



НИКОЛАС КРОС

УЧИМСЯ ФОТОГРАФИРОВАТЬ

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ БЫСТРОГО
ПРОГРЕССА

УДК 77
ББК 85.16
К83

Original French title: J'apprends la photographie :
25 exercices pour progresser et réussir ses photos
© 2016 Éditions Eyrolles, Paris, France

Shahanaz777, hasnaakhter111111, thinex roxs / Shutterstock /
FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Крос, Николас.

К83 Учимся фотографировать : упражнения для быстрого прогресса / Николас Крос ; [перевод с французского Н. М. Маланчук]. — Москва : Эксмо, 2026. — 216 с. — (Фотография как искусство).

ISBN 978-5-04-228588-2

Хотите снимать так, чтобы удачные кадры перестали быть случайностью? Перед вами практическое руководство для новичков и всех, кто хочет быстрее расти в фотографии. Автор, опытный фотограф и создатель множества книг, без сложных терминов объясняет, как видеть свет, строить композицию, выбирать фокус, работать с выдержкой, диафрагмой и сюжетом. Каждая тема сразу закрепляется упражнением, а иллюстрации и реальные фотографии автора помогают понять, как применить приемы в жизни. Книга подходит и тем, кто снимает на смартфон, и тем, кто хочет увереннее пользоваться фотоаппаратом. Это понятный маршрут от случайных снимков к красивым, осознанным и выразительным кадрам.

УДК 77
ББК 85.16

© Анастасия Богданова, обложка, 2026
© Анна Богданова, макет, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-228588-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Технические основы фотографии	9
Минимум техники для освоения	10
Упражнение 1. Йога фотографа	11
Упражнение 2. Точка в углу	19
Упражнение 3. Фиксированное фокусное расстояние	26
Упражнение 4. Треугольник экспозиции	35
Упражнение 5. Фиксированная выдержка	51
Упражнение 6. Фиксированная диафрагма	65
Глава 2. Укрощение света.....	81
Упражнение 7. Следим за направлением, качеством и количеством	82
Упражнение 8. Счастливчик Люк	87
Упражнение 9. Силуэты	92
Упражнение 10. Переэкспозиция	104
Упражнение 11. Контровой свет.....	114
Глава 3. Выделите свою тему.....	121
Упражнение 12. Подойдите ближе	122
Упражнение 13. В шкуре профессионала	129
Упражнение 14. IT'S A SMALL WORLD.....	136
Упражнение 15. Навязчивая идея	140
Упражнение 16. В форме.....	144
Глава 4. Творчество... Получайте удовольствие и сохраняйте мотивацию.....	151
Упражнение 17. Плохой ученик	152
Упражнение 18. 100 шагов	157
Упражнение 19. Размышления	162
Упражнение 20. Автопортрет.....	169
Упражнение 21. Уличные портреты.....	176
Упражнение 22. Я люблю тебя	187
Упражнение 23. Быть благодарным.....	191
Упражнение 24. Личный проект	196
Упражнение 25. Развивайтесь и сохраняйте мотивации.....	203
Заключение.....	210
Благодарности	212

ВВЕДЕНИЕ

Почему вы интересуетесь фотографией? Возможно, рождение ребёнка побудило вас сделать его милые фотографии? Может быть, вы собираетесь в путешествие и надеетесь показать друзьям чудесные фотографии из поездки? Я же поехал в Швецию. Пейзажи мне показались фантастическими, но изображения, которые я привёз с собой, разочаровали. Именно это подтолкнуло меня к тому, чтобы увлечься фотографией.

Высшая мотивация!

Все новички-фотографы, которых я встречаю, чрезвычайно мотивированы. Когда я спрашиваю их, почему они увлеклись фотографией, они рассказывают мне истории, полные воодушевления.

Проходит несколько месяцев, и когда я вижу их снова, захватывающих историй уже нет. Всё, что они мне говорят, — это то, что они купили ту или иную камеру, что им интересно, или что гиперфокальное расстояние их объектива составляет 2,35 м или 2,39 м.

Проходит ещё несколько месяцев, и я узнаю, что они вовсе забросили фотографию. Отсутствие мотивации, нехватка времени, нехватка денег, недостаток таланта или вдохновения... Всегда есть хороший повод найти причину для оправдания, но на самом деле их проблема не в этом.

Что произошло за эти несколько месяцев? Почему человек так быстро прекращает фотографировать, хотя изначально у него была мотивация? Ответ очень прост.

Когда мы начинаем снимать, нас волнует то, что происходит перед камерой. Пейзаж, место, человек, опыт, что угодно. То, что находится перед нашей камерой, вызывает у нас интерес к фотографии.

Затем, когда мы начинаем изучать фотографию, наше внимание концентрируется на двух вещах: технике и оборудовании. И именно здесь многие новички допускают ошибку. Сосредотачиваясь на своём устройстве, а не на том, что перед ним, они теряют мотивацию и страсть!

Вы же начали заниматься фотографией не потому, что хотели иметь самую большую камеру в округе или научиться нажимать кнопки, верно?

Для прогресса нужно минимальное количество техники. Об этой базовой технике мы и поговорим в первой части книги. Вам



← Аксель, мой сын, и Беренис, моя жена жена во время игры... Главное — перед камерой, а не внутри неё.

понадобится минимум материалов. Но никогда не забывайте, что самое важное — это то, что происходит перед вашим объективом! Не внутри вашего устройства.

Если во время обучения вы сосредоточитесь на том, что находится перед вашей целью, вы всегда будете мотивированы и увлечены.

Тогда вы сможете открыть для себя то, что по-настоящему самое красивое на фотографии. Через несколько месяцев практики вы поймёте: то, что перед вашей камерой, изменило то, что было за ней... и это Вы!

Чтобы найти свой путь, в этой книге предлагаются три уровня упражнений



Уровень 1: Этот символ  обозначает упражнения, которые можно выполнять без оборудования. Вам не нужно будет фотографировать: вам просто нужно наблюдать. По мере практики наблюдение (и размышление) станут рефлексом.

Уровень 2: Этот символ  обозначает упражнения, которые можно выполнять с помощью компактной камеры (так называемой «мыльницы») или смартфона. Вы сможете делать фотографии без необходимости менять настройки.

Уровень 3: Этот символ  обозначает упражнения, требующие усилий, поскольку вам нужно будет изменить определённые настройки (чего вы не сможете сделать со смартфоном или «мыльницей»).



BRASSERIE DE

Технические основы фотографии

За какое бы занятие вы ни взялись, всегда нужно освоить минимум техники, прежде чем получать удовольствие.

МИНИМУМ ТЕХНИКИ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ

Помню, как я начал кататься на велосипеде, когда был ребёнком. Это было недалеко от порта, в Баньюль-сюр-Мер, деревне, в которой я вырос. Мое обучение состояло из двух шагов. Первый, совсем маленький, — оттолкнуться и поехать, второй гораздо сложнее — затормозить. Первый шаг завершился успешно. Затем, столкнувшись со вторым этапом, я заколебался. Я не был уверен, что смогу это сделать, и когда затормозил, было уже поздно: моё переднее колесо уже было в воздухе. Из-за торможения я уже ехал достаточно медленно, переднее колесо заблокировалось, заднее поднялось, и я перелетел через руль. Результат: несколько швов на подбородке. У меня до сих пор остался шрам.

Фотография не является исключением из этого правила. Чтобы весело провести время и создать интересные образы, необходимо овладеть минимумом техники. Не волнуйтесь, это обучение проще, чем вы думаете. И ваши ошибки будут менее болезненными, чем совершенные на велосипеде!



ЙОГА ФОТОГРАФА

Первое упражнение очень простое и не требует никаких технических знаний, но тем не менее оно фундаментальное. Всё, что вам нужно сделать, — это выйти на улицу со своим фото устройством, каким бы оно ни было (пусть даже это смартфон!), и сделать несколько кадров.

Во время прогулки, при каждой съёмке и непосредственно перед съёмкой обращайте внимание на то, как вы держите камеру и насколько устойчива ваша поза.

Задайте себе следующие вопросы:

— Правильно ли я держу камеру?

— Нахожусь ли я в наиболее устойчивом положении, чтобы сделать эту фотографию?

Если вы не можете ответить на эти вопросы, внимательно следуйте советам ниже.

Цель упражнения



Смазанный кадр — синоним неудачной фотографии. Цель этого упражнения — научиться правильно держать камеру, чтобы кадры выходили идеально четкими.

Ключи к успеху

Чтобы это упражнение было эффективным, его необходимо выполнять регулярно и на протяжении достаточно долгого времени. Попробуйте, например, возвращаться к нему в течение месяца.

За этот период практики, во время каждой фотосъёмки, обращайте внимание на свою осанку и то, как вы держите камеру. Со временем правильное положение камеры станет для вас привычным. Вы даже не будете об этом задумываться.

Советы от профессионалов: как правильно держать камеру

За несколько дней до написания этих строк я получил письмо от Ромена, читателя моего блога. Его жена Селин только что родила мальчика, их первенца. Всё прошло хорошо, и сегодня

все трое счастливы. Вскоре после родов Селин вместе с мужем и сыном вернулась в свою палату. Они впервые остались втроём. Ромен, у которого был с собой фотоаппарат, поспешил сделать несколько снимков этого волшебного и неповторимого момента.

Через три дня семья вернулась домой. Ромен импортировал все фотографии на свой компьютер, чтобы отправить их родственникам.. Впервые увидев их на большом экране, он заметил, что все они размыты. Не сильно, иначе он бы заметил это ещё на экране камеры, но достаточно, чтобы заметить теперь.

Когда фотография размыта, ничего не поделаешь. Это определённо провал. Можно сколько угодно работать с фоторедакторами, но фотография всё равно останется нечеткой. Вы никак не сможете исправить полностью исправить этот дефект. Роды — уникальное событие. Переснять этот момент, увы, не получится. Посмотрев на эти кадры, Ромен решил научиться фотографии. Они с Селин планируют второго ребёнка, и на этот раз он готовится лучше.

Небольшую смазанность, фотографий Ромена, легко объяснить и избежать. Это называется «шевеленка». Когда Ромен делал снимок, он неправильно держал камеру, и она шевельнулась,, когда он нажал кнопку спуска затвора. Это движение и создало размытие на фотографии.

Проблема размытых фотографий

Если только это не является желаемым художественным эффектом, полностью размытая фотография — это провал. Размытость невозможно исправить на этапе постобработки. Некоторые программы предлагают инструменты для повышения резкости. С совсем легкой шевеленкой они еще как-то справятся, но, они не могут исправить полностью размытую фотографию. Поэтому важно обращать на это внимание при съёмке.

В фотографии существует три основных типа размытия:

- эффект движения объекта съемки;
- эффект сдвига камеры;
- нерезкость из-за неверной фокусировки.

Понимание того, с каким типом размытия мы имеем дело, позволяет нам понять, как его исправить.

В этом упражнении нас, как и следовало ожидать, интересует размытие, вызванное сдвига камеры в момент спуска затвора.

Если фотография размыта, как понять, что это связано именно со сдвигом камеры? Всё просто: на фотографии размыто всё.

При размытии движения размывается только движущийся объект (человек, автомобиль, ветка, колышущаяся на ветру и т. д.). Неподвижные объекты получаются резкими.

При размытии из-за неверно выбранной глубины резкости на фотографии все же есть область на определённом расстоянии от камеры, которая находится в фокусе. Размытыми будут только объекты, находящиеся перед этой областью или за ней.

На практике не всегда просто различить типы размытия, но постепенно вы научитесь различать, вызвано ли размытие на вашем изображении сдвигом камеры или чем-то другим.

Причины размытия изображения при сдвиге камеры

Всё, что движется во время экспонирования, получается на фотографии размытым. Если во время съёмки движется сама камера, то размытой будет вся фотография.

В некоторых условиях получить четкий кадр особенно трудно.

Труднее всего сделать это в темноте. Чем меньше света, тем длиннее выдержка камеры (время, в течение которого камера фиксирует свет). Это увеличивает вероятность того, что вы случайно пошевелитесь, и в результате фотография получится размытой. Мы вернёмся к этому позже (см. сс. 48 и 62).

Аналогично, чем больше фокусное расстояние вашего объектива (не волнуйтесь, я объясню), тем более чувствительным к дрожанию камеры будет ваш снимок. Если вы сделаете два снимка с абсолютно одинаковыми настройками и в одинаковых условиях, но двумя разными объективами: 20-мм (широкоугольным) и 200-мм (длиннофокусным), вероятность получить смазанный кадр с 20-мм объективом будет гораздо ниже, чем с 200-мм. Я вернусь к концепции фокусного расстояния чуть ниже (см. сс. 27 и 32).

Не волнуйтесь, если то, что я говорю, сейчас звучит как китайская грамота. Просто помните: чем больше вы больше фокусное расстояние (чем ближе кажется предмет в кадре), тем сильнее дрожание камеры влияет на качество снимка.

Подведём итог: вам следует быть особенно внимательным к размытости изображения при движении и следовать советам, которые я дам, особенно когда вы фотографируете при слабом освещении (вечером, в помещении, в очень густом лесу и т. д.)

и/или когда вы используете мощный телеобъектив (когда вы сильно приближаете предмет).

Как держать зеркальный фотоаппарат, чтобы получить четкие кадры?

Вот как нужно держать камеру для максимальной устойчивости при съемке.

Если вы снимаете на зеркальную или беззеркальную камеру, обратите внимание на следующие важные моменты:

- левая рука должна находиться под объективом, чтобы максимально стабилизировать его;

- большой и указательный пальцы одной руки охватывают объектив. Это позволяет легко настраивать ручную фокусировку или изменять фокусное расстояние при использовании зума;

- локти прижаты к туловищу, причем левый упирается в живот.

Такое положение обеспечивает устойчивость и ограничивает нежелательные движения при спуске затвора (фото а).

В этом положении также очень легко переключиться с альбомной ориентации (для горизонтальной съемки) на портретную (для вертикальной съемки).

→ Положение, обеспечивающее хорошую стабилизацию устройства и ограничение риска дрожания камеры



Левая рука остаётся там же, под объективом; а правый локоть и рука, находящаяся на кнопке спуска затвора, напротив, поворачиваются вокруг оси, которую можно провести из центра объектива (фото б).



← При переводе камеры из горизонтальной ориентации в вертикальную, левая рука остаётся на месте; поворачивается только правая

Что делать, если я снимаю на смартфон или компактную камеру?

Если вы снимаете смартфон или компактную камеру («мыльницу») и для кадрирования и просмотра снимка экран камеры, также обращайте внимание на своё положение.

Попробуйте прижать руки к телу и, как с обычной камерой, упереть локти в живот (фото с).



← При съёмке с вытянутых рук возрастает риск смещения. Будьте внимательны к позе!

Прижав локти к телу, вы уменьшите вероятность того, что камера сдвинется во время фотосъёмки.

Несколько советов для получения ещё более чётких фотографий

Стремитесь к стабильности: всегда старайтесь найти как можно более устойчивое положение.

Обратите внимание на то, как вы держите устройство, а также на положение ног. Если вы стоите, то держите их как минимум