

Анастасия Абакумова

К ЧЁРТУ

~~ИДЕАЛЬНЫЕ~~  
ПЕТЛИ



Вяжи и не парься

Анастасия Абакумова

**К чёрту идеальные петли**

«Автор»

2026

**Абакумова А.**

К чёрту идеальные петли / А. Абакумова — «Автор», 2026

Домашние вещи мы обычно собираем по остаточному принципу: растянутый свитер, старая футболка, носки, которые «не жалко». А ведь именно дома нам больше всего нужно тепло, которое не давит, не колется и ничего от нас не требует. Эта книга о вязании для себя: без погони за идеальными петлями, модой и чужими ожиданиями. Семнадцать моделей на спицах собраны по моментам дня и состояниям: тапочки и носки для неспешного утра, кардиган и шаль, в которые можно укрыться, мягкие вещи для дней болезни, домашнее платье и жилет, плед для долгого вечера. Все модели практичные и комфортные: их легко носить каждый день, они подходят начинающим и подстраиваются под своё тело. Каждая глава начинается с короткого рассказа о том, зачем нужна вещь, а дальше идут подробные описания: пряжа, расход, размеры, образец и пошаговая работа. Завершает книгу разговор о самом вязании: как выбирать пряжу под настроение, вязать медленно, бросать недовязанное без чувства вины и собирать домашний гардероб без стыда.

© Абакумова А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Введение                             | 5  |
| Почему своими руками                 | 6  |
| Как устроена книга                   | 7  |
| Как читать эту книгу                 | 8  |
| Часть I. Утро начинается с ног       | 9  |
| Глава 1. Тапочки «Первый шаг»        | 9  |
| Про первые минуты утра               | 9  |
| Сшивные тапочки (базовый способ)     | 10 |
| Материалы                            | 10 |
| Плотность вязания                    | 11 |
| Шаг 1. Набор петель и передняя часть | 11 |
| Шаг 2. Мысок                         | 11 |
| Шаг 3. Пятка                         | 11 |
| Шаг 4. Подготовка к сборке           | 12 |
| Шаг 5. Сборка                        | 12 |
| Проверка посадки                     | 12 |
| Рекомендации для новичков            | 12 |
| Бесшовные тапочки                    | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 13 |

# Анастасия Абакумова

## К чёрту идеальные петли

### Введение

Мы редко думаем о доме как о месте, где восстанавливаются. Гораздо чаще он становится площадкой, где продолжается день: разобрать покупки, ответить на сообщения, закончить рабочие задачи, решить то, что отложили на вечер. Та же собранность, только в других стенах.

И всё же именно дома у тела появляется первая за день возможность выдохнуть. Весь день мы держим себя в руках: следим за осанкой, лицом, голосом, терпим прохладный офис, неудобную обувь, жёсткий воротник. Плечи слегка приподняты, шея напряжена, дыхание поверхностное. Со временем это фоновое напряжение начинает казаться нормой, и мы перестаём замечать, сколько сил уходит на то, чтобы его держать.

Отдых начинается с обстановки. Пока вокруг что-то мешает, расслабиться до конца не получается, даже если очень стараться. А дом — редкое место, где обстановку можно настроить под себя: свет, тишину, температуру и то, во что мы одеты.

С одеждой как раз хуже всего. Гардероб для работы и встреч мы подбираем тщательно, а домашний собирается по остаточному принципу: старые футболки, растянутые свитера, вещи, которые «не жалко». Хотя в них проходит огромная часть жизни. В них мы просыпаемся, завтракаем, читаем, болеем, отдыхаем после тяжёлого дня.

Одежда — самый близкий к телу слой. Тугая резинка оставляет след на коже, колючая пряжа раздражает, холодный пол сквозь тонкий носок не даёт согреться. По отдельности это мелочи, но вместе они складываются в постоянный фон неудобства. И наоборот: когда ничего не давит, не колется и не мёрзнет, телу просто легче отпустить напряжение.

Сразу скажу честно: вязанные вещи не лечат и не решают больших жизненных проблем. Но они могут сделать обычный день немного мягче: утро, вечер, несколько дней болезни. Об этом и книга.

## **Почему своими руками**

Магазинная одежда шьётся по усреднённым меркам. Когда вещь вяжешь сама, можно учесть своё тело: форму плеч, высоту подъёма стопы, то, как сильно мёрзнут руки, какую плотность полотна приятно чувствовать на коже. Так домашний гардероб перестаёт быть набором случайных вещей и становится продуманным.

Есть и вторая причина — сам процесс. Вязание требует присутствия: стоит отвлечься, и петля перекручивается, нить то перетягивается, то провисает. Работа мягко возвращает внимание к рукам, к ощущению пряжи, к ровному ритму ряд за рядом. В нём есть предсказуемость, которой часто не хватает в остальной жизни: за каждым рядом идёт следующий, узор вернётся через заданное число петель, а из нити постепенно появляется вещь, которую можно надеть.

## Как устроена книга

Книга идёт за днём и за состоянием.

Часть I, «Утро начинается с ног», посвящена первым минутам дня. В ней тапочки «Первый шаг» на плотной подошве, в сшивном варианте для новичков и в бесшовном; мягкие носки «Медленный старт» и гетры «Тихое тепло» для тех, кто мёрзнет всегда.

Часть II, «Когда нужно укрыться», собирает вещи, в которых чувствуешь себя защищённой. Это просторный кардиган «Безопасность», шаль «Тихий вечер», манишка «Можно дышать» для тех, кто не выносит шарфов, и плед-накидка «Дом со мной».

Часть III, «Вещи для дней болезни», — о времени, когда тело особенно чувствительно ко всему лишнему. Здесь очень мягкие носки «Температура 37», повязка на голову «Тишина» и тапочки «Палата №0», которые надеваются одним движением.

Часть IV, «Вещи для себя», — о том, что не нужно дожидаться особого случая. В ней домашнее платье «Никто не видит», жилет «Для себя», шаль с карманами «Письмо себе», в которых можно спрятать руки, и митенки «Чтобы чувствовать».

Часть V, «Вечер с чаем», — о времени, которое принадлежит только вам: комплект «После долгого дня», кардиган «Разговор» и большой плед «Можно остаться».

Часть VI, «Вещи как ритуал», — не про модели, а про само вязание: как выбирать пряжу под своё состояние, как вязать медленно, можно ли не довязывать и как собрать домашний гардероб, которого не стыдно.

Каждая глава начинается с короткого рассказа о том, зачем нужна эта вещь и в какие дни она выручает. Далее идут практические разделы: пряжа, спицы, расход, размеры, образец и описание работы. Для одних моделей я даю точное число петель по размерам. Для других, особенно крупных, объясняю устройство вещи и порядок работы, а числа вы рассчитаете по своему образцу и меркам. Там, где модель можно изменить под себя, я говорю об этом по ходу.

## Как читать эту книгу

Можно идти подряд, постепенно собирая домашний гардероб: от тапочек к пледу. Можно открыть главу, которая нужна прямо сейчас, если мёрзнут ноги, приближается зима или кто-то дома заболел. Оба пути рабочие.

Об одном прошу в любом случае: не пропускайте образец. Он кажется скучной формальностью, но именно от плотности вязания зависит, сядет вещь по ноге или будет сползать, согреет или окажется тесной. В каждой главе я объясняю, какой образец связать и как его измерить.

Следовать описаниям буквально, строка за строкой, при этом не нужно. Длину, ворот, состав пряжи, степень облегания можно менять под себя, главное, чтобы плотность и мерки были точными. Смысл не в том, чтобы повторить образец из книги, а в том, чтобы получить вещь именно для себя.

Поддержка не обязательно начинается с больших перемен. Иногда она начинается с вечера, когда ноги больше не стоят на холодном полу и тело впервые за день получает знак, что можно расслабиться.

## Часть I. Утро начинается с ног

### Глава 1. Тапочки «Первый шаг»

#### Про первые минуты утра

Утро начинается с той секунды, когда ноги касаются пола, — раньше кофе и раньше телефона. Всё занимает мгновение, мы его почти не замечаем, но для тела это первый сигнал дня. Мышцы после сна ещё расслаблены, голова только начинает перебирать дела, а под ногами холодный пол, и тело принимает его за стресс: стопы поджимаются, дыхание делается коротким и поверхностным. Мы ещё ничего не сделали, а напряжены уже так, будто полдня позади.

На стопу приходится весь вес тела, через неё мы держим равновесие и отталкиваемся при шаге, поэтому любой дискомфорт здесь быстро отзывается в общем состоянии. Холодный пол, особенно в межсезонье и зимой, поддерживает напряжение в мышцах голени и поясницы: даже при комфортной температуре воздуха холодная поверхность создаёт локальное охлаждение, которое тело компенсирует повышенным тонусом.

Поэтому к утренним тапочкам стоит отнестись всерьёз. От них нужно тепло и ощущение, что нога стоит устойчиво и ничем не стеснена. Модель «Первый шаг» рассчитана на эту задачу и на ежедневную носку. Декора и сложных приёмов в ней нет: требуется только, чтобы было тепло, нога не скользила и по холодному полу ходилось спокойно.

Главное в этой модели — плотная подошва, которая не пропускает холод. Делать её нужно толстой, но при этом достаточно гибкой, чтобы стопа естественно перекачивалась при шаге. Плотности добиваются вязанием в несколько слоёв пряжи или укрепляющей нитью из более прочного волокна; при желании подошву дублируют вторым слоем из более плотной пряжи. Такая подошва не провисает под весом тела, а служит изделие намного дольше. Кому нужна дополнительная амортизация, может вложить войлочную стельку, но базовая версия рассчитана на полностью вязаное исполнение.

Подошва вывязывается отдельно и служит опорой для верха: её вяжут от кончика мыска, с постепенным расширением и сужением к пятке, — так удобно контролировать длину и ширину. Затем по её периметру поднимаются петли и начинается верхняя часть. Соединение получается аккуратным, без грубых внутренних швов, которые натирали бы при носке, — это бесшовный вариант модели. Возможен и сшивной: он проще в исполнении и подойдёт новичку, а при аккуратном шве тоже не создаёт дискомфорта.

Верх должен быть тёплым и умеренно плотным. Слишком плотное полотно трудно надевать, оно давит на подъём; слишком рыхлое быстро вытягивается и перестаёт держать форму. Ориентир — плотность выше средней: полотно держит форму, но остаётся гибким. Баланс задаётся подбором спиц и пряжи, поэтому для расчётов необходимо связать контрольный образец, отпарить или намочить его (влажно-тепловая обработка) и измерить фактическую плотность — считать следует по своей пряже и своей манере вязания, а не по усреднённым числам.

С пяткой стоит повозиться. Она вывязана по форме ноги, с плавным закруглением, и за счёт этого тапочек держится без тугой резинки и лишних натяжений. Пятку вывязывают укороченными рядами или классическим способом с поворотами — как привычнее; единственное жёсткое требование — никаких утолщений с внутренней стороны.

Мысок делаем достаточно просторным, чтобы пальцы двигались свободно: у сдавленных пальцев и кровообращение хуже, и тепла меньше. Если тапочки планируется носить поверх тонких носков, небольшой запас на свободу облегания закладывается заранее.

Пряжу выбираем по функции. Лучше всего шерсть или пряжа с высоким её содержанием: она греет и регулирует микроклимат, сохраняя тепло даже при небольшой влажности. Полиамид или другое синтетическое волокно добавляет прочности, особенно на подошве и пятке. Чисто хлопковые и акриловые нити для этой модели не подходят: они хуже держат тепло и быстрее теряют форму.

Отдельно о свободе облегания: домашняя обувь не должна сидеть так же плотно, как уличная, — лишнее давление на подъём и пятку только нагружает стопу. Достаточно запаса 0,5–1 см по длине и совсем небольшого по ширине; этот запас задаётся по меркам уже с учётом поведения постиранного контрольного образца, поэтому дополнительно рассчитывать на последующую усадку или растяжение готового тапочка не нужно. Небольшой запас особенно важен в холодное время года, когда кровообращение в стопах замедляется.

Край закрывается эластично, но без растягивания. Жёсткий край давит на подъём, поэтому лучше выбрать эластичный способ закрытия петель или перейти на спицы большего диаметра в последнем ряду.

Тапочки придётся часто стирать — перед началом работы прочтите рекомендации по уходу за выбранной пряжей и убедитесь, что изделие сохранит форму и не даст заметной усадки. Как ведёт себя полотно, вы уже увидите на контрольном образце после влажно-тепловой обработки; по его итогам расчёты при необходимости корректируются.

Модель рассчитана на размеры 35–44 и подстраивается под конкретную ногу: длину стопы, высоту подъёма, желаемую посадку. Можно менять плотность на подошве, прибавлять или убавлять петли на подъёме, корректировать высоту мыска и глубину пятки. Следовать описанию буквально не нужно — важно лишь, чтобы контрольная плотность и мерки были точными, иначе весь расчёт поплывёт.

Когда под ногами тепло и плотно, утро проходит мягче: стопы не мёрзнут, мышцам не приходится сжиматься, и в деньходишь постепенно, без рывка, как бывает после босых шагов по холодному полу. Поэтому книга и открывается «Первым шагом»: пока ногам холодно, остальные домашние вещи работают впосилы. С тапочек разумнее всего начинать и тем, кто собирает домашний гардероб с нуля.

## **Сшивные тапочки (базовый способ)**

Сшивной вариант — самый понятный и простой способ связать эту модель. Он не требует вязания по кругу, распределения петель на несколько спиц и сложных поворотных конструкций, поэтому подойдёт новичкам. Тапочек вяжется одним полотном поворотными рядами, а затем складывается и сшивается. При аккуратной сборке швы не ощущаются при носке.

Перед началом подготовьте материалы и определите плотность вязания — от неё напрямую зависит размер изделия, поэтому на этом этапе обязателен образец.

## **Материалы**

- Пряжа: 200–300 м на 100 г, состав — шерсть или шерсть с полиамидом. Для долговечности лучше взять носочную пряжу с укрепляющей нитью.
- Спицы: № 3,5–4,5 — точный номер подбирайте по плотности и вашей манере вязания.
- Игла с широким ушком для сшивания, ножницы, сантиметровая лента.
- Если пряжа тоньше — то есть её метраж больше 300 м на 100 г (например, 350–400 м), — вяжите в две нити: так вы получите нужные плотность и теплоизоляцию.

## Плотность вязания

Свяжите образец размером не менее 12×12 см той же вязкой, что и модель, — платочной (все ряды лицевые). Слегка увлажните, дайте высохнуть и только затем измерьте.

Нужная плотность: 20 петель × 26 рядов = 10 × 10 см. Таблица набора петель рассчитана на неё. Если на 10 см укладывается больше 22 петель — вы вяжете туго, возьмите спицы потолще; меньше 18 — свободно, берите тоньше. Добивайтесь примерно 20 петель на 10 см: если в образце заметны отступления от этого значения, таблица размеров смещается, и образец стоит перевязать.

## Шаг 1. Набор петель и передняя часть

Наберите петли по размеру:

- 35–36 — 30 петель
- 37–38 — 32 петли
- 39–40 — 34 петли
- 41–42 — 36 петель
- 43–44 — 38 петель

Указания рассчитаны на стопу средней полноты: для широкой прибавьте 2 петли, для узкой — убавьте 2.

Провяжите платочной вязкой прямой участок передней части. Его длину не задаём одной цифрой для всех размеров: она зависит от длины стопы и от того, сколько сантиметров займут мысок, его узкий участок и симметричное расширение. Главный ориентир для сшивной конструкции — общая длина полотна перед сборкой. После складывания пополам она должна дать готовый тапочек нужной длины, поэтому полотно вяжут примерно вдвое длиннее готового изделия. Платочную вязку берём за её свойства: она плотная, не закручивается по краям и хорошо держит форму.

## Шаг 2. Мысок

Чтобы мысок закруглялся плавно, в каждом 2-м ряду убавляйте по 2 петли:

1. Первую петлю провяжите лицевой.
2. Следующие две — вместе лицевой.
3. Вяжите до последних трёх петель.
4. Две петли — вместе лицевой.
5. Последнюю — лицевой.

За ряд убавляется 2 петли; следите, чтобы убавки располагались симметрично по обоим краям. Убавляйте, пока не уберёте 8–10 петель от исходного числа. Затем провяжите 6–8 см прямо.

Этот узкий участок ляжет в сгиб и сформирует мысок — в готовом тапочке он оказывается на носке, а не в середине стопы.

## Шаг 3. Пятка

Теперь верните исходное число петель. В каждом 2-м ряду прибавляйте по 2 петли: после кромочной поднимите протяжку между петлями и провяжите лицевой скрещённой; то же самое сделайте перед последней петлёй. Прибавляйте до исходного числа петель, затем провяжите 4–5 см прямо — это задняя часть и основание пятки.

После возвращения к исходному числу петель продолжайте вязать прямо, пока общая длина разложенного полотна не достигнет расчётной величины. Поскольку при сборке полотно складывается пополам, его длина должна составлять примерно удвоенную длину готового тапочка. К измеренной длине стопы заложите 0,5–1 см свободы, как указано выше, и умножьте полученную величину на два. Например, для стопы длиной 26 см готовый тапочек рассчитываем примерно на 26,5–27 см, а общую длину полотна перед сборкой — примерно на 53–54 см. Ориентируйтесь прежде всего на сантиметры и собственную плотность вязания, а не на фиксированное число рядов.

## **Шаг 4. Подготовка к сборке**

Закройте петли свободно, не затягивая: тугим край стянет заднюю часть. Разложите полотно на ровной поверхности — получится широкая задняя часть, узкий участок посередине и широкая передняя часть.

## **Шаг 5. Сборка**

Сложите полотно пополам, совместив наборный и закрытый края, лицевой стороной внутрь, — узкий участок ложится в сгиб и становится мыском.

Сначала выполните шов подошвы матрасным швом: вводите иглу под горизонтальные дужки кромочных петель то с одной стороны, то с другой; не затягивайте нить — шов должен оставаться эластичным. Затем выполните задний вертикальный шов от пятки вверх. Следите, чтобы края шли ряд в ряд, без перекосов. Выверните изделие на лицевую сторону.

## **Проверка посадки**

Наденьте тапочек: он должен уверенно держаться на ноге, но не давить на пальцы, подъём и пятку. Не рассчитывайте, что заметно свободный тапочек позже «сядет по ноге»: поведение шерсти зависит от состава пряжи и ухода, а расчёты уже должны учитывать изменения полотна после влажно-тепловой обработки контрольного образца. Если тапочек спадает при ходьбе, в следующей паре наберите на 2 петли меньше или скорректируйте длину полотна; если давит в подъёме — наберите на 2 петли больше. Небольшая свобода по длине уже заложена в расчёт и составляет 0,5–1 см.

## **Рекомендации для новичков**

- Обязательно вяжите образец — без него с размером не угадать.
- Не затягивайте кромочные петли и закрытый край.
- Держите убавки и прибавки симметричными.
- Готовый тапочек отпарьте через влажную ткань.

Сшивной вариант помогает быстро понять, как складывается форма. После первой пары вы отрегулируете плотность и подгоните посадку под свою стопу.

## **Бесшовные тапочки**

Бесшовный вариант удобнее в носке: внутренних швов нет, и ничто не натирает под стопой. Он вяжется от подошвы вверх — так легче контролировать форму и посадку. Способ требует аккуратности и внимания к плотности, но при последовательном выполнении шагов подойдёт даже тем, кто только осваивает вязание.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.