



Учитель Начальной

Курс по фотографии

Учитель Начальной Курс по фотографии

<https://litres.ru/74534274>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практический курс по фотографии из 20 глав — от первых шагов с камерой до создания портфолио и основ фотобизнеса. Книга последовательно раскрывает устройство камеры, треугольник экспозиции, композицию, работу со светом (естественным и искусственным), жанры съёмки: портрет, пейзаж, улица, макро, природа. Отдельные главы посвящены чёрно-белой фотографии, обработке и ретуши, теории цвета, визуальному сторителлингу. В каждой главе — примеры, типичные ошибки, советы и практические задания. Подходит начинающим и тем, кто хочет систематизировать знания и выйти на новый уровень. Без воды, с акцентом на понимание и регулярную практику.

Учитель Начальной Курс по фотографии

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ФОТОГРАФИЮ

Фотография — это искусство и ремесло запечатления момента. Слово происходит

от греческих «фос» (свет) и «графо» (пишу). Буквально — «рисование светом».

С 1839 года, когда Луи Дагер представил дагеротипию, фотография прошла путь

от громоздких камер с серебряными пластинами до смартфонов, которые каждый

день делают миллиарды снимков.

Но техника сама по себе не делает фотографа. Автоматика современных камер

отлично справляется с «правильной» экспозицией, но она не понимает вашего

замысла. Она не знает, что вы хотите передать тишину, напряжение, нежность

или иронию. Именно поэтому знание основ отличает случайный снимок от

осознанной, сильной фотографии.

ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ ФОТОГРАФИИ

1. Контроль. Вы перестаёте зависеть от «авто» и начинаете управлять результатом.
2. Выразительность. Техника служит идее, а не наоборот.
3. Удовольствие. Понимание процесса делает съёмку глубже и интереснее.
4. Возможности. Хорошие навыки открывают путь к зарплате, выставкам, проектам.

ТРИ СТОЛПА ХОРОШЕЙ ФОТОГРАФИИ

- Техника — понимание камеры, экспозиции, фокуса, резкости, шумов.
- Свет — умение видеть, читать и использовать освещение.
- Композиция и замысел — организация кадра и передача идеи зрителю.

Без любого из этих элементов снимок слабеет. Красивый свет при плохой

композиции и техническом браке почти всегда проигрывает.

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Любая камера с возможностью ручных или полуавтоматических настроек:
зеркалка, беззеркалка, продвинутый компакт или даже смартфон с приложением типа ProCamera / Halide / Open Camera.
- Желательно: штатив (хотя бы лёгкий), запасная карта памяти, внешний диск для бэкапа.
- Программы: Lightroom / Darktable / Capture One для обработки, простой просмотрщик для отбора.
- Блокнот или заметки в телефоне — записывайте, что и почему снимали.

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

Пример 1. Новичок снимает закат на авто. Камера «привит» яркое небо и делает землю слишком тёмной. В режиме приоритета диафрагмы + экспокоррекция +1.5
или в ручном режиме вы сами решаете, что важнее — небо или силуэты.

Пример 2. Портрет у окна. Автоматика часто недоэкспонирует лицо, потому что

видит яркое окно. Вы делаете экспокоррекцию или за-
моряете свет по лицу —
и получаете нужный результат.

Пример 3. Улица ночью. Авто ставит длинную выдержку
— смаз. Вы поднимаете
ISO и укорачиваете выдержку — кадр резкий, пусть и с
небольшим шумом.

СОВЕТ

Начинайте снимать сразу. Теория без практики быстро за-
бывается. После каждой
главы делайте минимум 20–30 кадров по теме. Лучше 100
неидеальных кадров
с разбором, чем 10 «красивых» без понимания, почему
они получились.

ПРАКТИКА

Сделайте 10 фотографий одного и того же объекта (чаш-
ка, растение, человек)
в разных условиях: при разном свете, с разных ракурсов,
с разным фоном,
на разном расстоянии. Сравните результаты. Запишите,
что изменилось и почему.

ГЛАВА 2. УСТРОЙСТВО ФОТОКАМЕРЫ

Чтобы управлять камерой, нужно понимать, из чего она состоит и как работает.

Современная цифровая камера — это оптическая система
+ матрица + процессор
+ механика (или электронный затвор).

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КАМЕР

Зеркальные (DSLR)

Свет проходит через объектив, отражается зеркалом в оптический видоискатель.

При съёмке зеркало поднимается, свет попадает на матрицу. Плюсы: настоящий оптический видоискатель без задержки, огромный выбор объективов (особенно

Canon EF и Nikon F). Минусы: размер, вес, более медленный автофокус в live view.

Примеры: Canon 5D/6D серии, Nikon D750/D850.

Беззеркальные

Нет зеркала, видоискатель электронный (EVF). Компактнее, быстрее фокус, отличное видео, постоянный preview экспозиции. Боль-

шинство новых систем —

беззеркалки: Sony A7/A9, Fujifilm X/GFX, Canon R, Nikon Z, Panasonic L.

Минус ранних моделей — время работы от батареи; сейчас это почти решено.

Компакты и смартфоны

Удобны каждый день. Вычислительная фотография в телефонах (ночная съёмка,

HDR, портретный режим) уже очень сильна. Ограничение — физический размер

матрицы: меньше динамический диапазон, сложнее размыть фон «по-настоящему»,

хуже качество при сильном кропе.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Объектив

Собирает свет и строит изображение. Главные характеристики:

- Фокусное расстояние (мм) — угол обзора. 16–35 мм — широкий угол,

50 мм — «нормальный», 85–135 мм — портретный, 200+ мм — теле.

- Светосила ($f/1.4$, $f/2.8$, $f/4$) — максимальное открытие диафрагмы.

Чем меньше число, тем больше света и сильнее размытие фона.

- Стабилизация (IS/VR/OSS) — помогает снимать с рук на более длинных выдержках.

Матрица (сенсор)

Преобразует свет в электрический сигнал. Размер влияет на:

- Глубину резкости (на полном кадре при тех же настройках фон размывается сильнее).
- Шумы на высоких ISO.
- Динамический диапазон.

Типы: Full Frame (36×24 мм), APS-C (кроп ~1.5–1.6), Micro 4/3, 1", и меньше в телефонах.

Затвор

Механический или электронный. Открывает доступ света к матрице на заданное время.

Есть ограничение скорости синхронизации со вспышкой (обычно 1/200–1/250 с).

Диафрагма

Регулирует количество света через отверстие в объективе и влияет на глубину резкости.

Процессор

Обработывает сигнал с матрицы, создаёт JPEG или записывает RAW, управляет автофокусом, шумоподавлением, цветом.

ФОРМАТЫ ФАЙЛОВ

JPEG — готовый файл, сжатый, с применёнными настройками камеры (стиль изображения, резкость, насыщенность). Удобен для быстрой отдачи, но теряет информацию.

Повторное сохранение ухудшает качество.

RAW (CR2, NEF, ARW, RAF, DNG и др.) — «сырой» файл с минимальной обработкой.

Содержит больше данных о яркости и цвете. Даёт максимум гибкости при редактировании: можно сильно тянуть тени/света, менять баланс белого без потерь. Файл тяжелее (20–60+ МБ).

Рекомендация: на старте снимайте RAW+JPEG. Потом, когда освоите обработку, можно переходить полностью на RAW.

ПОЛЕЗНЫЕ НАСТРОЙКИ КАМЕРЫ

- Режим съёмки: P (программный), A/Av (приоритет диафрагмы), S/Tv (приоритет выдержки), M (ручной).
- Автофокус: одиночный (AF-S/One Shot) для статики, непрерывный (AF-C/AI Servo) для движения.
- Точки фокуса: лучше выбирать ручную, а не полагаться на «автовыбор по всему кадру».
- Баланс белого: Авто часто справляется, но в смешанном свете лучше задавать ручную или снимать в RAW.
- Стилль изображения / Picture Style: для RAW почти не важен (влияет только на превью), для JPEG — выбирайте нейтральный или портретный, чтобы меньше «зажимать» цвета.

ПРИМЕРЫ

Пример 1. Вы снимаете ребёнка, который бежит. В режиме A (приоритет диафрагмы) камера может поставить 1/60 с — будет смаз. Переключитесь в S (приоритет выдержки), поставьте 1/500 или 1/1000 — движение «за-

морозится».

Пример 2. Портрет с размытым фоном. Откройте диафрагму до $f/1.8$ – $f/2.8$, фокусное 50–85 мм, подойдите ближе. Фон станет мягким.

Пример 3. Пейзаж. Закройте диафрагму до $f/8$ – $f/11$, ISO 100, штатив, спуск с таймером — максимальная резкость по всему кадру.

СОВЕТ

Потратьте один вечер на изучение меню своей камеры. Найдите, где меняются

ISO, баланс белого, формат файла, режим автофокуса и экспокоррекция.

Запишите «быстрые» настройки для типичных ситуаций (портрет, улица, пейзаж).

ПРАКТИКА

Переключите камеру в режим М. Сделайте серию снимков одного сюжета, меняя

только одно значение за раз: сначала только выдержку, потом только диафрагму,

потом только ISO. Посмотрите на экране и на компьютере, как меняется картинка.

ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ЭКСПОЗИЦИИ: ДИАФРАГМА, ВЫДЕРЖКА, ISO

Экспозиция — количество света, попадающего на матрицу. Три параметра управляют ею: диафрагма, выдержка и ISO. Их называют «треугольником экспозиции».

Изменение одного требует компенсации другим, если вы хотите сохранить ту же яркость кадра.

ДИАФРАГМА (f-число)

Диафрагма — отверстие в объективе. Чем меньше число (f/1.4, f/1.8, f/2.8), тем больше отверстие и больше света. Чем больше число (f/8, f/11, f/16), тем меньше света.

Влияние на глубину резкости (ГРИП):

- Открытая диафрагма (малое f) — малая ГРИП, фон размыт (боке). Идеально для портретов, изоляции объекта.

- Закрытая диафрагма (большое f) — большая ГРИП, резкость от переднего плана до горизонта. Нужна в пейзаже, архитектуре, групповых портретах.

Важно: на разных фокусных расстояниях и дистанциях до объекта ГРИП меняется.

На 85 мм и $f/2.8$ фон размоется сильнее, чем на 24 мм и $f/2.8$ при той же дистанции.

Примеры значений:

- $f/1.4$ – $f/2.0$ — сильное размытие, портреты, низкий свет.
- $f/2.8$ – $f/4$ — универсально для портретов и репортажа.
- $f/5.6$ – $f/8$ — «рабочие» значения, хороший баланс резкости и света.
- $f/11$ – $f/16$ — пейзаж, максимальная ГРИП (далее $f/16$ часто появляется дифракция — снижение общей резкости).

ВЫДЕРЖКА (скорость затвора)

Время, в течение которого затвор открыт. Пишется как 1/1000, 1/250, 1/60, 1/15, 1", 5", 30".

- Короткая выдержка (1/500, 1/1000, 1/2000) — «замора-

живает» движение:

спорт, дети, птицы, брызги воды.

- Длинная выдержка (1/15, 1", 5" и больше) — размывает движение: «шёлковая»

вода, световые следы машин, ночная съёмка. Требуется штатив.

Правило «безопасной» выдержки с рук (без стабилизации):

примерно 1 / фокусное расстояние.

Для 50 мм — около 1/50–1/60 с.

Для 200 мм — 1/200 с и короче.

Со стабилизацией можно выиграть 3–5 ступеней (смотреть по конкретной системе).

Примеры:

- Портрет спокойного человека — 1/125–1/250 достаточно.

- Бегущий человек — 1/500–1/1000.

- Водопад «шёлковый» — 0.5–2 секунды на штативе.

- Ночной город со следами фар — 5–15 секунд.

ISO (чувствительность)

ISO повышает чувствительность матрицы к свету. Базовое значение обычно

100 или 200 — минимальный шум, максимальный динамический диапазон.

Повышение (400, 800, 1600, 3200, 6400...) позволяет снимать в темноте,

но добавляет цифровой шум (зерно) и может снижать детализацию.

Современные полнокадровые камеры хорошо держат ISO 3200–6400 и выше.

Кроп-матрицы и старые камеры начинают «шуметь» раньше. Шум лучше

проявляется в тенях.

Стратегия: сначала открывайте диафрагму и удлиняйте выдержку (в разумных

пределах), и только потом поднимайте ISO.

КАК РАБОТАТЬ С ТРЕУГОЛЬНИКОМ

1. Определите приоритет сцены.

- Нужна малая ГРИП → открывайте диафрагму.
- Нужно остановить движение → укорачивайте выдержку.
- Нужна максимальная резкость по кадру → закрывайте диафрагму + штатив.

2. Не хватает света → открывайте диафрагму / удлиняйте выдержку / поднимайте ISO.

3. Слишком много света → закрывайте диафрагму / укорачивайте выдержку /
снижайте ISO (или используйте ND-фильтр).

Режимы:

- A/Av (приоритет диафрагмы) — вы задаёте f , камера подбирает выдержку.

Самый популярный режим для большинства задач.

- S/Tv (приоритет выдержки) — вы задаёте время, камера подбирает диафрагму.

Удобно для спорта и съёмки с проводкой.

- M (ручной) — полный контроль. Нужен в студии, при вспышках, в сложном свете, когда автоматика «врёт».

- P — камера выбирает пару выдержка+диафрагма, вы можете сдвигать эту пару.

ЭКСПОЗАМЕР И ЭКСПОКОРРЕКЦИЯ

Камера стремится к «средне-серому» (18% серого). Поэтому:

- Снег, пляж, белая стена часто получаются серыми → нужна положительная экспокоррекция (+1...+2).
- Тёмная сцена, концерт, ночной город → отрицательная коррекция или ручной режим.

- Контровой свет → камера часто делает объект слишком тёмным; корректируйте или используйте точечный замер по объекту.

Режимы замера:

- Матричный / оценочный — анализирует весь кадр (по умолчанию).
- Центрально-взвешенный — больше внимания центру.
- Точечный — замеряет маленькую область (удобно по лицу или по снегу).

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

Пример 1. Портрет в комнате у окна.

f/2.0, 1/125, ISO 400. Лицо нормальное, фон слегка тёмный. Если лицо тёмное — откройте до f/1.8 или поднимите ISO / добавьте +0.7 экспокоррекции.

Пример 2. Футболист в движении.

1/1000, f/2.8, ISO 800. Движение заморожено, фон размыт.

Пример 3. Водопад днём.

Штатив, f/11, 1 секунда, ISO 100, ND-фильтр (если слишком ярко). Вода

«шёлковая», камни резкие.

Пример 4. Концерт.

f/2.8, 1/200, ISO 3200–6400. Иногда лучше небольшой шум, чем смазанные руки музыканта.

СОВЕТ

Экспонометр камеры — помощник, а не истина. Смотрите на гистограмму:

она показывает реальное распределение яркости. «Проваленные» тени или

«выбитые» света уже не вернуть (особенно в JPEG). В RAW запас больше, но и он не бесконечен.

ПРАКТИКА

Снимите один сюжет тремя способами:

- 1) открытая диафрагма + короткая выдержка;
- 2) закрытая диафрагма + длинная выдержка (штатив);
- 3) среднее значение диафрагмы + высокое ISO.

Сравните шум, резкость, размытие движения и глубину резкости.

ГЛАВА 4. КОМПОЗИЦИЯ КАДРА

Композиция — организация элементов внутри кадра. Хорошая композиция направляет взгляд зрителя, создаёт баланс или напряжение и усиливает смысл снимка.

Плохая — оставляет ощущение случайности и хаоса.

ПРАВИЛО ТРЕТЕЙ

Разделите кадр на девять равных частей двумя горизонтальными и двумя

вертикальными линиями (как поле для крестиков-ноликов). Важные объекты размещайте на пересечениях или вдоль линий.

- Горизонт — на верхней или нижней трети, а не по центру (если нет особой идеи).
- Глаза в портрете — примерно на верхней трети.
- Человек в полный рост — на левой или правой вертикали, с пространством в направлении взгляда.

Правило третей — не закон, а отправная точка. Иногда центр работает сильнее (симметрия, портрет «в упор», минимализм).

ВЕДУЩИЕ ЛИНИИ

Дороги, реки, заборы, рельсы, тени, края зданий, руки, взгляды — всё, что

ведёт глаз вглубь кадра или к главному объекту. Используйте их осознанно.

Диагонали обычно динамичнее горизонталей и вертикалей.

КАДРИРОВАНИЕ И ЗАПОЛНЕНИЕ КАДРА

Решите, что входит в кадр, а что остаётся за его пределами. Убирайте всё

лишнее уже при съёмке. «Мусор» по краям (ветки, столбы, чужие руки, яркие пятна) отвлекает.

Иногда лучше подойти ближе или сменить объектив, чем потом сильно обрезать в редакторе (потеря разрешения).

БАЛАНС И СИММЕТРИЯ

Симметрия создаёт спокойствие, монументальность, ощущение порядка

(отражения, архитектура, портрет анфас).

Асимметрия — напряжение, динамику, интерес.

Цветовой и тональный баланс тоже важны: яркий объект «перевешивает» тёмный или тусклый.

ПЕРСПЕКТИВА И ТОЧКА СЪЁМКИ

Снимайте не только с уровня глаз.

- Присядьте — мир становится другим, особенно при съёмке детей и животных.
- Поднимитесь выше — появляется геометрия, «ковёр» из людей или деревьев.
- Подойдите вплотную — акцент на деталях и текстурах.
- Снимите через что-то (раму, листву, окно) — появляется слой и глубина.

Изменение высоты и угла часто важнее, чем смена объекта.

НЕГАТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Пустое (или почти пустое) пространство вокруг объекта усиливает ощущение

одиночества, масштаба, минимализма или покоя. Не бойтесь оставлять «воздух»

в кадре. Перегруженный кадр утомляет.

ДРУГИЕ ПРИЁМЫ

- Кадр в кадре — дверной проём, арка, окно, ветви.
- Повторение и ритм — ряд окон, колонн, людей.
- Контраст — большой/маленький, светлый/тёмный, старый/новый, резкий/размытый.
- Треугольники — расположение трёх точек создаёт устойчивость и динамику.
- Золотое сечение и спираль — более сложные схемы; на практике часто достаточно третей и ощущения баланса.

ПРИМЕРЫ

Пример 1. Портрет. Глаза на верхней трети, плечи развёрнуты под углом, пространство перед взглядом. Фон без ярких пятен на уровне головы.

Пример 2. Пейзаж. Камень или цветок на переднем плане (нижняя треть), тропа ведёт взгляд к горам, горизонт на верхней трети.

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.