

АЛЕКСЕЙ ЩИННИКОВ



ФОТОГРАФИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ГЕНЕРАЦИИ ИЗОБРАЖЕНИЙ

Методичка для совместной
работы с ИИ

Алексей Щинников

**Фотографические
основы для генерации
изображений: методичка
для совместной работы с ИИ**

«Автор»

2026

Щинников А. Ю.

Фотографические основы для генерации изображений: методичка для совместной работы с ИИ / А. Ю. Щинников — «Автор», 2026

Это интерактивное методическое пособие нового формата. Вы загружаете PDF-файл в диалог с ChatGPT, Claude, Grok, DeepSeek, QwenLM или Gemini — и превращаете нейросеть в профессионального фотографа-наставника. Внутри: строгая классическая фотографическая база, готовые мета-промты для обучения ИИ, формулы генерации сравнительных иллюстраций и шаблоны для графических нейросетей на двух языках.

© Щинников А. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой вместе с ИИ	5
Три способа начать работу	6
Введение. Почему классическая фотография — лучший язык для AI-промтов	7
Глава 1. Свет, экспозиция и динамический диапазон	8
Глава 2. Оптика, перспектива, глубина резкости и ракурсы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алексей Щинников

Фотографические основы для генерации изображений: методичка для совместной работы с ИИ

Как пользоваться этой книгой вместе с ИИ

Эта книга написана специально для совместной работы с нейросетями. Её цель — дать ИИ точные знания о фотографических принципах, чтобы он мог объяснять понятия, помогать составлять сильные промты, генерировать наглядные примеры и исправлять типичные ошибки.

Самый эффективный способ — загрузить книгу в диалог с нейросетью. После этого ИИ будет опираться на её содержание.

Три способа начать работу

Вариант 1. Быстрый (рекомендуется)

Загрузите этот файл в окно чата (ChatGPT, Claude, Gemini, Grok и др.) с помощью кнопки прикрепления файла (скрепка или «+»). Дождитесь обработки и напишите: «Изучи загруженную методичку и будь моим помощником по фотографическим промтам».

Вариант 2. Прямой текст

Если интерфейс не поддерживает файлы, скопируйте весь текст методички и вставьте его в поле ввода первого сообщения. Затем попросите ИИ использовать этот текст как базу знаний.

Вариант 3. Для продвинутых (постоянный помощник)

Создайте персональный Custom GPT (в ChatGPT) или Project (в Claude). Добавьте файл в раздел Knowledge / База знаний и вставьте Мастер-промт из Главы 11 в поле Instructions. Тогда помощник будет доступен всегда в один клик без повторной загрузки.

Полезные первые фразы: «Объясни, что такое глубина резкости, и нарисуй пример», «Улучши мой промт по правилам книги», «Покажи разницу между высоким и низким контрастом».

Введение. Почему классическая фотография — лучший язык для AI-промтов

Нейросети генерации изображений обучались на миллиардах реальных фотографий. Поэтому они «понимают» язык классической фотографии лучше, чем любой другой визуальный язык. Когда вы пишете «shot on Kodak Portra 400, soft natural lighting, shallow depth of field», модель точно знает, какой результат вы хотите.

Эта книга опирается на классическую теорию и практику фотографии. В ней разобраны: физика и химия образования изображения, сенситометрия, цвет и цветоделение, оптика и экспозиция, специальные процессы (соляризация, тонирование, лит-проявление, диффузионный перенос).

Цель — перевести эти знания в практические инструкции для создания промтов. Вы научитесь управлять светом, цветом, контрастом и «характером» изображения так же точно, как профессиональный фотограф.

Два языка промтов. Русские и английские промты сегодня понимают все модели ИИ. В книге каждый пример дан на обоих языках.

Как пользоваться. Тестируйте один параметр за раз. Так вы быстро поймёте влияние каждой фотографической идеи.

Глава 1. Свет, экспозиция и динамический диапазон

1.1. Экспозиция

Простыми словами: Представьте ведро под дождём. Чем дольше идёт дождь и чем сильнее ливень, тем больше воды. Фотоматериал накапливает свет так же.

Почему так выглядит: Экспозиция = освещённость × время. Мало света — длинная выдержка; много света — короткая.

Как узнать в кадре: Правильная экспозиция сохраняет детали и в светах, и в тенях. Недодержка проваливает тени, передержка выбивает света.

Как объяснить: «Свет можно копить. Если его мало — держи затвор открытым дольше. Если много — закрывай быстрее.»

Как нарисовать пример :

EN: *educational side-by-side: left correctly exposed portrait with detail in shadows and highlights, middle underexposed, right overexposed with blown highlights, labeled*

РУ: *обучающее сравнение: слева правильная экспозиция, в центре недодержка, справа передержка с выбитыми бликами, с подписями*

Рабочий промт :

EN: *correctly exposed, balanced exposure, natural lighting*

РУ: *правильная экспозиция, сбалансированная экспозиция, естественное освещение*

Дополнительные промты

EN: *underexposed, low-key lighting, deep shadows, dramatic dark atmosphere*

РУ: *недодержка, низкоключевое освещение, глубокие тени, драматичная тёмная атмосфера*

EN: *overexposed, high-key lighting, bright airy atmosphere, blown highlights*

РУ: *передержка, высокоключевое освещение, светлая воздушная атмосфера, выбитые блики*

EN: *long exposure, motion blur, light trails, silky water*

РУ: *длинная выдержка, смаз движения, световые шлейфы, шёлковая вода*

EN: *frozen motion, high shutter speed, sharp action, crisp details*

РУ: *замороженное движение, короткая выдержка, резкое действие, чёткие детали*

1.2. Динамический диапазон

Насколько большой перепад яркостей можно передать без потери деталей. Плёнка умеет это хорошо — нейросети тоже, если явно указать.

EN: *high dynamic range, HDR look, rich tonal range, detailed shadows and highlights*

РУ: *широкий динамический диапазон, HDR-вид, богатая тональная шкала, детали в тенях и светах*

EN: *cinematic lighting, volumetric light, god rays, atmospheric haze*

РУ: *кинематографичный свет, объёмный свет, лучи света, атмосферная дымка*

1.3. Типы освещения

• **Мягкий:** *soft diffused light, overcast sky, softbox* / мягкий рассеянный свет, пасмурное небо, софтбокс

- **Жёсткий:** hard light, direct sunlight, sharp shadows / жёсткий свет, прямой солнечный, резкие тени
- **Боковой / контровой:** side lighting, rim light, backlit, silhouette / боковой, контурный, контровой, силуэт
- **Золотой / синий час:** golden hour, blue hour / золотой час, синий час
- **Студийный:** studio lighting, three-point lighting, Rembrandt lighting / студийный свет, схема из трёх источников, свет Рембрандта

1.4. Прямая накамерная вспышка (Hard Flash)

Один из самых выразительных приёмов современной AI-фотографии — имитация жёсткой вспышки «в лоб». Характерна для стрит-съёмки, клубной фотографии 90-х/2000-х, локбуков и папарацци.

EN: *direct on-camera flash, hard flash photography, harsh direct lighting, party snapshot look, 90s aesthetic, sharp contrast shadows behind subject*

РУ: *прямая накамерная вспышка, жёсткая вспышка, резкий прямой свет, вид вечериночной съёмки, эстетика 90-х, резкие контрастные тени за объектом*

Глава 2. Оптика, перспектива, глубина резкости и ракурсы

2.1. Фокусное расстояние

EN: *wide-angle lens, 24mm, expansive perspective, exaggerated foreground*

РУ: *широкоугольный объектив, 24 мм, широкая перспектива, преувеличенный передний план*

EN: *50mm lens, natural perspective, human eye view*

РУ: *объектив 50 мм, естественная перспектива, вид человеческого глаза*

EN: *85mm lens, 135mm, compressed perspective, beautiful bokeh*

РУ: *объектив 85 мм, 135 мм, сжатая перспектива, красивое боке*

EN: *fisheye lens, ultra-wide, distorted perspective*

РУ: *рыбий глаз, сверхширокий угол, искажённая перспектива*

2.2. Глубина резкости (ГРИП)

Простыми словами: Большая «дырка» (f/1.4) делает резким только то, на что навели. Маленькая (f/11) — почти всё.

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.