



МУЖСКОЙ  
ЕЛОВОЙ  
КОСТЮМ

Имидж делового человека складывается из умения общаться, вести дела, манер и внешнего вида.

Внешний вид далеко не последний из перечисленных факторов в формировании общего представления окружающих о вас. Недаром народная пословица гласит «Встречают по одежке, провожают по уму».

Исследователи считают, что первое впечатление о человеке создаётся за несколько первых минут общения, естественно, что за это время можно создать только внешнее впечатление о человеке. Чтобы это первое впечатление о вас у окружающих было благоприятным нужно соблюдать некоторые нормы.

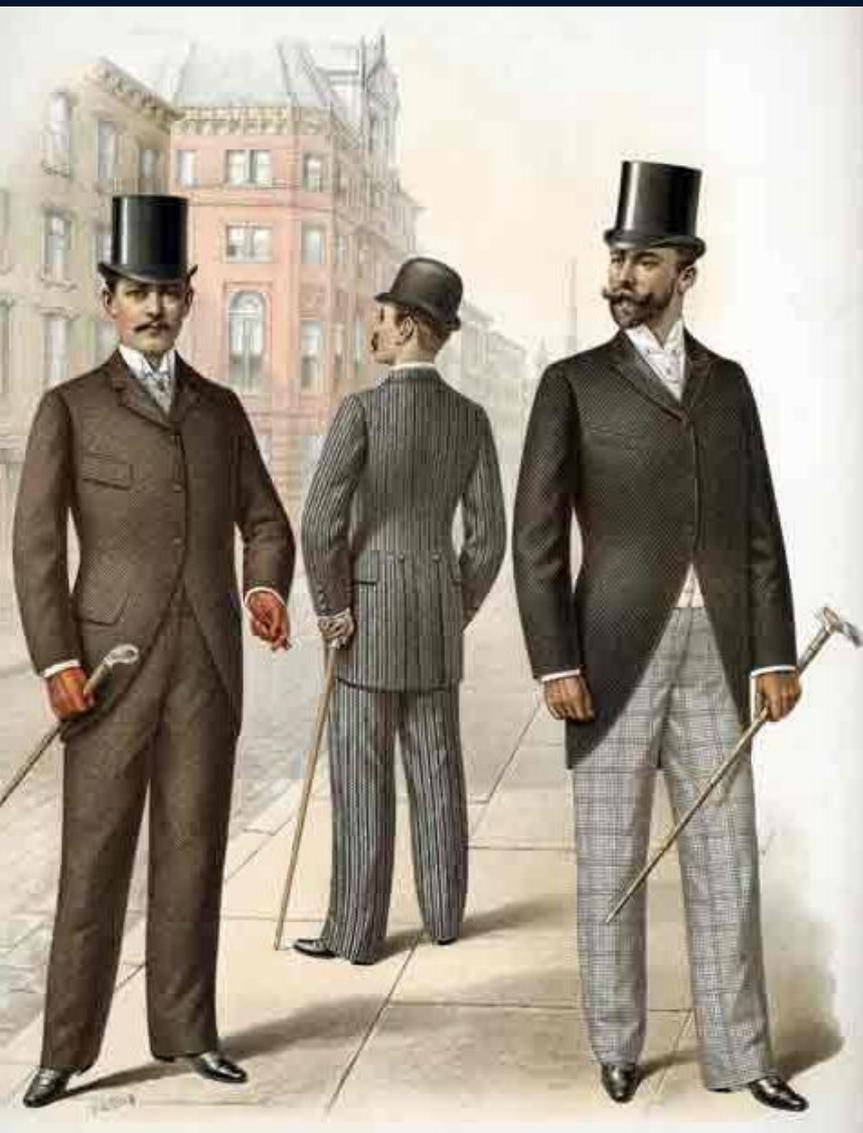




В них достаточно чётко регламентируется внешний вид сотрудника и некоторые нормы его поведения. В зависимости от рода деятельности фирмы эти требования могут быть более строгим или демократичным, многочисленными и краткими.



Для мужчин дать рекомендации по рабочей деловой одежде гораздо проще, поскольку, начиная с конца **19** века и по сегодняшний день, самой распространенной и наиболее признанной одеждой для делового мужчины является костюм.



Современный костюм представлен двумя основными видами: **двойка** (пиджак и брюки) и **тройка** (пиджак, жилет, брюки) ведёт своё происхождение от популярной модели сюртука однобортного, несколько ниже талии, с накладными нагрудными и накладными карманами.



Называлась такая модель **пиджакет**. От этого названия в европейской традиции этот тип одежды называют жакет, а у нас пиджак.

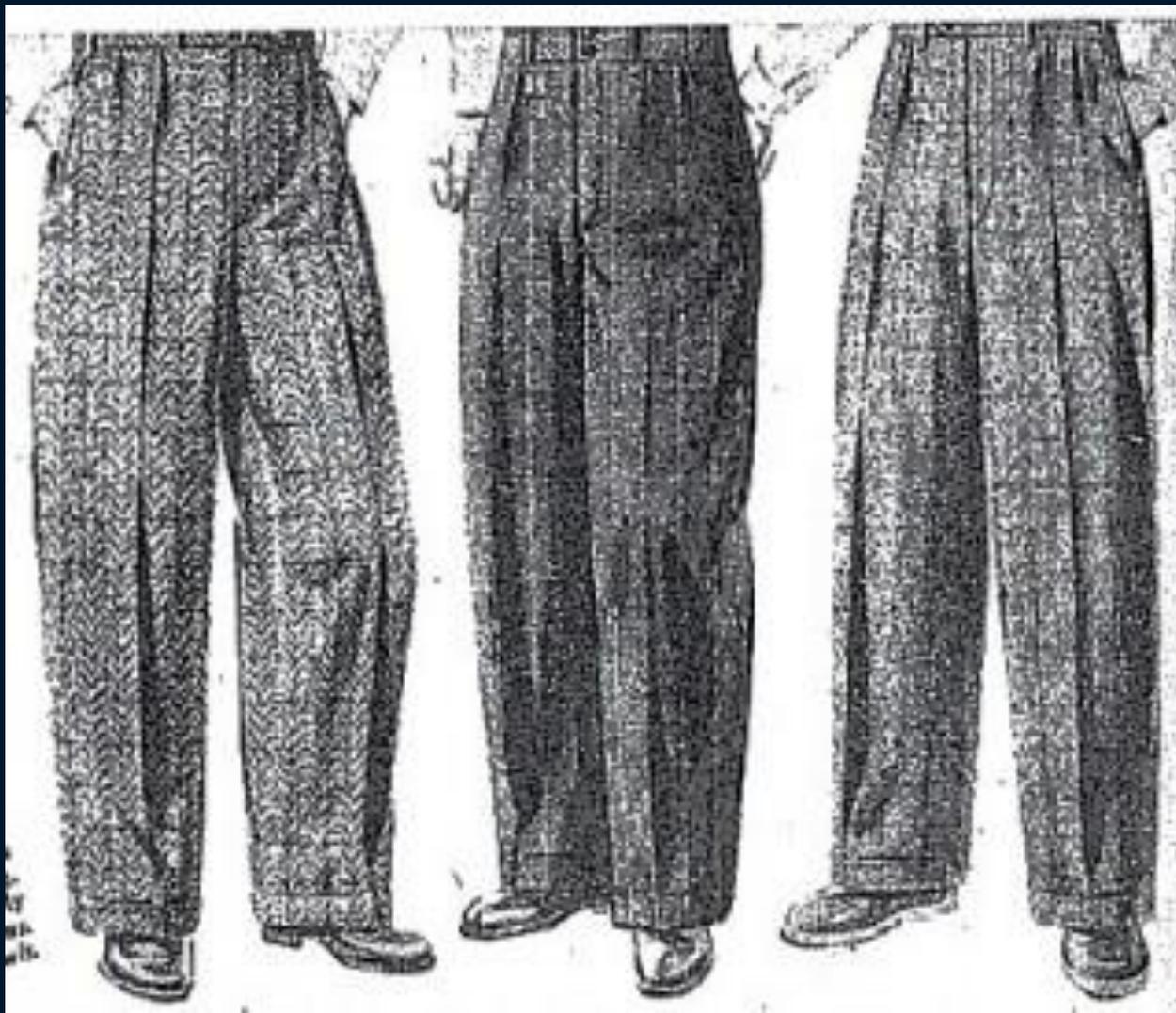


Брюки ведут своё начало от мужских панталон, которые были популярны в начале и середине **19** века и были весьма похожи на современные спортивные трико.

Для хорошего облегания, их гачи внизу был дополнены специальными перемычками – стремешками. Панталоны имели застёжку сбоку.



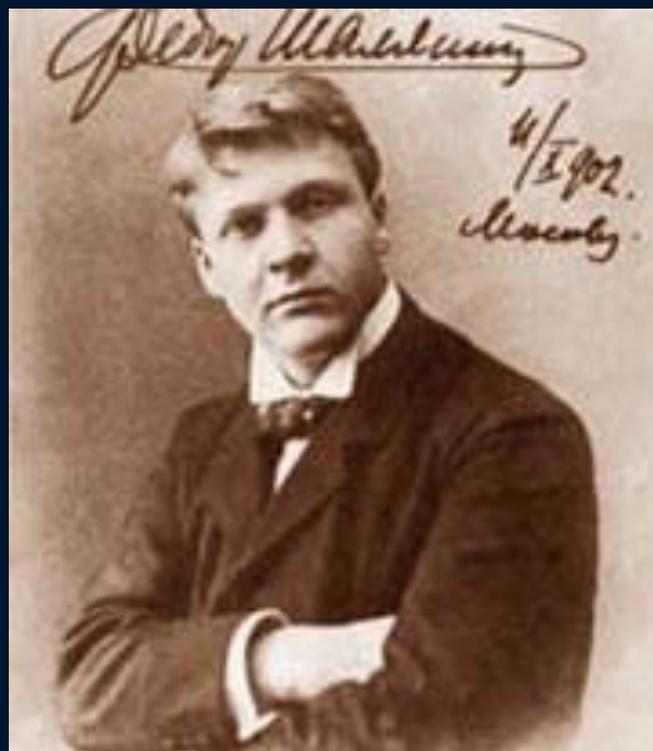
В **1870-80-е** годы появляются брюки современного вида без петель для ноги, с заглаженной стрелкой впереди. Вместо боковой застежки появляется **гульфик**. Модной деталью панталонов и брюк являются лампасы или отстроченные швы, иногда с отворотами внизу.



Жилеты могут быть однобортными и двубортными без воротника или с шалевым воротником. Шьют жилеты из полусукна, узорного шелка, бархата и плюша. В середине века носят светлые брюки и жилет с темным пиджаком и наоборот.



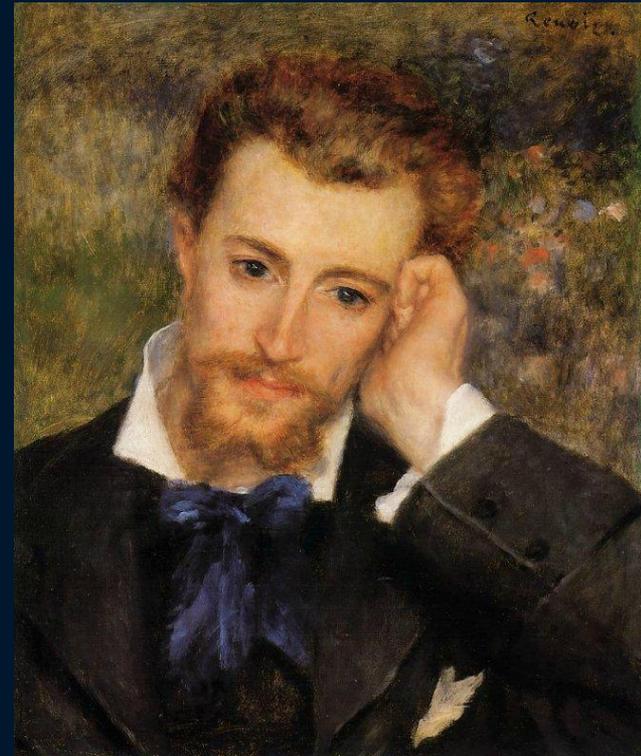
Но постепенно в моду входит комплект из одной и той же ткани, состоящий из брюк и пиджака (или сюртука) - двойка. Комплект дополняла мужская сорочка, называемая также рубаха. Появляется комплект тройка – пиджак, жилет и брюки из одного материала. К началу **20** века костюм был обычной повседневной одеждой мужчин всех возрастов и сословий, начиная от великих князей и, заканчивая фабричными рабочими, которые всегда старались справиться себе пиджак.



В середине века носили широкий мягкий галстук-пластрон, закрывающий почти весь верх манишки. Такой галстук обычно закалывали булавкой. Затем стал модным темный узкий галстук с небольшим бантом или плоским узлом.

При сохранении формы галстука появляются более разнообразные расцветки, а также галстуки в полоску или с мелким узором. Такую форму галстук сохраняет до сих пор.

Узлы на галстуках могли завязывать сами, изобретая множество вариантов. Такие галстуки называли самовязами. Можно было приобрести модный галстук с уже готовым узлом.



Сегодня костюм остаётся визитной карточкой делового мужчины. Хорошим тоном для менеджеров среднего и высшего звена считается носить на работу классический костюм.

В образовании нет таких строгих ограничений, но и в научных кругах в повседневное рабочее время, а особенно на торжественные научные мероприятия многие мужчины предпочитают носить костюмы.



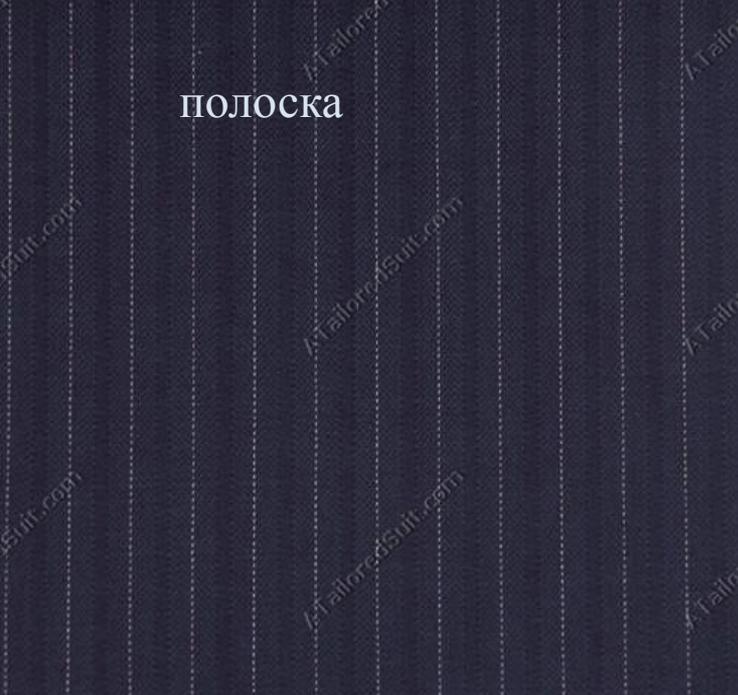
Классическим мужским костюмом считается однотонная двойка синего, чёрного, серого или коричневого оттенка. Поскольку мужчины почти не делают макияж и не изменяют цвет лица, то важно чтобы цвет костюма гармонировал с цветом кожи.



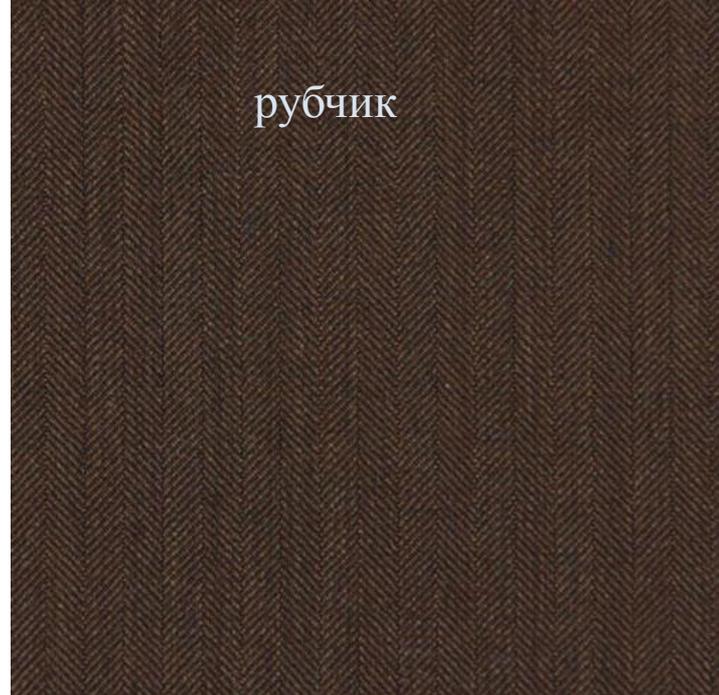
Для офисных костюмов, то лучше отдавать предпочтение серым и темно-синим цветам, либо чёрным в полоску и рубчик.



полоска



рубчик



птичий глаз



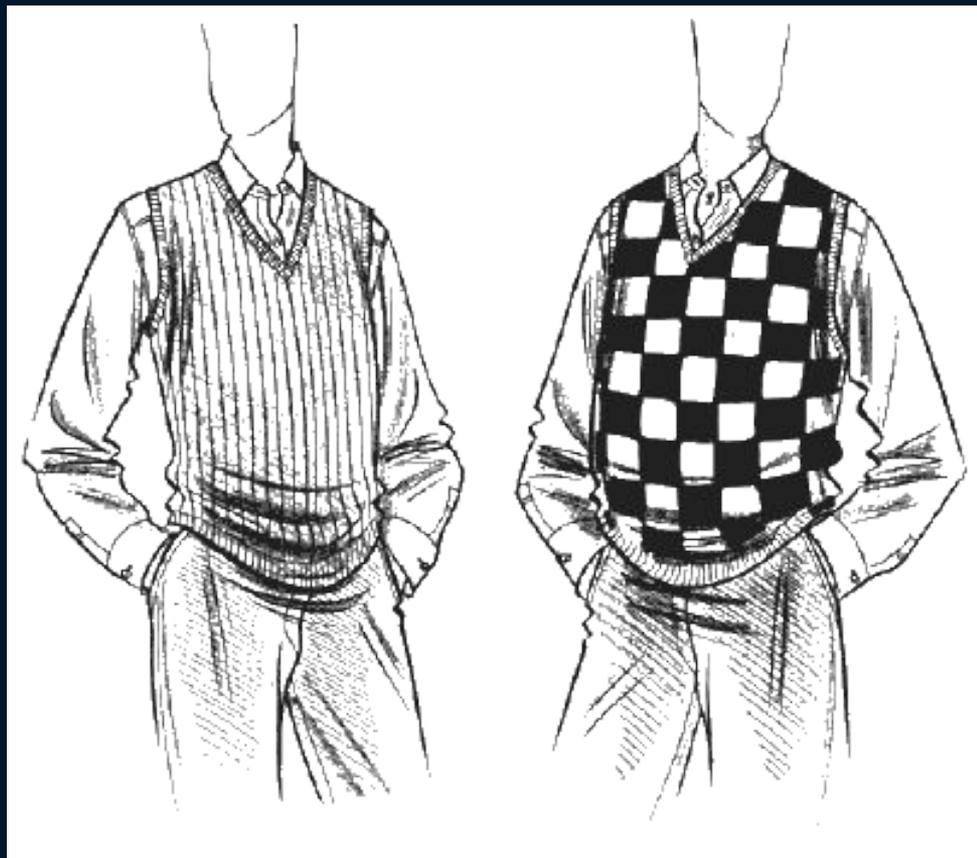
клетка



Костюм чёрного цвета лучше подойдёт для особо торжественных мероприятий. Впрочем сейчас для торжественных мероприятий предлагается широкая гамма цветов от тёмных до светлых.



Вот почему необходимо, особенно мужчинам полного телосложения, учитывать длину одежды. Она ни в коем случае не должна заканчиваться около бедер. Многие воротники могут визуально укоротить или сделать толстой вашу шею. Выбор рисунка и цвета может зрительно сгладить недостатки фигуры. Так тёмные цвета и продольные полосы обычно стройнят, увеличивая рост, а крупная клетка и светлые цвета и ткани с блеском - полнят, делая фигуру более приземистой.



Высоким и очень худощавым мужчинам следует отказаться от вертикалей в костюмах. Вертикаль могут создавать швы, цветные узоры, ряд пуговиц однобортной застежки.



Мужчины маленького роста и хрупкого телосложения совершают ошибку, думая что крупные детали и аксессуары способны визуально добавить им рост и значимость. На самом деле на их фоне они будут выглядеть еще более миниатюрным.

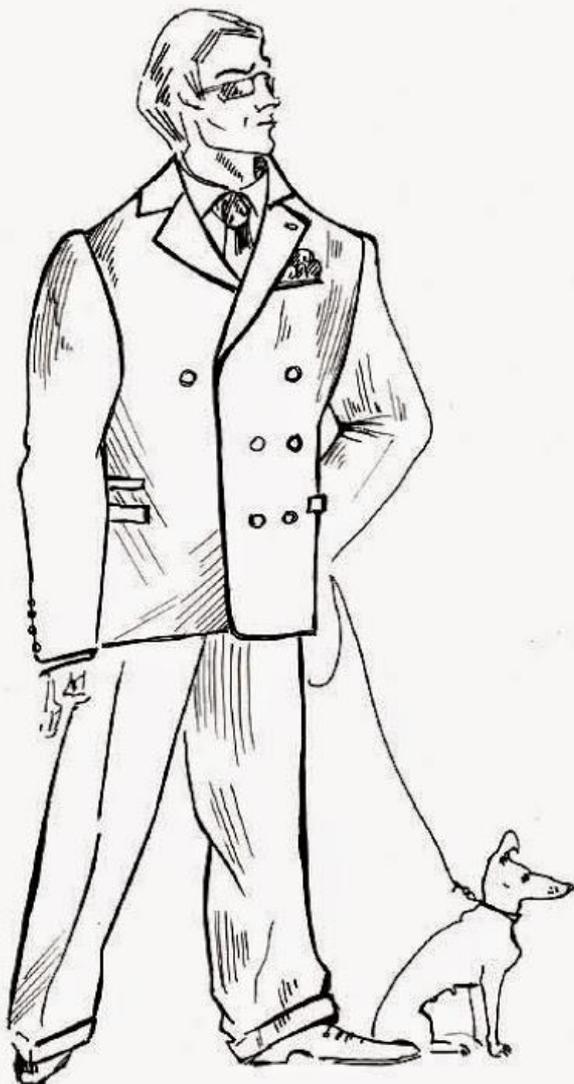
Важен и материал. Костюмы из шерстяных тканей с добавкой синтетических нитей меньше мнутся и деформируются, легче в уходе. Важно при подборе костюма учесть климатические сезоны и иметь в гардеробе как тёплые костюмы с значительным содержанием шерсти, так и более лёгкие для весенне-летнего сезона.



При подборе костюма, особенно если Вы не носите его постоянно, лучше избегать ультра-модных тенденций, которые могут достаточно быстро смениться другими и ваш костюм станет не актуальным.



Есть несколько типичных силуэтов пиджака, за которыми закрепились названия европейских стран.



. Костюм английского кроя

Силуэт	Полуприлегающий строгий, приближенный к естественным линиям фигуры. Ткани плотные, устойчивую форму костюму задают также жесткие прокладочные материалы
Линия плеча	Мягко подчеркнутая, слегка поката, плечо пиджака чуть шире естественного
Спинка	Приталенный силуэт. Обычно имеет 2 шлицы
Пройма	Высокая, но удобная для движений за счет точности кроя

силуэт

Четкий приталенный. Безупречный крой, тонкие современные ткани. Костюмы Северной Италии ближе к английским, портные юга шьют более узкие силуэты



Костюм итальянского кроя

Подчеркнутая, идет с понижением от шеи и подъемом к рукаву

Линия плеча

Прилегающий силуэт. Имеет 1–2 плищы

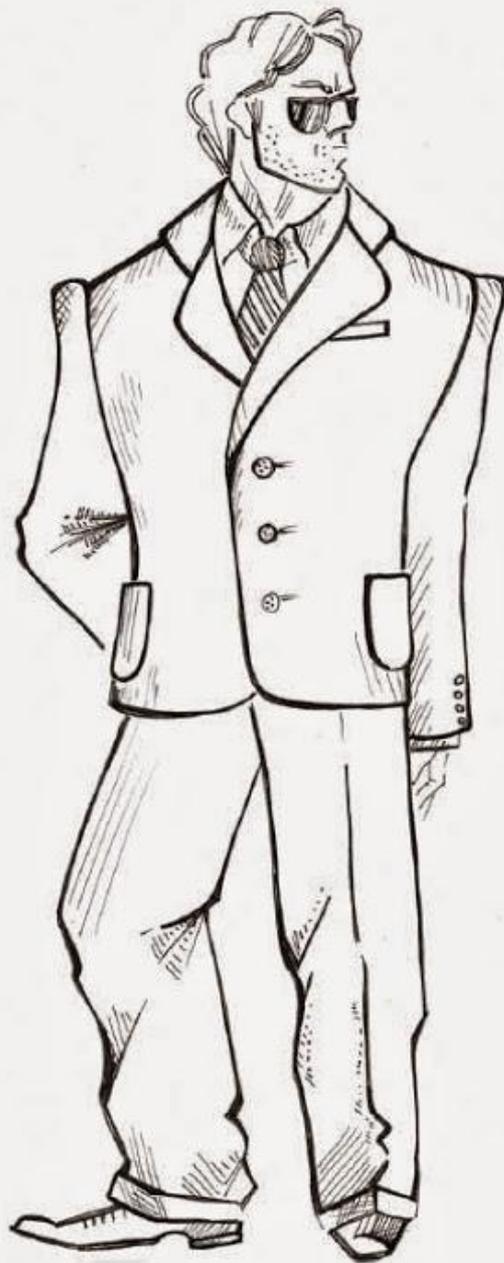
спинка

Высокая, но удобная для движений за счет точности кроя

пройма

## силуэт

Свободный, даже мешковатый, мягкие линии кроя, общий непринужденный характер. Ткани неплотные, легко образуют складки



Костюм американского кроя

Плечо шире естественно-го, покатое и без плечевых накладок

Линия плеча

Свободный силуэт. Одна шлица

спинка

Низко вырезанная и глубокая, что делает ее просторной

пройма

## силуэт

Свободный и гармоничный. Ткани плотные, хорошо держат форму, отличаются несминаемостью. Крой рассчитывается с математической точностью



Костюм немецкого кроя

Естественная,  
чуть покатая

Линия  
плеча

Широкая,  
редко имеет  
шлицы

спинка

Глубокая, что  
делает ее  
просторной

пройма

## силуэт

Гармоничный и четкий — конический, с выраженной линией плеча и подчеркнутой талией. Конструктивные линии просты, но точно выверены. Ткани тонкие, но плотные



Костюм современного континентального кроя

Подчеркнута, плечо на 1–2 см шире естественного

Линия плеча

Приталенный силуэт. Обычно не имеет плищ

спинка

Высокая, что дает идеальную посадку в груди

пройма

Костюм должен висеть в шкафу на отдельной вешалке, а если нет возможности поместить его в шкаф, то нужно предусмотреть чехол. Костюм не должен пылиться, поскольку стирать пиджак в обычных домашних условиях не рекомендуется.



Очень важно, чтобы костюм хорошо сидел. Существует девять признаков хорошей посадки костюма на фигуре. Но чтобы освоить эти признаки необходимо знать названия основных частей кроя костюма. Костюм дорогая покупка и мерить и покупать его лучше с кем-нибудь из близких. Важно для примерки костюма одеть рубашку с воротничком и ту обувь с которой его предполагается носить.

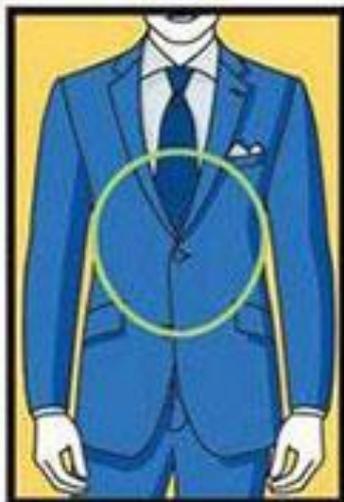
## ДЕТАЛИ КОСТЮМА



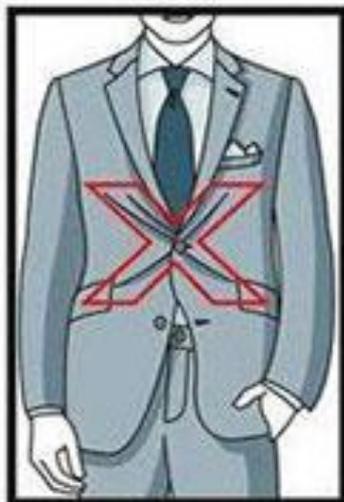
Лацканы пиджака должны плотно прилегать к плечам. На спине между лопаток не должно возникать горизонтальных складок – иначе этот пиджак Вам велик.



ДА ✓



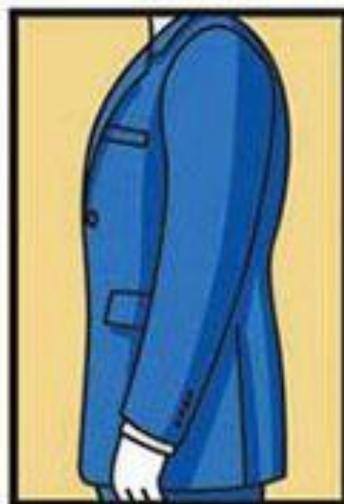
НЕТ X



ДА ✓



НЕТ X



Плечи пиджака должны плавно и не топорщась облегать линию ваших плеч. Плечевой шов должен совпадать с местом соединения руки и туловища, быть гладким и не топорщиться при ходьбе.

Пройма должна быть высокой и обеспечивать комфортное движение рук. Если при упоре рук в талию, повороте, наклоне ваш пиджак трещит по швам, значит он мал.



Воротничок рубашки должен выступать на **1-1,5** см над воротником пиджака. На столько же должны выступать из под рукавов пиджака манжеты рубашки. Считается что оптимальная длина рукава пиджака по косточку запястья, а длина рукава рубашки до линии запястья.

Есть простой и доступный тест. Во время примерки пиджака вытяните руки вдоль тела и отогните большой палец параллельно полу. Рукав должен касаться пальца.

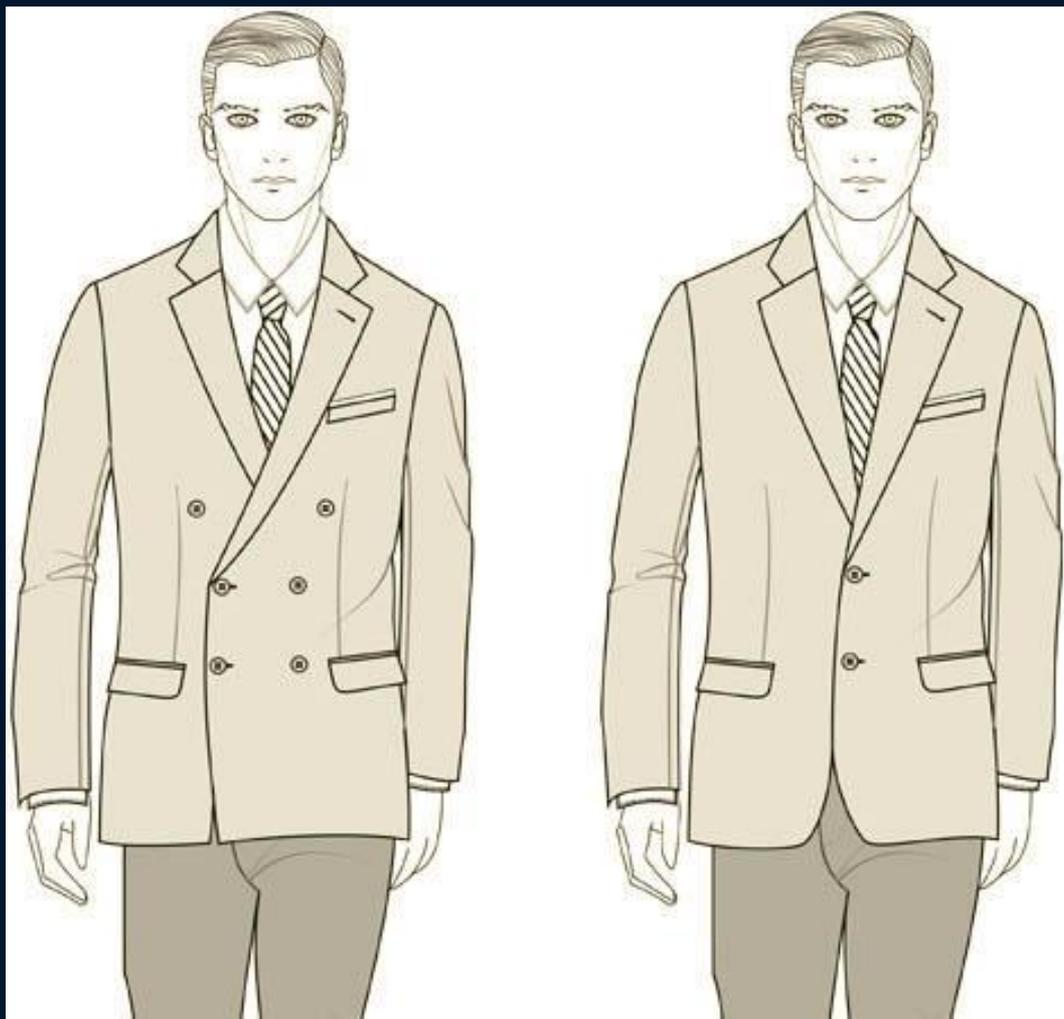


Обычно плечи и борта пиджака жестко простёжены. Если они мягкие и не держат форму – это признак дешевизны костюма. Исключением являются только лёгкие летние жакеты без простёжки и подклада.



Мужской пиджак, как и вся мужская одежда, имеет застёжку слева направо. При выборе типа застёжки: однобортной или двубортной лучше исходить из особенностей фигуры.

Однобортный пиджак зрительно удлиняет фигуру, двубортный – наоборот сделает приземистой длинную фигуру.

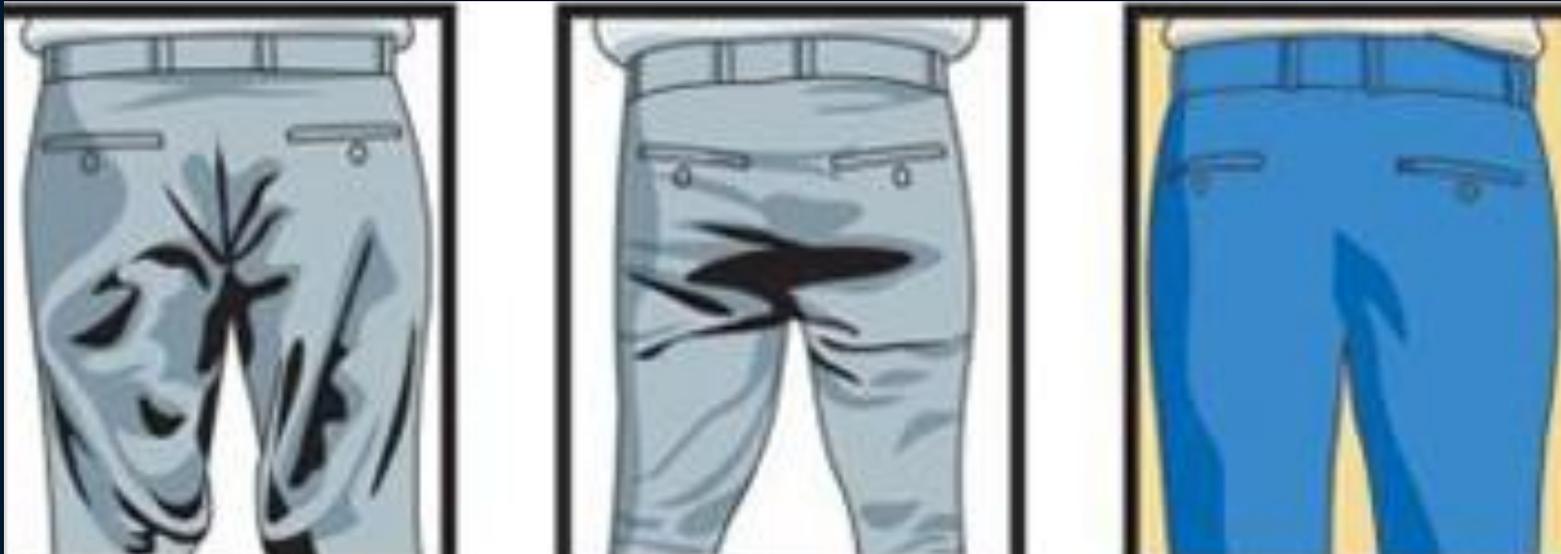


Варьируя длину самого пиджака можно скрыть некоторые недостатки фигуры. Чуть коротковатый пиджак делает фигуру зрительно длиннее, а удлиненный пиджак поможет скрыть слишком длинные ноги. Классической считается длина проходящая примерно посередине от воротничка пиджака до низа брюк. Низ пиджака строго параллелен полу.



Теперь примерьте брюки, уделив особое внимание их длине. Правильная длина выбрана тогда, когда на стрелке спереди образуется маленький залом, а сзади брюки достигают середины каблука ботинка без заломов. Впрочем, отрегулировать длину можно в ателье или прямо в магазине, хорошие магазины всегда предоставляют своим покупателям эту услугу.

Стрелка брюк должна проходить ровно по центру ботинка, а пояс находиться на талии. Очень важно, чтобы во время примерки вы ощущали комфорт. Он должен позволять вам свободно нагибаться, приседать и скрещивать руки.



Стрелка на брюках должна проходить точно посередине колена. При ходьбе и посадке на стул стрелки не должны разъезжаться в стороны.

Ширина гач брюк не должна превышать  $\frac{3}{4}$  ширины вашей обуви. Более широкие брюки смотрятся мешковато. Широкие брюки делают фигуру более приземистой и хороши для высоких людей.

Брюки должны быть такой длины, чтобы опускаясь на ботинок они образовывали небольшую складку, тогда при ходьбе они не будут открывать носок. Как слишком длинные, так и короткие, подстреленные брюки могут испортить весь вид костюма.



Хорошее впечатление от самого шикарного костюма может быть испорчено неумелым сочетанием его с другими предметами одежды. Поэтому существуют и определённые правила ношения костюма:

**1.** Никогда не надевайте одновременно костюм со спортивной обувью. Эти вещи несовместимы.

**2.** Надев костюм, не берите сумку спортивного типа. Желательно носить бумаги и необходимые вещи в дипломате, портфеле или папке. Если же возникла необходимость, сумка должна быть однотонного цвета.



**3.** Сорочка, надеваемая с костюмом, должна гармонировать с цветом костюма. Предпочтительнее сорочки светлых тонов голубые, серые, бежевые, кремовые, зеленоватые, розоватые. Самой торжественной считается белая сорочка. Лучше всего подобрать сорочку, на которой нет нагрудных карманов.

**7colors**



Store No: 336677



**Solid color oxford Mens dress shirt**



**4.** Если вы надели костюм, всегда надевайте галстук. Недопустимо носить двубортные пиджаки без галстука. Деловой костюм без галстука смотрится незавершённым, а его владелец расхлябанным.

Исключения — пиджаки спортивного покроя, которые могут быть надеты даже на футболку. Но такие пиджаки не принадлежат к деловой одежде.



Завязывание узла на галстуке полезный навык для делового мужчины, но можно купить и галстук с готовым узлом. Праздничным вариантом может стать галстук-бабочка.



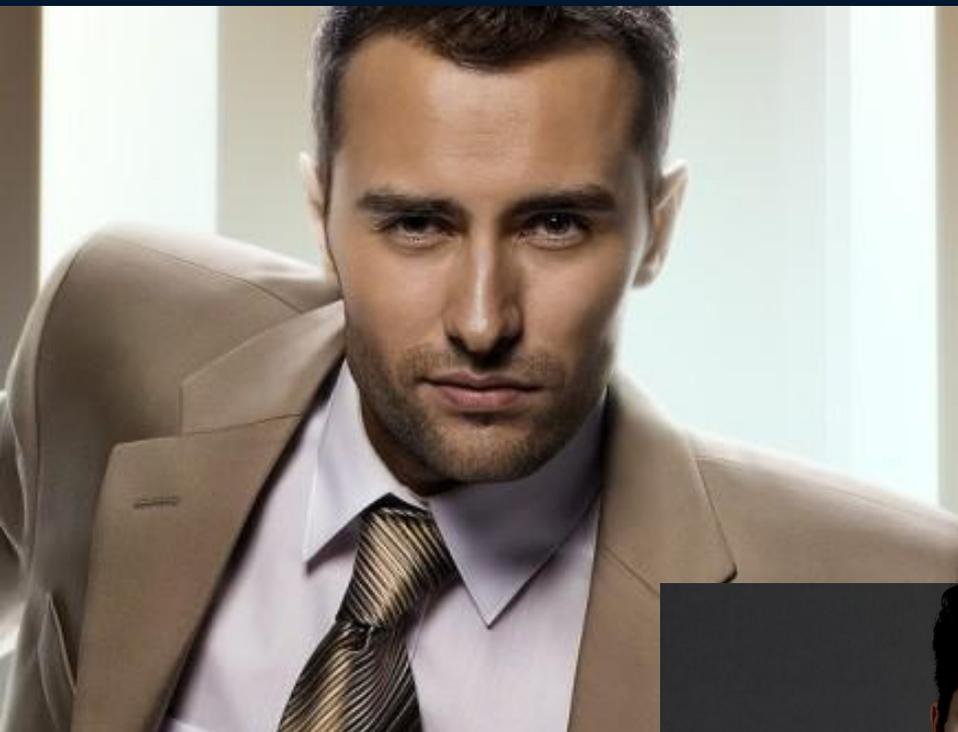
**5.** Галстук должен быть светлее костюма и темнее сорочки. Не допускайте несовместимости узоров, т.е. два элемента костюма подряд не могут иметь узор. Чтобы избежать ошибки при выборе галстука, отдавайте предпочтение спокойным расцветкам и мелким рисункам. Яркие броские галстуки предназначены для торжественных случаев, а не для повседневной носки.



Одним из шикарных, но нарушающих этот принцип сочетаний является белый костюм с черной или белой рубашкой и черным либо белым галстуком.



# Правильно подобранный галстук



**6.** Не допускайте, чтобы затяжной конец галстука был на виду, выступал из-за его лицевой части. Для того чтобы фиксировать галстук существуют специальные булавки. Узел на галстуке должен быть аккуратным. В завязанном состоянии галстук должен касаться нижним концом пряжки ремня.

## ПРАВИЛЬНО

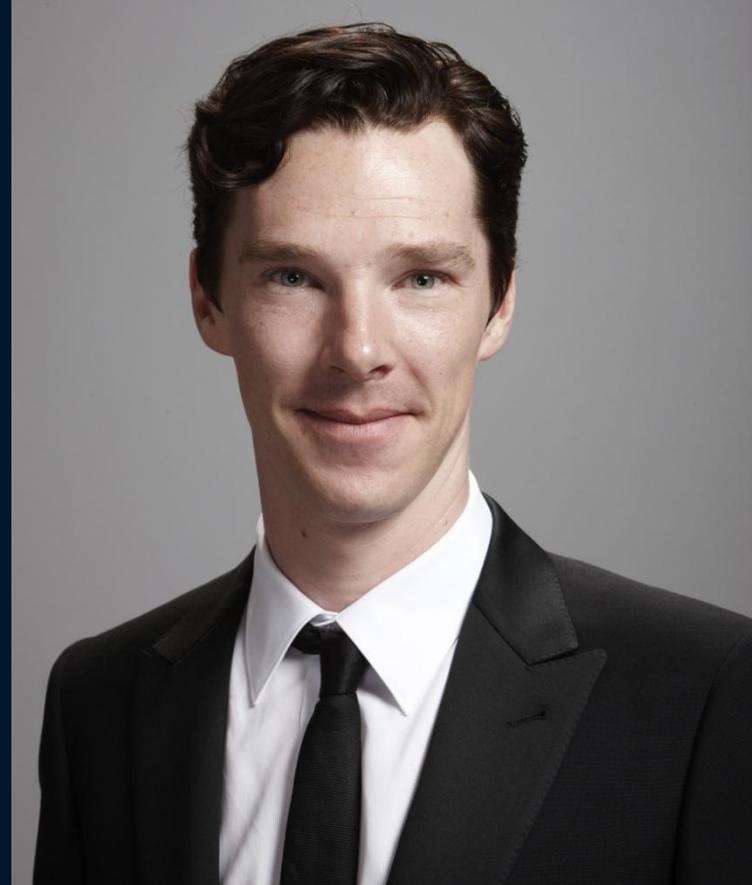


**7.** Ширина галстука должна быть соразмерной ширине лацканов пиджака и ширине плеч.

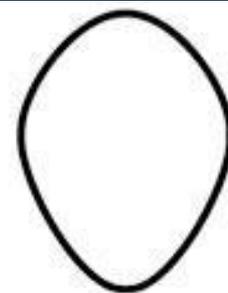
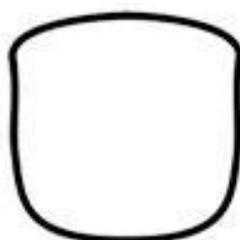
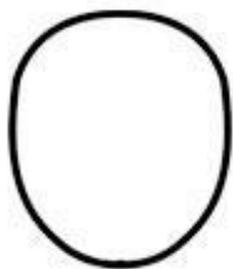
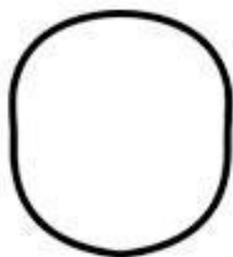


**ТАК НЕ НАДО!!!**

Важна при подборе галстука и форма лица.



## ФОРМА ЛИЦА



Круглое

Овальное

Квадратное

Сердцевидное

Ромбовидное

Средняя ширина галстука примерно **8-9** см. Периодически мода на очень широкие галстуки сменяется модой на узкие. Но нужно всегда учитывать особенности своего лица.



**8.** Не выделяйтесь своей одеждой в рабочее время. В повседневном общении неброский костюм считается хорошим тоном.

Не носите слишком светлые костюмы. Не надевайте пестрые или темные сорочки. Галстуки не слишком яркие и без броских узоров. Деловой человек вряд ли должен стремиться к эпотажу.



**9.** Светлые костюмы более актуальны для лета и утреннего и дневного времени, темные для зимнего и вечернего времени.



**10.** Галстук к вечернему костюму лучше всего подбирать из натурального или искусственного шелка. Яркий галстук, белая рубашка и несколько аксессуаров могут превратить деловой костюм в вечерний.





Галстук-бабочка,  
предназначенный для  
официальных торжеств или  
крупных праздников, надевают  
преимущественно к темным  
костюмам.

**11.** Если вы не знаете, какие туфли или сорочку выбрать для костюма, то предпочтите белую сорочку и черные туфли.



**12.** В официальной обстановке пиджак должен быть застегнут. Не застёгивать можно только нижнюю пуговицу. Полностью расстегнуть пуговицы пиджака можно во время ужина или сидя в кресле театра или кино. Причём если сидеть в расстёгнутом пиджаке, то прежде чем встать, необходимо застегнуться. Для памяти есть правило «Трёх пуговиц».

**«ИНОГДА, ВСЕГДА, НИКОГДА»** ПРАВИЛО ТРЁХ ПУГОВИЦ



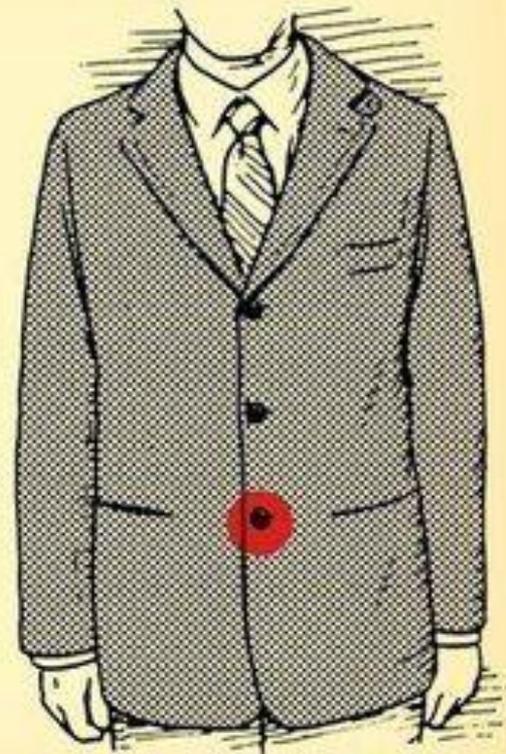
**ВЕРХНЯЯ ПУГОВИЦА:**

**ИНОГДА**



**СРЕДНЯЯ ПУГОВИЦА:**

**ВСЕГДА**



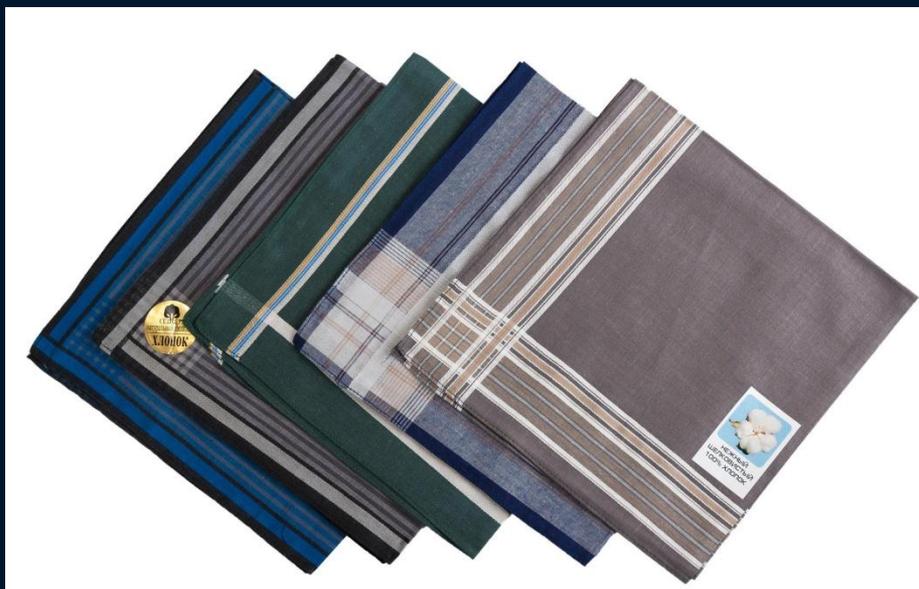
**НИЖНЯЯ ПУГОВИЦА:**

**НИКОГДА**

Специально о карманах. Как правило, мужской костюм имеет от трёх и более карманов. Однако, считается дурным тоном, если у брюк или пиджака растянутые и оттопыренные карманы. В карманах делового мужчины не должно быть ничего лишнего.

Начнём сверху. В карманах сорочки лучше ничего не размещать, в крайнем случае, чистый и хорошо выглаженный носовой платок.

Имейте при себе два носовых платка. Первый, “рабочий”, находится в кармане брюк. Второй — всегда абсолютно чистый — во внутреннем кармане пиджака.





В наружном нагрудном кармане пиджака размещается обычно только декоративный платок или личное удостоверение.





В потайных карманах пиджака могут разместиться личные документы (удостоверение, водительские права, паспорт), бумажник, небольшой блокнот и ручка, расчёска, футляр с визитными и кредитными карточками, ключи и сотовый телефон, сигареты.



В брючных карманах может быть «рабочий» носовой платок, ключи, зажигалка, небольшая сумма денег. Для карманных часов бывает специальный карман на брюках, но если его нет, то можно разместить их в правом боковом кармане брюк.

Лучше выработать привычку класть определённые предметы в определённый карман. Быстрое извлечение нужного предмета гораздо выигрышнее, чем утомительная ревизия всех имеющихся карманов.



В наружных карманах верхней одежды – пальто, плаща, куртки – могут лежать перчатки, носовой платок, ключи, зажигалка, сигареты.



**Обувь** – важный элемент в формировании имиджа мужчины. Она должна быть хорошего качества и соответствовать цветовой гамме костюма. Следует избегать ношения вместе с костюмом грубых башмаков или сапог, спортивной обуви.



Замшевая обувь с деловым костюмом тоже не желательна, поскольку считается обувью для неформального стиля одежды.

Следует избегать в повседневной носке комбинированной и разноцветной обуви, а также обуви с броскими и крупными металлическими деталями.



Лакированная обувь уместнее для торжественных случаев. Обувь должна быть чистой и хорошо начищенной.



В жаркое время года можно носить босоножки закрытого типа, но не спортивную обувь или слишком открытые босоножки, напоминающие сланцы.



Носки подбираются под цвет обуви, а не брюк. Длина носок должна быть такой, чтобы, когда вы кладёте ногу на ногу, не обнажались голени.



Важна гармония  
цвета обуви с  
цветом костюма



серый



чёрный



коричневый



синий



**Парфюмерия и косметические средства.** Сейчас промышленность выпускает достаточно широкий ассортимент мужских косметических средств. В течение дня мужчинам приходится пользоваться несколькими видами парфюмерной продукции: гелем для бритья, лосьоном или кремом после бритья, дезодорантом, одеколоном.



Желательно соблюсти гамму ароматов и избегать противоречия запахов. Разумно воспользоваться набором, содержащим несколько косметических средств с одним ароматом.

Важна умеренность в употреблении парфюмерии. Если слишком резкий запах духов ещё простителен для женщины, то для мужчины это признак дурного тона. Поэтому не стоит увлекаться обливанием одеколоном или туалетной водой.

Нужно помнить и о чистоте, ибо не один одеколон не заглушит запах немывтого тела или грязных носок.



Слово **аксессуары** – переводится как «второстепенный». Но аксессуары в облике мужчины играют более значимую роль, чем в облике женщины, уже в силу своей немногочисленности.

Для делового мужчины немисливо быть обвешанным разными безделушками, их должно быть немного.



Костюм мужчин как мы заметили, строг и не отличается разнообразием. Но аксессуары помогают расставить нужные акценты и подчеркнуть индивидуальные особенности.

Все аксессуары делового мужчины должны быть максимально возможным для вас качества. Здесь недопустимы шедевры рукоделия, кустарные вещи.



Самый важный аксессуар – это **часы**. Это элемент престижа. Несмотря на множество электронных и кварцевых моделей наиболее престижными считаются механические часы на кожаном ремешке. В западных странах по стоимости часов определяют благосостояние человека.

Швейцарские считались всегда лучшими в мире и по дизайну и по качеству. Часы, которые произведены в Швейцарии, можно встретить в любой точке планеты Земля. Перечислим ниже известные марки: **Tissot, Kolber, Certina, Omega, Longines, Rado.**



Бумажник или портмоне должен быть таких размеров, чтобы купюры и визитки размещались в нём свободно. Плохо выглядит неопрятный потёртый бумажник, набитый мятыми, сложенными в несколько раз купюрами. Для визиток, фотографий карточек постоянного клиента лучше подойдёт органайзер или барсетка.



Бумажник должен быть из лучших сортов кожи, высокого качества. Обычно популярны темные тона: серый, чёрный, бордо, коньячный, шоколадный. Практично подобрать портмоне к цвету портфеля или папки.



Брючный ремень, хотя и не находится на виду, важнейший аксессуар. Ремень должен сочетаться по цвету с ботинками и портфелем, нелишним было бы сочетание и с ремешком часов.



Вполне допустима гармония между цветом ремня сорочки и галстука. Для делового костюма лучше подбирать небольшие элегантные пряжки. Пряжки типа «вестерн» и широкие ремни лучше подойдут к джинсам и свитеру.





Запонки и зажимы для галстука не обязательны. Но могут придать облику определённый шарм. Особенно актуальны запонки к вечернему костюму. Если днём в офисе приличными считаются небольшие запонки, то вечером можно позволить себе и более крупные, блестящие заметные запонки.

Часто запонки и зажим составляют комплект, но их можно покупать и в разном оформлении сочетая с другими элементами костюма, например, галстуком или рубашкой.



Драгоценности, как правило, представлены обручальным кольцом или крупным перстнем или печаткой. Возможен неброский браслет или цепочка. Большого количества броских драгоценных изделий лучше избегать.

Следует соблюдать правила сочетания металлов носить одновременно желтые и белые металлы считается дурным тоном. А лучшим металлом для мужчин считается платина.



Важным статусным предметом является авторучка. Наряду с дорогими часами и очками, качественная авторучка от известного производителя говорит о достатке владельца.





Ещё одним важным аксессуаром является шарф. Наиболее эффектно смотрятся строгие однотонные шарфы без рисунка.

Популярны белые, серые, тёмные расцветки. В соответствующее время года облик дополняют зонт, шляпа или кепка, перчатки.

Для делового костюма подойдут не все виды сумок. Для значительного числа документов актуальны вместительный портфель, дипломат или кейс.



Небольшое количество документов и личных вещей вместят барсетка или папка.



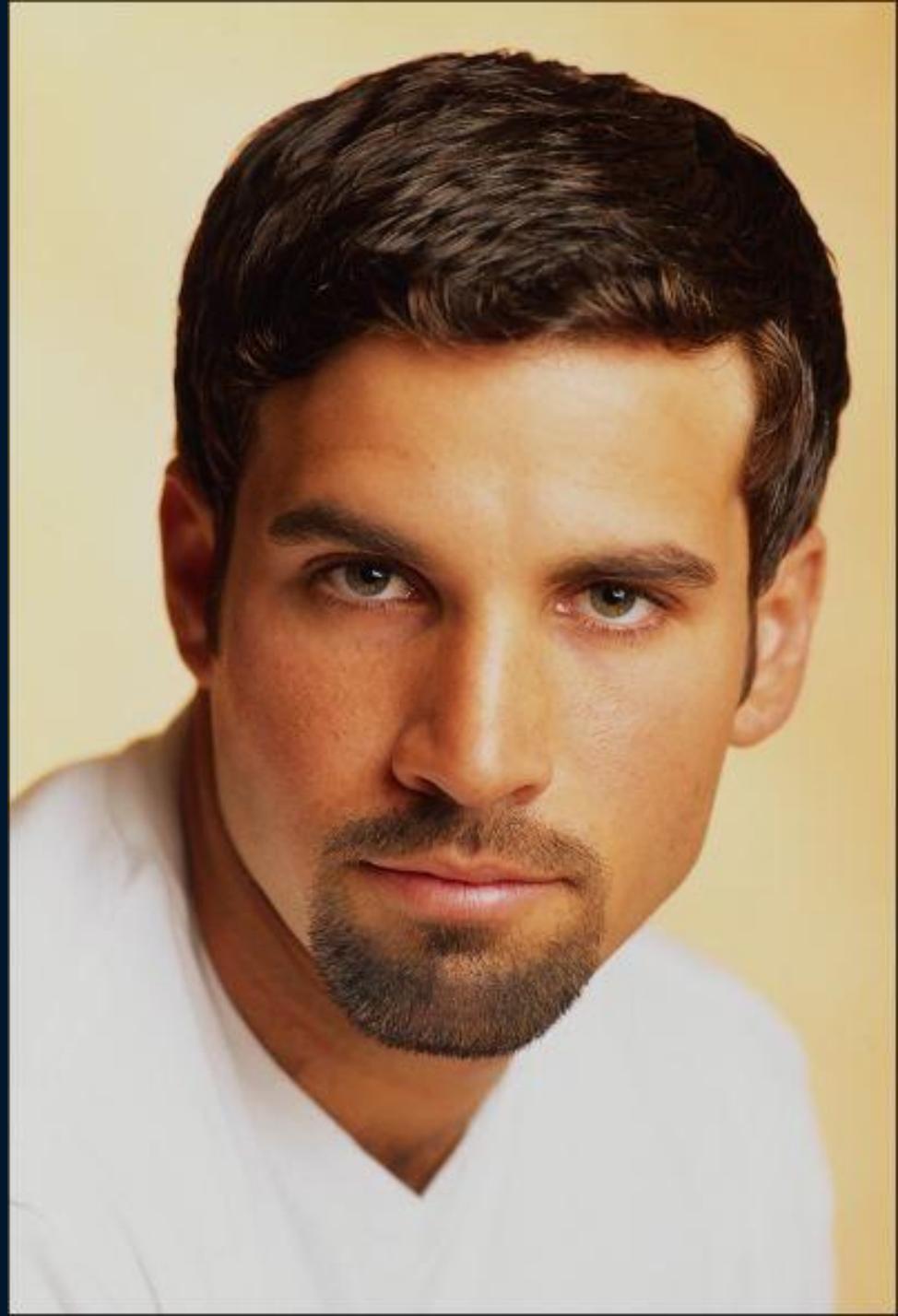
Важно для имиджа и соблюдать гигиеническую чистоту. Иметь аккуратную причёску и чистые волосы, без перхоти. Сейчас мужчинам не чужды и покраска, тонирование волос, укладка.



Растительность на лице требует полного и регулярного удаления. Модная трехдневная небритость приемлема скорее вкупе с потёртыми джинсами и ковбойской рубашкой и может придать запущенный вид обладателю самого шикарного костюма.



Если же вы решились завести усы, бороду или бакенбарды. То они потребуют регулярной коррекции мытья и расчёсывания.



Недопустимы неопрятные длинные ногти, с чернотой и заусеницами. Неприглядны и руки с трещинами и заскорузлыми мозолями. Летом при переходе на открытую обувь не грех и подумать об аккуратном виде ног.



На особо торжественных приёмах форма одежды обычно оговаривается в пригласительном билете, чтобы не ставить гостей в неловкое положение.

Обычно это представительные собрания, церемонии, связанные с вручением высоких наград, приёмы в честь высокого ранга гостей. В приглашении может быть предложено явиться в смокинге.



Смокинг – это парадный мужской пиджак обычно чёрного цвета, но сейчас актуальны и другие цвета. Отличительной чертой смокинга является отделка лацканов шелком.

К смокингу положена белая рубашка, можно с рюшами, под черный галстук-бабочку, брюки в цвет, черные носки и черные туфли (можно лакированные).



В приглашение может быть рекомендовано явиться во фраке. Фрак предназначен, как правило, для вечерних церемоний.

Фрак представляет собой двубортную одежду напоминающую пиджак, но с высокой линией впереди и заниженными фалдами сзади. С шелковыми лацканами. К фраку полагается белая жестко крахмаленная рубашка, жилетка, брюки, черные туфли и носки.



## ЛИТЕРАТУРА

- 1.** Ким Джонсон Гросс, Джеф Стоун. Дресс код.
- 2.** Вероник Хендерсон, Пэт Хеншоу Имидж и стиль. Книга для мужчин. Издательство «Кладезь-Букс». **2010, 159 с.**
- 3.** Этикет и стиль: большая энциклопедия. – М.: Эксмо; Саратов: Фаворит Букс, **2010. – 320 с.**