретая полезные навыки, он надеется, что это поможет ему создать о себе нужное мнение. Однако не все обладают врожденным вкусом и знаниями о механизмах создания правильного впечатления. В контрольной работе по дисциплине «Имидж специалиста» разобрано и предложено как выбирать вещи с учетом типа внешности, образа жизни, сформировавшегося вкуса. Рассказано о принципах подбора идеального гардероба, определены подходящие цветовые оттенки, рассказано о сочетаемости вещей, с учетом коррекции фигуры человека. Из данной работы следует, что при выборе одежды необходимо выбирать масштаб и объемность изделий, учитывать типы фигур, пропорции и уметь производить анализа тела. Определение типа фигуры, ее достоинств и недостатков – это основные требования, которые необходимо учитывать при подборе одежды, а также фасоны, силуэты одежды, формы лиц, подбор причесок, украшений, аксессуаров и обуви.

**Список литературы**

1. Вагнер И. В. Коррекция фигуры с помощью одежды. 2008г (http://stylemania.km.ru/15426?page=10,0)
2. Коррекция фигуры при помощи одежды (http://www.v-vecher.ru/podgotovka/56-korrekciafigur)
3. Европейская школа имиджа Colour&Style. (http://image-school.ru)