



Funded by  
the European Union

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФОТОГРАФИИ

3...2...1......1...2...3

как инструмент для  
трудоустройства молодежи



«Путеводитель по использованию фотографии как инструмента для трудоустройства молодежи» был разработан в рамках проекта Erasmus+ по мобильности работников молодежных организаций под названием «Capture The Future» (рег. номер: 2024-1-LT02-KA153-YOU-000238563). Обучающий курс прошёл весной 2025 года в Литве и был реализован при активном участии молодежных работников из Литвы, Эстонии, Польши, Словакии, Венгрии, Латвии, Чехии и Румынии. Участники завершили курс, вооружённые необходимыми инструментами для того, чтобы эффективно помогать своим подопечным добиваться наилучших результатов в поиске работы, тем самым становясь ещё более компетентными молодежными работниками для будущих поколений. Целью проекта было развитие знаний, навыков и установок у 32 работников молодежных организаций из 8 некоммерческих организаций из Литвы, Эстонии, Польши, Словакии, Венгрии, Латвии, Чешской Республики и Румынии в области фотографии, чтобы с её помощью мотивировать и поддерживать молодежь в повышении их трудоустройства. В рамках проекта нам удалось успешно достичь следующих задач: повысить уровень знаний, навыков и позитивных установок у участвующих работников по вовлечению молодежи в фотографию как средство облегчения доступа к рынку труда, а также укрепить потенциал 8 партнерских организаций в организации мероприятий, активностей и мастер-классов по теме фотографии, способствующих повышению шансов молодежи на трудоустройство.

Мы хотим поблагодарить наших участников за то, что сделали этот проект таким успешным!

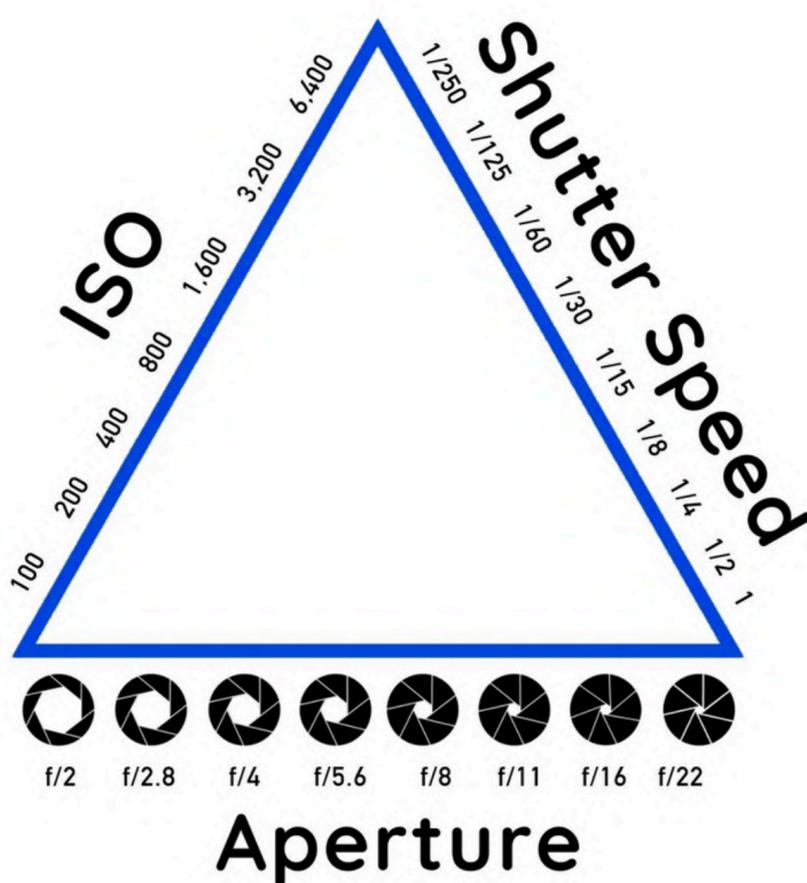
Asociacija “Keliauk pirmyn”, Литва



# НАСТРОЙКИ КАМЕРЫ

В фотографии понимание треугольника экспозиции — это ключ к созданию сбалансированных и профессионально выглядящих снимков. Треугольник экспозиции состоит из трёх основных компонентов: диафрагмы, выдержки и светочувствительности ISO. В этой статье вы узнаете, как каждый из этих параметров влияет на фотографию и как правильно их настраивать для достижения оптимального результата.

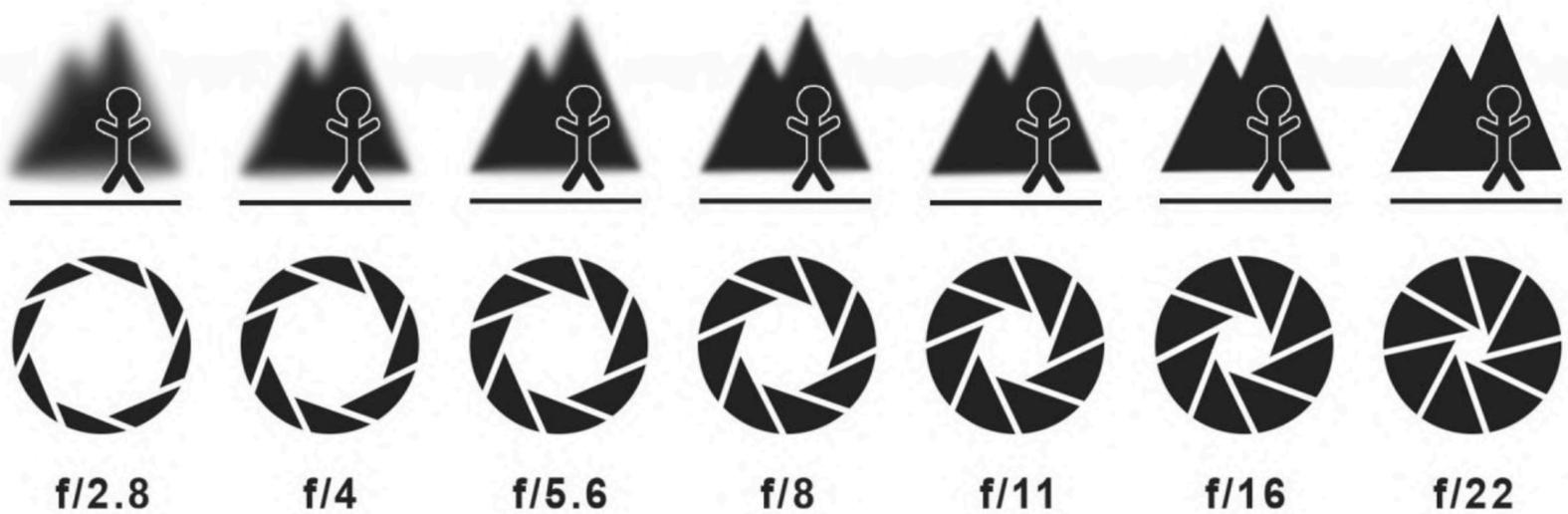
Треугольник экспозиции: ДИАФРАГМА, ВЫДЕРЖКА, ISO



## ДИАФРАГМА

Диафрагма — это отверстие в объективе, которое регулирует количество света, поступающего в камеру. Диафрагма выражается числом  $f$ , и её значения могут варьироваться в зависимости от типа объектива. Чем выше число диафрагмы, тем меньше отверстие. При съемке в ярких условиях освещенности вы будете

более высокое число диафрагмы, чтобы ограничить количество света, попадающего в камеру. С более высоким числом диафрагмы фон будет таким же резким, как и передний план. Напротив, при съемке в условиях низкой освещенности, вы будете использовать более низкое число диафрагмы, чтобы открыть отверстие и пропустить как можно больше света. Низкое число диафрагмы создаёт эффект размытости фона. Низкие значения диафрагмы чаще всего используются для портретной съемки, где камера получает максимальное количество света, что делает фон размытым, а фокус сосредоточен только на одном объекте. В отличие от этого, при использовании более высокого значения диафрагмы, отверстие будет маленьким, и через объектив пройдет лишь небольшое количество света, а фокус будет охватывать все объекты на снимке, независимо от их расстояния от камеры.



## ISO-ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

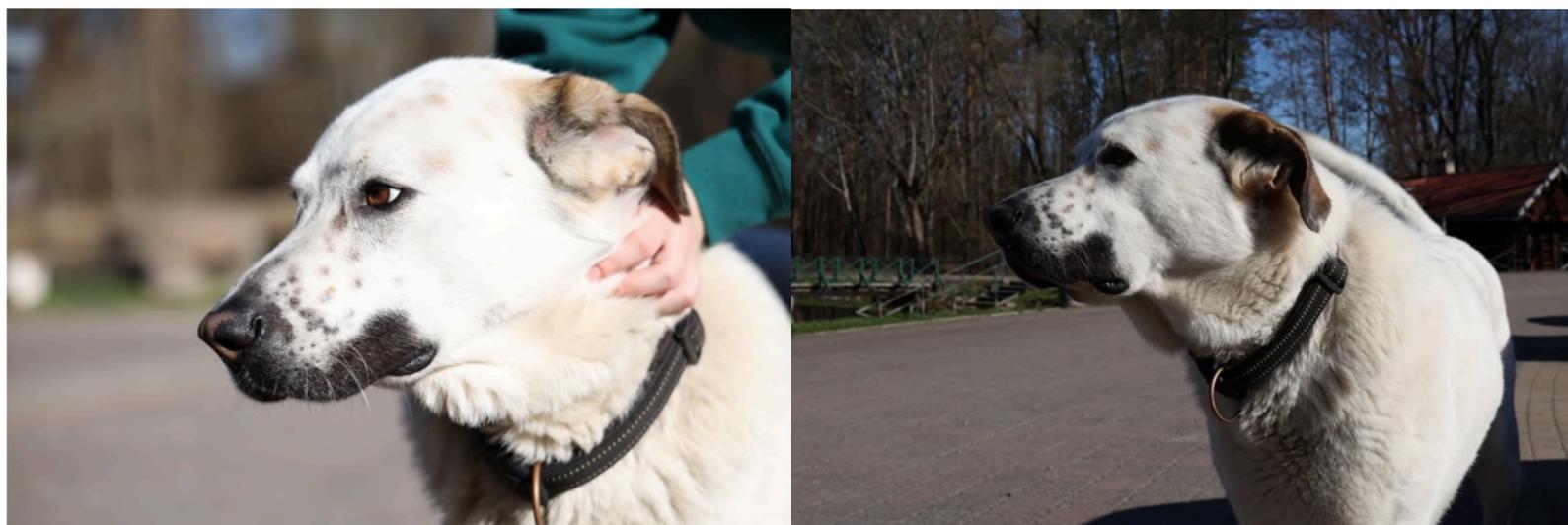
ISO — аббревиатура, которая означает Международную организацию по стандартизации, которая устанавливает стандарты, представляющие светочувствительность конкретной фотографии. Различия: Чем выше число ISO, тем выше чувствительность к любому источнику света, что может привести к более зернистому изображению с эффектом статического шума. В то время как низкая чувствительность ISO — это оптимальный выбор для хорошо освещённых условий. Большинство фотографов рекомендуют использовать низкие значения ISO (обычно около 100), так как это даёт более естественные результаты.

ISO 100 — лучший выбор для ярких условий (скорее всего, на улице в солнечные дни).

ISO 400 — Лучше всего использовать в помещении при недостаточном освещении или на улице в пасмурные дни.

ISO 800 — Подходит для съёмки в помещении без дополнительного освещения.

ISO 1600 — В тёмных условиях или слабо освещённых интерьерах высокий ISO необходим. Чтобы чётко зафиксировать движение, сочетайте его с короткой выдержкой.



## Время экспозиции

Время экспозиции (или выдержка) — это промежуток времени, в течение которого сенсор камеры подвергается воздействию света. На камере время отображается в виде долей секунды — обычно от 30 секунд до 1/4000 секунды. Этот параметр имеет решающее значение при съёмке движущихся объектов. Короткое время экспозиции (например, 1/400 секунды) подходит для съёмки движения без размытия, тогда как длинная выдержка (например, 1/15 секунды) может использоваться для создания динамичного изображения с эффектом размытия движения. Важно помнить, что при длительных выдержках фотографии могут получиться нежелательно размытыми, если камера держится в руках неустойчиво. В таком случае рекомендуется использовать штатив, чтобы избежать смазывания.



ISO 125

ISO 800

## Композиция в фотографии

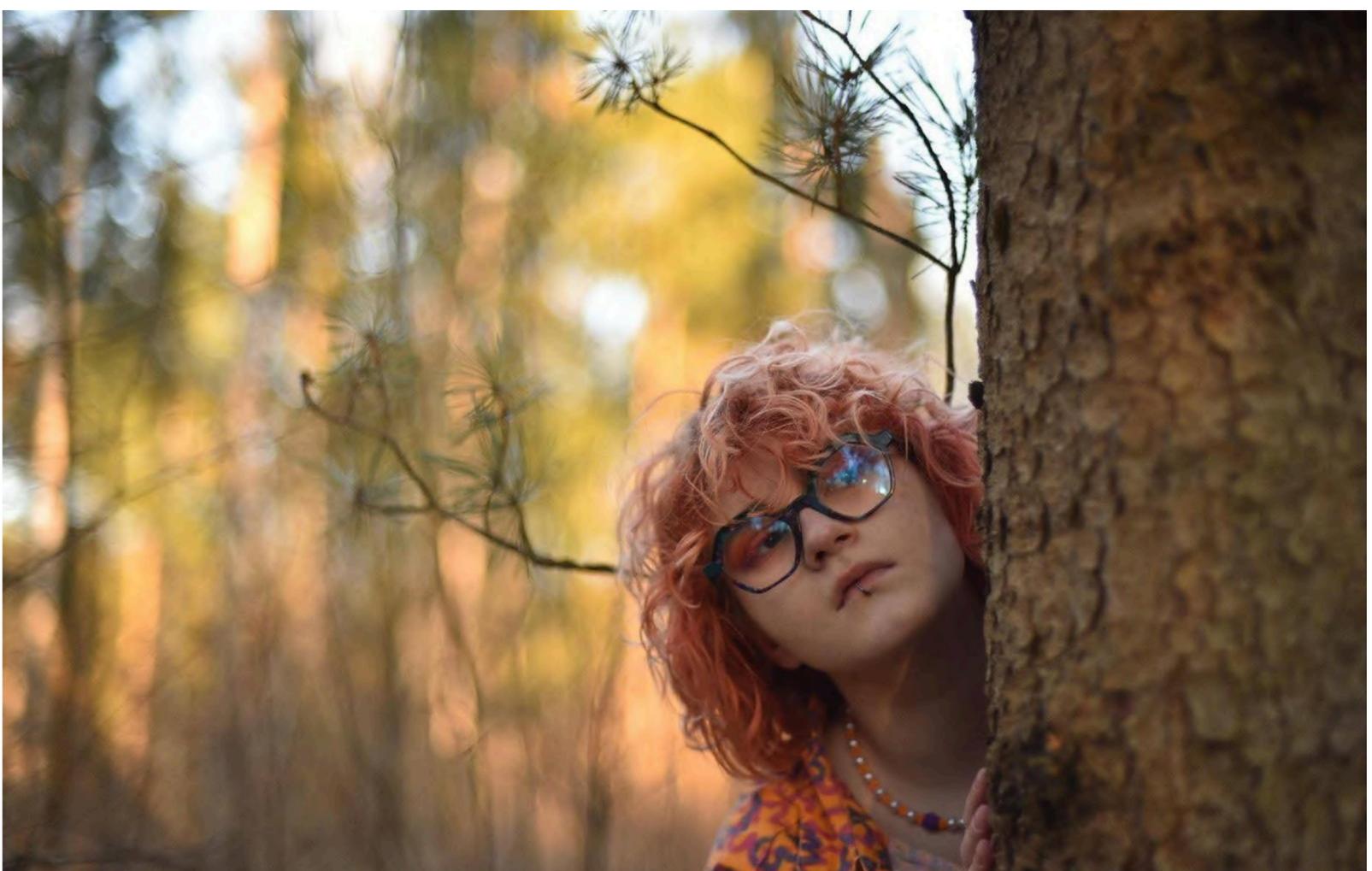
Композиция в фотографии — это способ размещения изображения и расположения объектов в кадре с целью получения максимально эстетичной и приятной для глаза фотографии. Цель хорошей композиции — усилить визуальное воздействие фотографии на каждого зрителя. Чтобы этого достичь, необходимо обращать внимание на точность кадрирования, расположение и взаимное положение объектов.



Вот 9 техник композиции, которые помогут вам стать мастером фотографии:

### I. Правило третей

Разделите изображение на сетку 3x3 и размещайте ключевые элементы вдоль линий или на их пересечениях для сбалансированной и динамичной композиции.



## 2. Ведущие линии

Использование линий (например, дорог, рек, заборов), чтобы направить взгляд зрителя к главному объекту или фокальной точке.



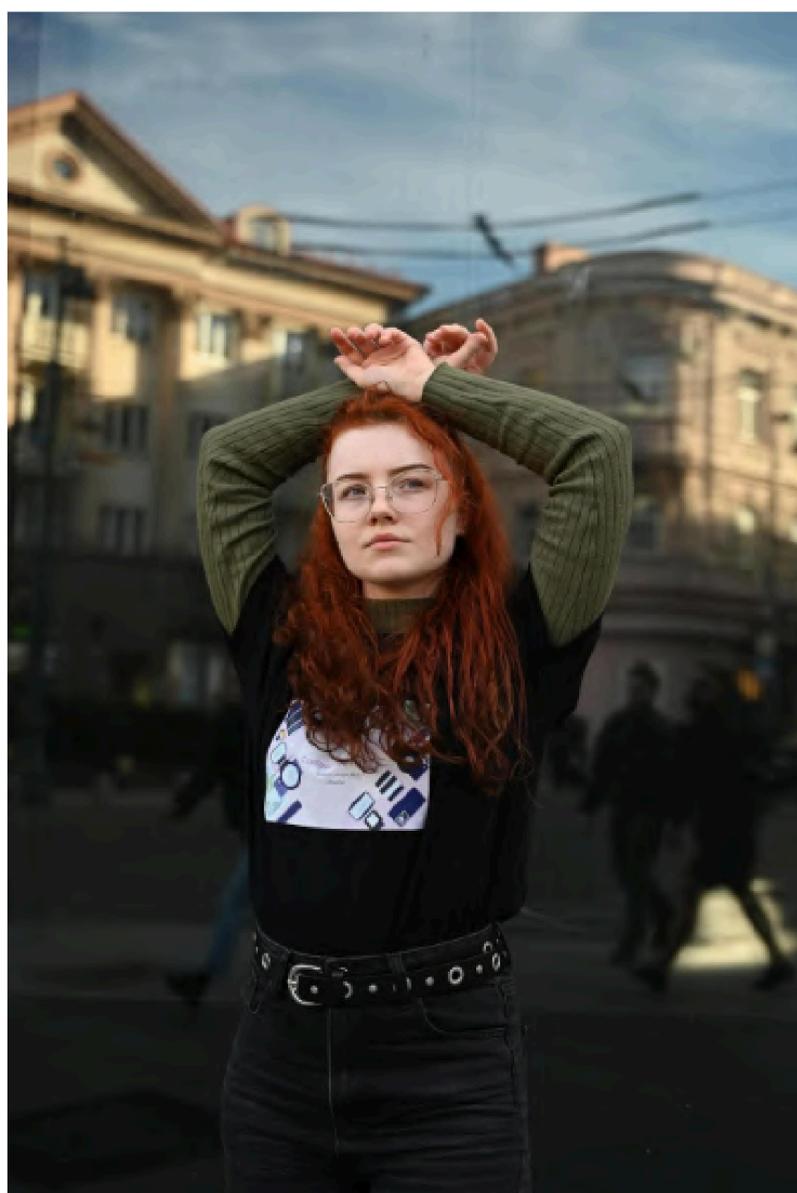
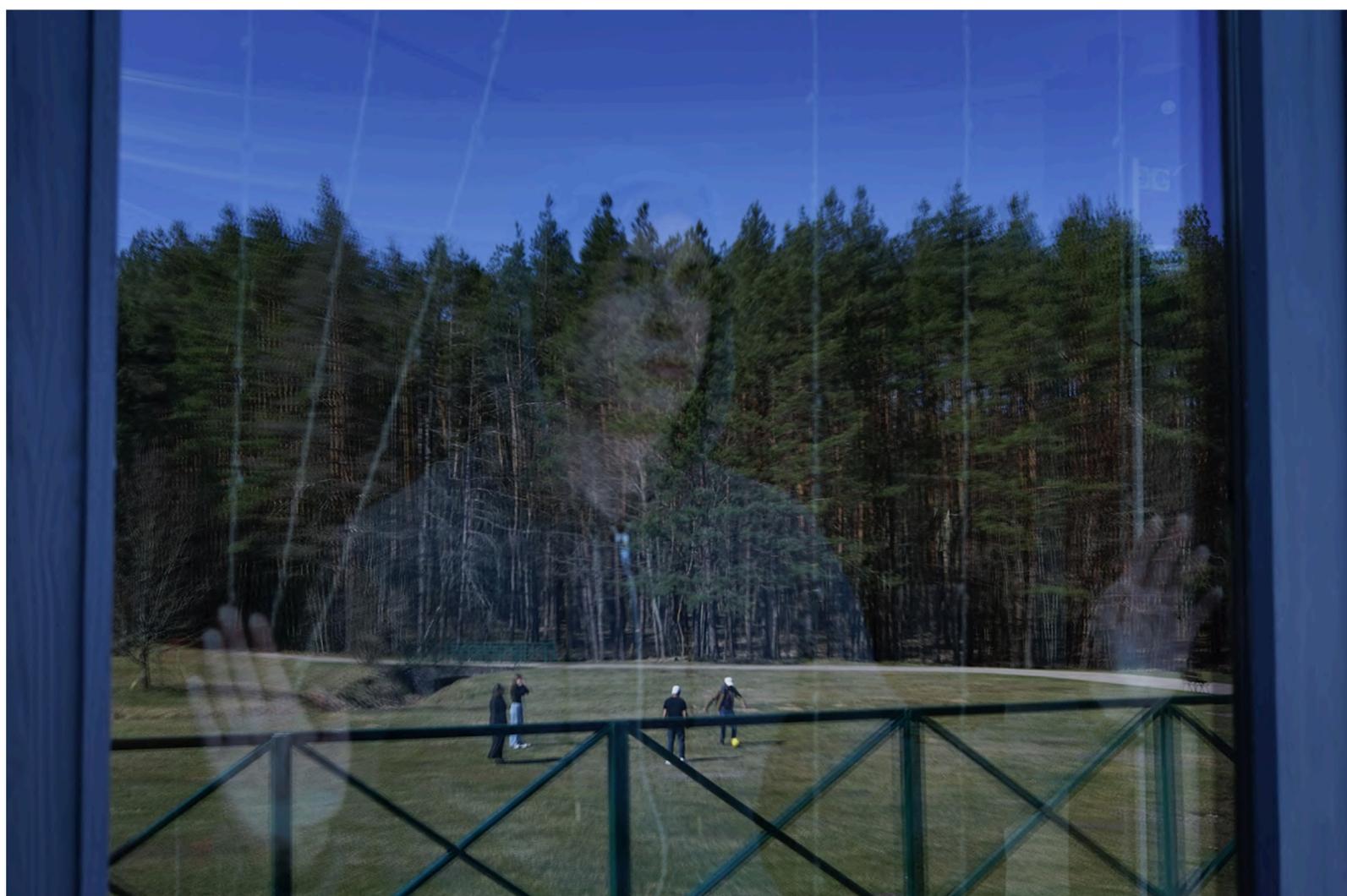
### 3. Симметрия

Создание зеркального баланса в фотографии, часто с централизованными объектами, для гармоничного и впечатляющего эффекта.



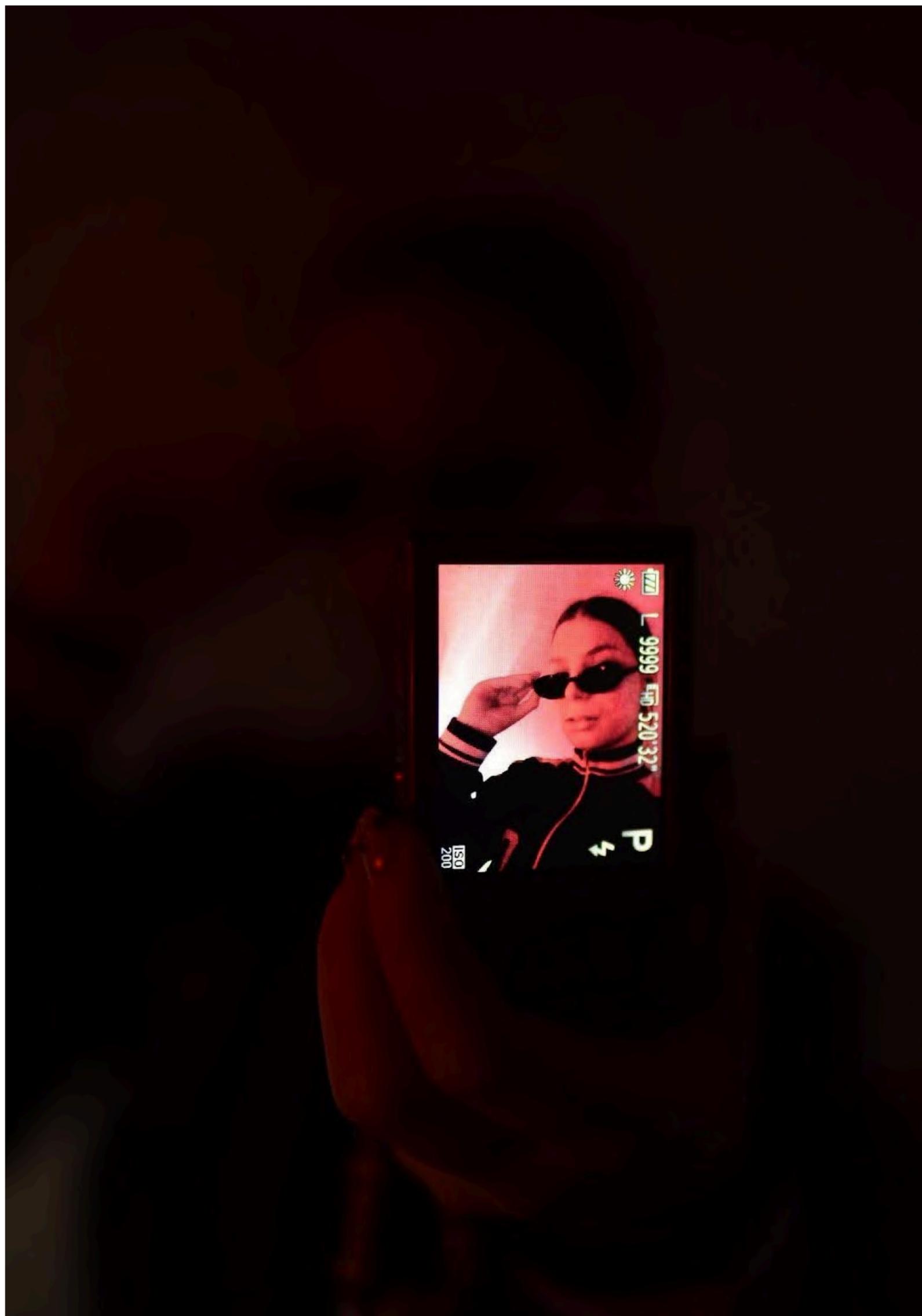
#### 4. Отражения

Использование воды, стекла или других отражающих поверхностей для создания симметрии или добавления визуального интереса.



## 5. Рамка в рамке

Использование элементов (например, окон, дверей или арок) для создания естественной рамки вокруг объекта, что добавляет глубину и фокусирует внимание.



## 6. Заполнение кадра

Подходите ближе к объекту или используйте зум, чтобы устранить отвлекающие элементы и создать более мощное впечатление.





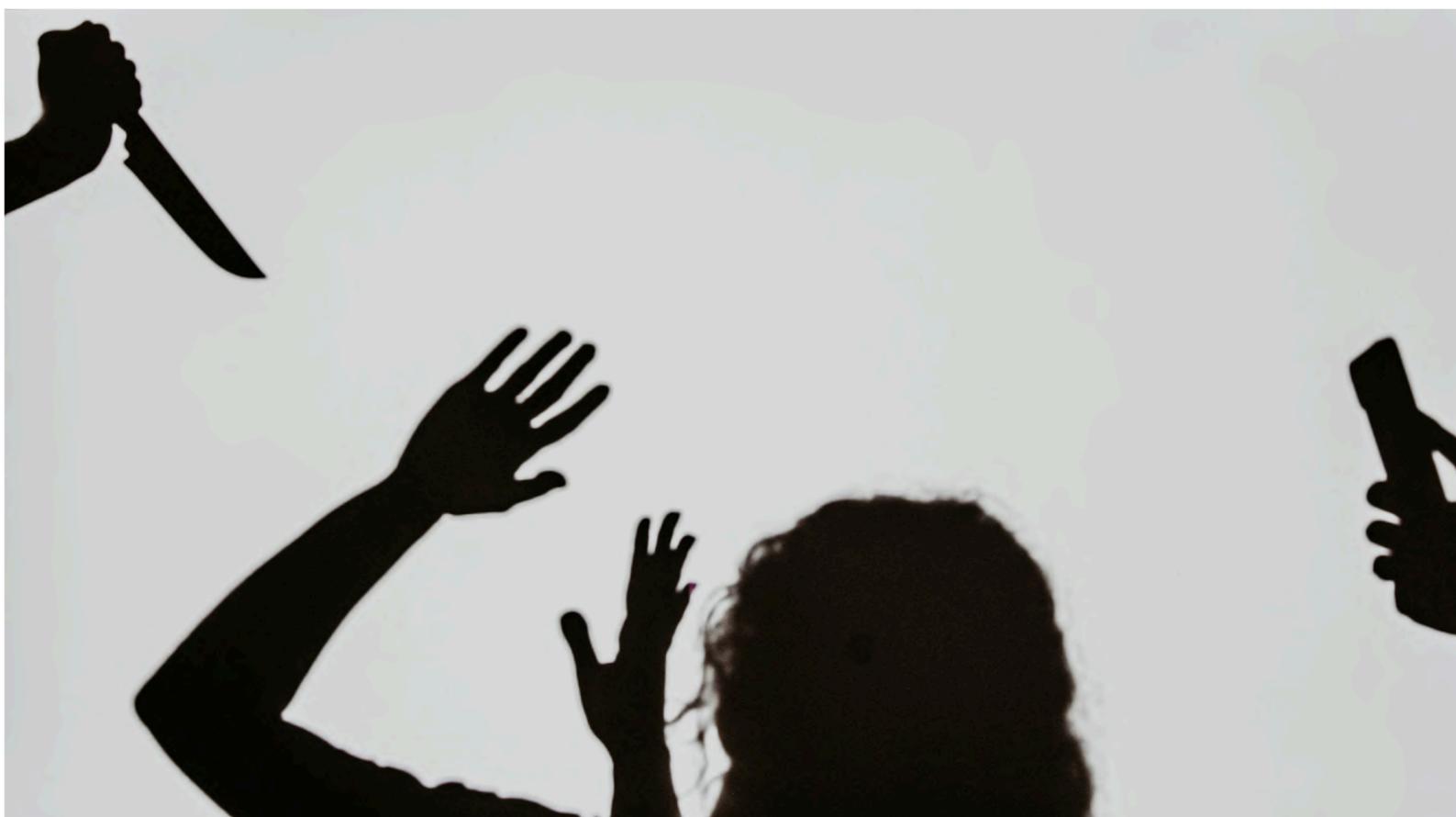
## 7. Отрицательное пространство

Оставление пустого пространства вокруг объекта, чтобы подчеркнуть простоту и привлечь внимание к основной фокусной точке.



## 8. Цветовой контраст

Использование противоположных цветов (дополняющих или ярких контрастов), чтобы выделить объект и создать визуальную привлекательность.



## 9. Золотое сечение

Композиция на основе спирали, которая ведет взгляд зрителя через изображение естественным и гармоничным способом (также известна как спираль Фибоначчи). Эта композиция широко использовалась в искусстве (например, в Мона Лиза), архитектуре (например, в Парфеноне) и других областях.



# ОСВЕЩЕНИЕ

Фотография происходит от греческих слов "фотос" (свет) и "графия" (линии или рисование), что в целом можно перевести как "рисование светом". Освещенность в фотографии, будь то естественный или искусственный источник, имеет цель улучшить качество изображения и подготовить финальный объект для получения наилучших результатов. Существует множество техник освещения, каждая из которых создает различные эффекты на объекте, помогая передать разные настроения, цвета и эмоции. Существует два основных источника света: естественный и искусственный свет. Каждый из них имеет свои преимущества и может привести к схожим результатам, но крайне важно знать, какой источник выбрать, когда и как его использовать. Естественный свет непредсказуем и неконтролируем, в то время как искусственный свет является очень полезным инструментом, независимо от времени суток или погодных условий. Некоторые из основных типов освещения, используемых всеми профессиональными фотографами в студии:

I. Освещение Рембрандта — известно своим маленьким треугольником света на одной щеке. Оно увеличивает глубину и драматический эффект в портретах.

- Разместите основной источник света под углом 45 градусов от объекта.
- Поднимите свет выше уровня глаз и наклоните его вниз.
- Тень от носа должна соединяться с тенью на щеке, образуя маленький освещённый треугольник.

2. Бабочка — создает симметричную тень под носом, часто используется в бьюти-фотографии.

- Разместите основной источник света прямо перед объектом и немного выше.
- Используйте отражатель под подбородком, чтобы смягчить тени.
- Идеально подходит для гламурной и портретной фотографии.

3. Освещение "Split" (Разделение) — делит лицо на две равные части, одна из которых освещена, а другая находится в тени. Это освещение используется для создания драматического и мрачного эффекта.

- Разместите основной источник света под углом 90 градусов от объекта.
- Оставьте сторону в тени преимущественно темной с минимальным дополнительным светом.
- Используется для художественных или контрастных портретов.

Как можно заметить, нет фотографии без света. Он позволяет нам варьировать различные аспекты фотографии: от настроения, цветов и контрастов до эмоций. Поняв, как использовать эти характеристики освещения, вы сможете быть максимально креативными и не ограничиваться только настройками или другими инструментами.

# ПОЗИРОВАНИЕ

Позирование — одна из ключевых частей фотографии, которая делает гораздо больше, чем просто расстановка людей стоять или сидеть определённым образом. Оно помогает сформировать общий вид и атмосферу фотографии. Поза может показать личность человека, создать баланс в изображении и вызвать эмоции.

Вот почему позирование имеет значение:

- Передаёт личность:

Хорошая поза может подчеркнуть уникальный характер человека и выделить его лучшие черты. Это делает фотографию более личной и особенной.

- Создает эмоции:

То, как человек позирует, может рассказать историю или передать чувства — например, радость, уверенность или задумчивость. Это помогает зрителям установить эмоциональную связь с фотографией.

- Делает фотографии более привлекательными:

Позирование помогает создавать выгодные ракурсы и улучшает общий вид изображения. Например, лёгкий поворот тела или добавление движения могут сделать портрет более интересным.

- Помогает людям чувствовать себя комфортно:

Когда фотограф помогает человеку занять расслабленную и естественную позу, это придаёт уверенности и делает снимки более живыми и искренними.



Хорошее позирование может превратить простую фотографию в сильное и значимое изображение. Будь то случайный момент или запланированный портрет — умение правильно позировать людей помогает фотографу создавать запоминающиеся снимки, которые рассказывают историю. Помни: если модель выглядит некомфортно на фото — это не её ошибка, а твоя.

## I. Как помочь моделям почувствовать себя комфортно?

Одна из важнейших задач фотографа — создать расслабленную атмосферу для модели. Если человек напряжён или испытывает стресс, это отразится на снимке. Лучший способ — сделать модели комплимент или завести открытую, искреннюю и приятную беседу, можно попросить рассказать какую-нибудь историю и т.д. После этого модель расслабляется, улыбается, и фотограф может запечатлеть настоящие, живые эмоции. В такой момент появляется возможность поймать искреннее выражение, которое усилит посыл снимка.



## 2. Позирование мужчин

- Угол тела и выраженность линии подбородка

Мужчины, как правило, лучше смотрятся, если их фотографируют немного снизу — это подчёркивает линию подбородка и создаёт более доминирующий образ.

- Демонстрация плеч для силы

Плечи должны быть расслабленными, но слегка расправленными, чтобы создать широкую и мощную линию.

- Положение рук

Эффективные варианты поз: руки в карманах для непринуждённого образа; скрещённые руки для более напористого и сильного вида; одна рука в кармане, вторая — на бедре или у подбородка, что добавляет разнообразия и глубины.

- Распределение веса — для уверенной стойки

Небольшой наклон вперёд или равномерное распределение веса помогает сделать позу устойчивой и естественной.



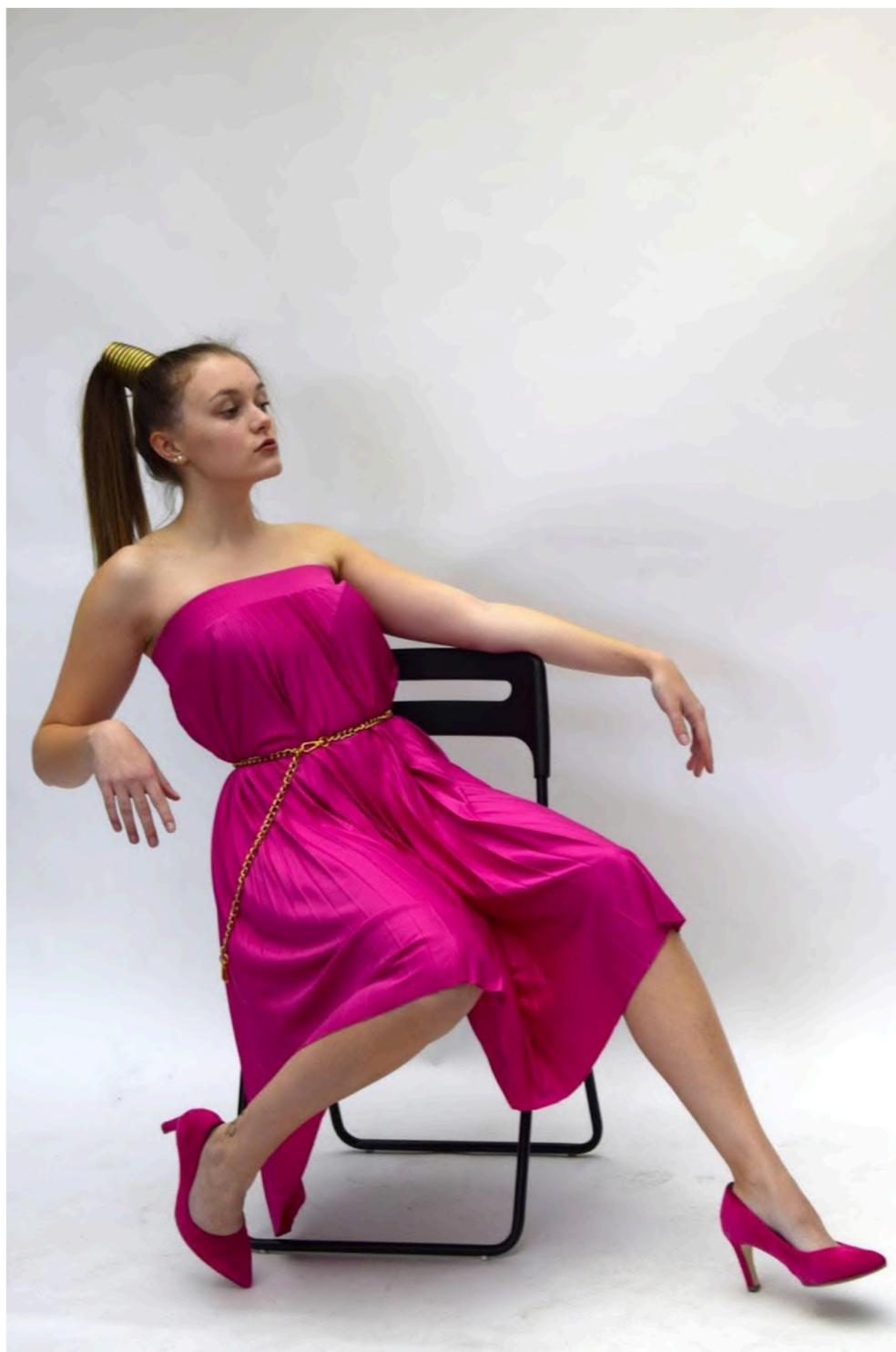
### 3. Позирование женщин

- Элегантность и линии тела

Прямая спина и расслабленные плечи предотвращают ощущение скованности или сутулости, которые могут испортить впечатление от фотографии. Кроме того, лёгкий перенос веса на одну ногу создаёт естественные изгибы и добавляет движение в позу. Это формирует S-образную линию тела и подчёркивает формы.

- Положение рук

Грамотно расположенные руки смягчают позу, подчёркивают линии тела и избавляют от чувства неестественности. Руки часто располагают на талии, играют с волосами или взаимодействуют с окружающей средой, что также делает снимок более живым и интересным.



#### 4. Сила ракурсов

Чтобы выразить идею и усилить эмоцию, важно уметь использовать нужные ракурсы. Лёгкий поворот тела на 45 градусов создаёт объём. Съёмка снизу — даже с уровня земли — придаёт фигуре более уверенный, сильный вид. Этот ракурс идеально подходит для передачи силы, уверенности или увеличения роста и визуального удлинения фигуры.

Противоположный приём — съёмка сверху — делает модель более уязвимой, маленькой, а также визуально укорачивает тело.



# РУКОВОДСТВО ПО ИНСТРУМЕНТАМ РЕДАКТИРОВАНИЯ

## Lightroom

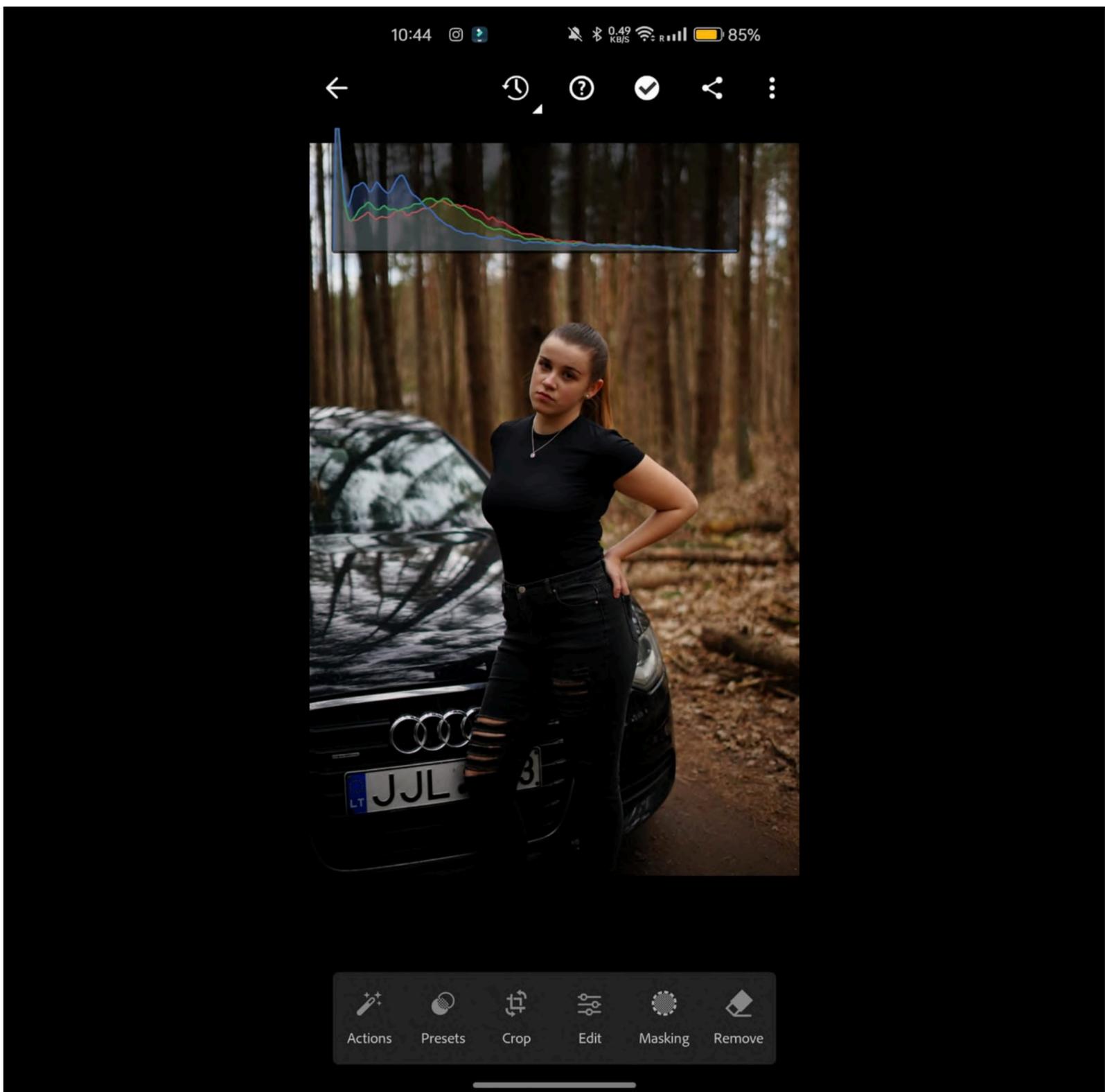
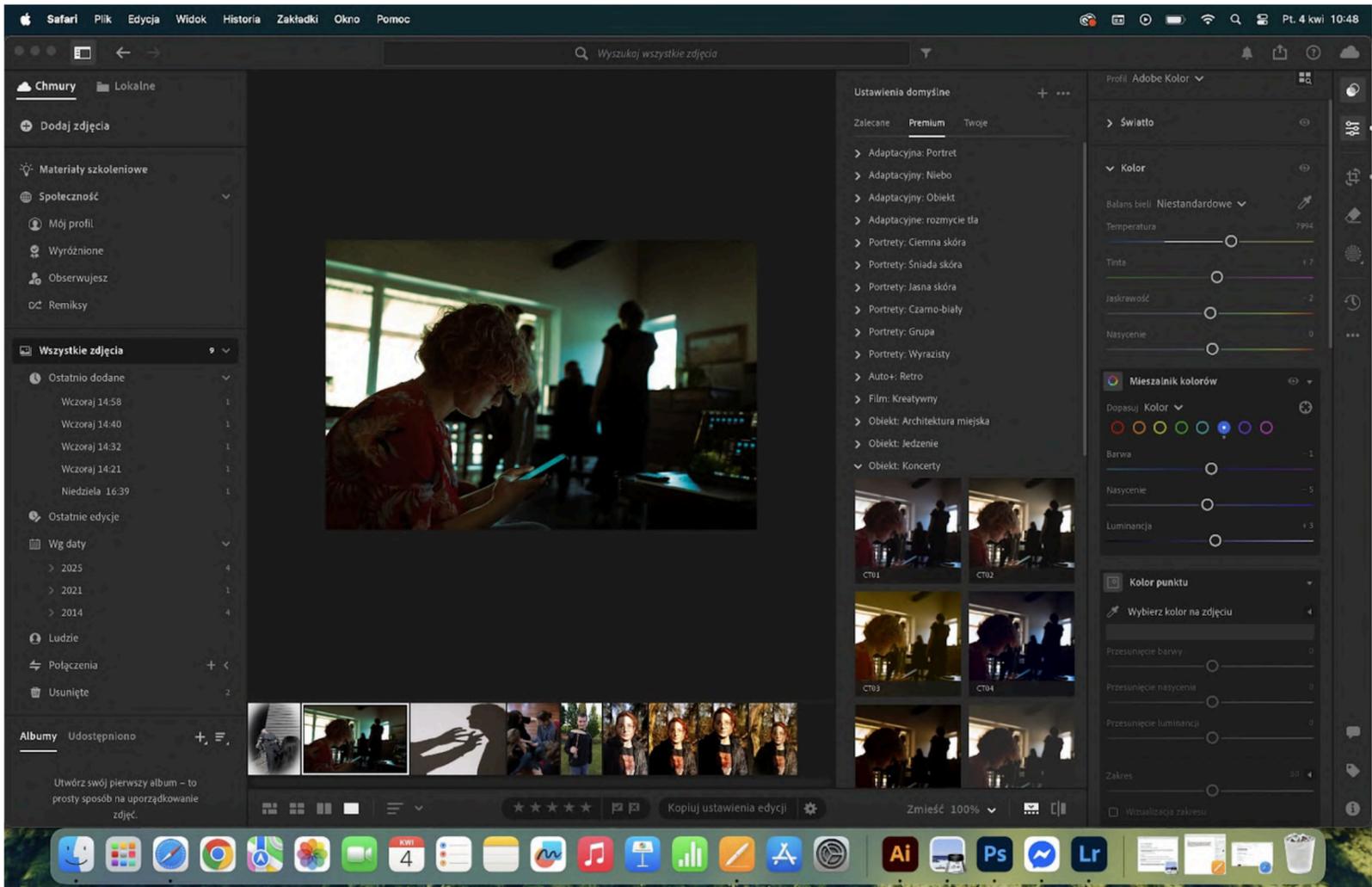
Наиболее часто используемый базовый инструмент для редактирования фотографий — это Adobe Lightroom.

Основные параметры редактирования:

- Экспозиция
- Контраст
- Тени
- Светлые участки
- Изменение и балансировка различных цветов

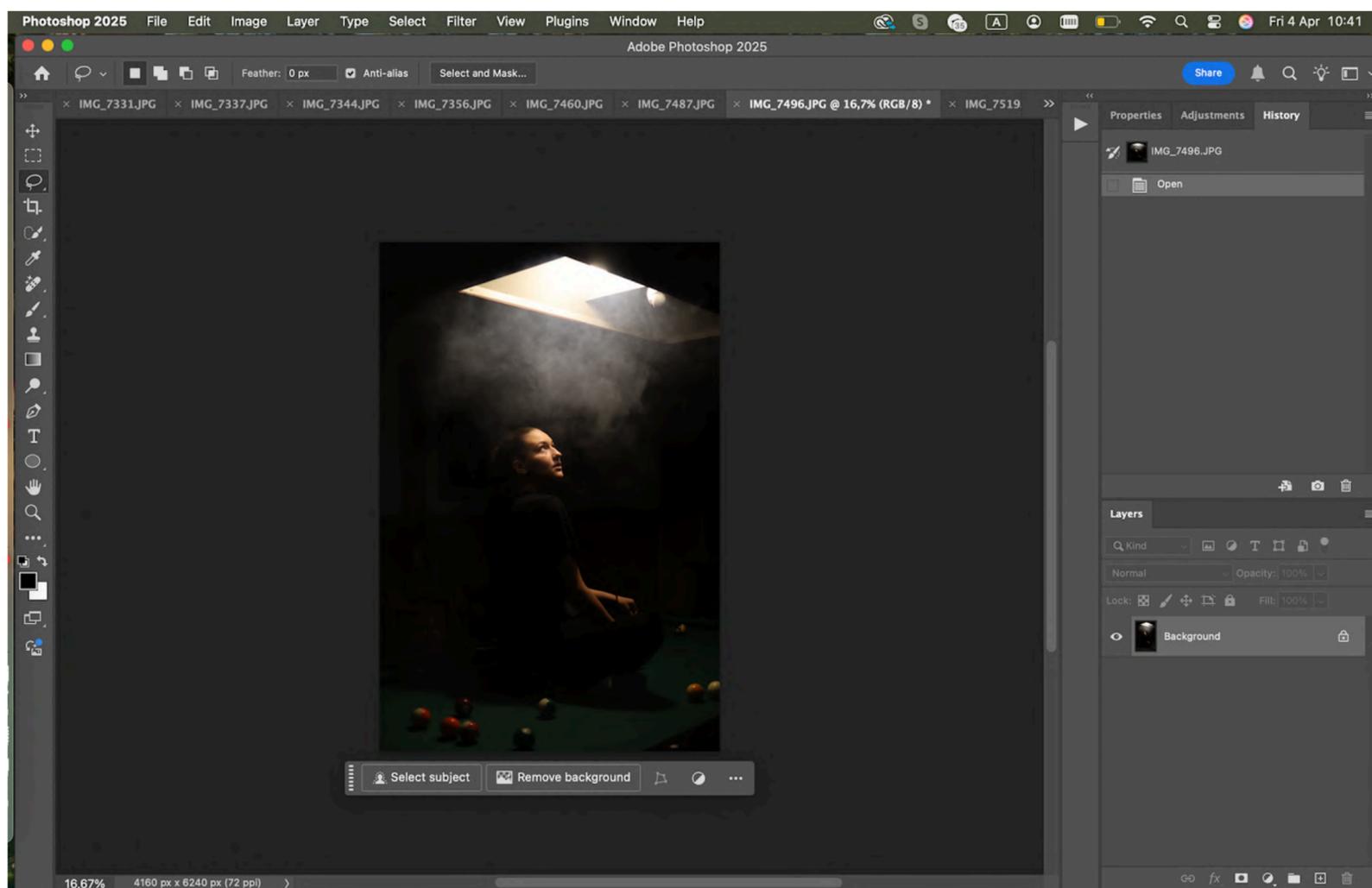
Также можно добавлять эффекты к фотографии, такие как: текстура, чёткость (clarity), зернистость, виньетка, размытие. Можно изменять детали изображения: резкость, шум, цветокоррекция. Кроме того, в Lightroom есть дополнительные инструменты, например, коррекция объектива.

Больше настроек доступно при выборе конкретного объекта на фотографии и создании маски — вы можете изменять свойства замаскированного объекта, не затрагивая остальную часть изображения. Основные модули Lightroom — это Library (Библиотека) и Develop (Обработка). Кроме того, Lightroom предоставляет возможность хранить ваши фотографии в Creative Cloud.



# Photoshop

Эта программа может быть использована для различных задач, начиная от коррекции цвета и заканчивая ретушью.



Основные шаги для достижения идеальной версии фотографии:

1. Откройте изображение в Photoshop. Если вы открываете:

- RAW формат, то файл откроется в Raw фильтре, и вы можете начать с ним работать.
- JPEG формат, то файл откроется напрямую в основном рабочем пространстве.

2. Начните с коррекции цвета, если вы ещё не сделали этого в Lightroom. Перейдите в Filter > Camera RAW Filter и настройте фотографию. Основные функции для использования:

- Light (Свет) — регулируйте: Exposure (Экспозиция), Contrast (Контраст), Highlights (Светлые участки),

Shadows (Тени), Whites (Белые области), Blacks (Тёмные области).

- **Color (Цвет)** — настройте **Temperature (Температуру)**, **Vibrancy (Вибрацию)**, **Saturation (Насыщенность)**.
- **Effects (Эффекты)** — добавьте **Grain (Зернистость)/Vignette (Виньетку)** для винтажного эффекта или сделайте фото чётче с помощью **Texture (Текстуры)** и **Clarity (Чёткости)**.
- **Curves (Кривые)** — вручную контролируйте яркие и тёмные участки, перетаскивая кривую вверх или вниз, а также регулируйте интенсивность различных оттенков, таких как зелёный, розовый, синий или жёлтый.
- **Color Mixer (Микшер цвета)** — редактируйте **saturation (насыщенность)**, **luminance (светимость)** и **hue (оттенок)** цветов.

**3. Color Grading (Цветокоррекция)** — Для изменения цветов конкретных частей фотографии, например, добавления зелёного оттенка в тени.

- Вернитесь в рабочее пространство и начните ретушировать с помощью инструмента **Remove (Удалить)**, чтобы очистить фотографию от отвлекающих элементов, таких как дефекты кожи и т.д.
- Настройте тени и светлые участки с помощью метода **Dodge and Burn (Осветление и затемнение)**  
Для этого: Перейдите в **Adjustment layers (Корректирующие слои)**, нажмите **Curves (Кривые)**. Поднимите или опустите кривую, в зависимости от того, хотите ли вы осветлить или затемнить участки.
- Нажмите **command + I**, чтобы инвертировать слой.

- Выберите **Brush Tool (Кисть)**, убедитесь, что в **Default Background and Foreground colors (Цветах фона и переднего плана)** у вас белый цвет на верхнем слое.
- Покрашивайте участки, щёлкая на место, которое хотите изменить.

### 3. Использование ИИ для удаления или изменения деталей:

Для удаления:

- Возьмите инструмент **Lasso (Лассо)** и выделите область.
- Нажмите **Generative Fill (Генеративное заполнение)**, оставьте текстовое поле пустым и подождите.
- Выберите вариант, который вам больше всего понравится.

Для изменения:

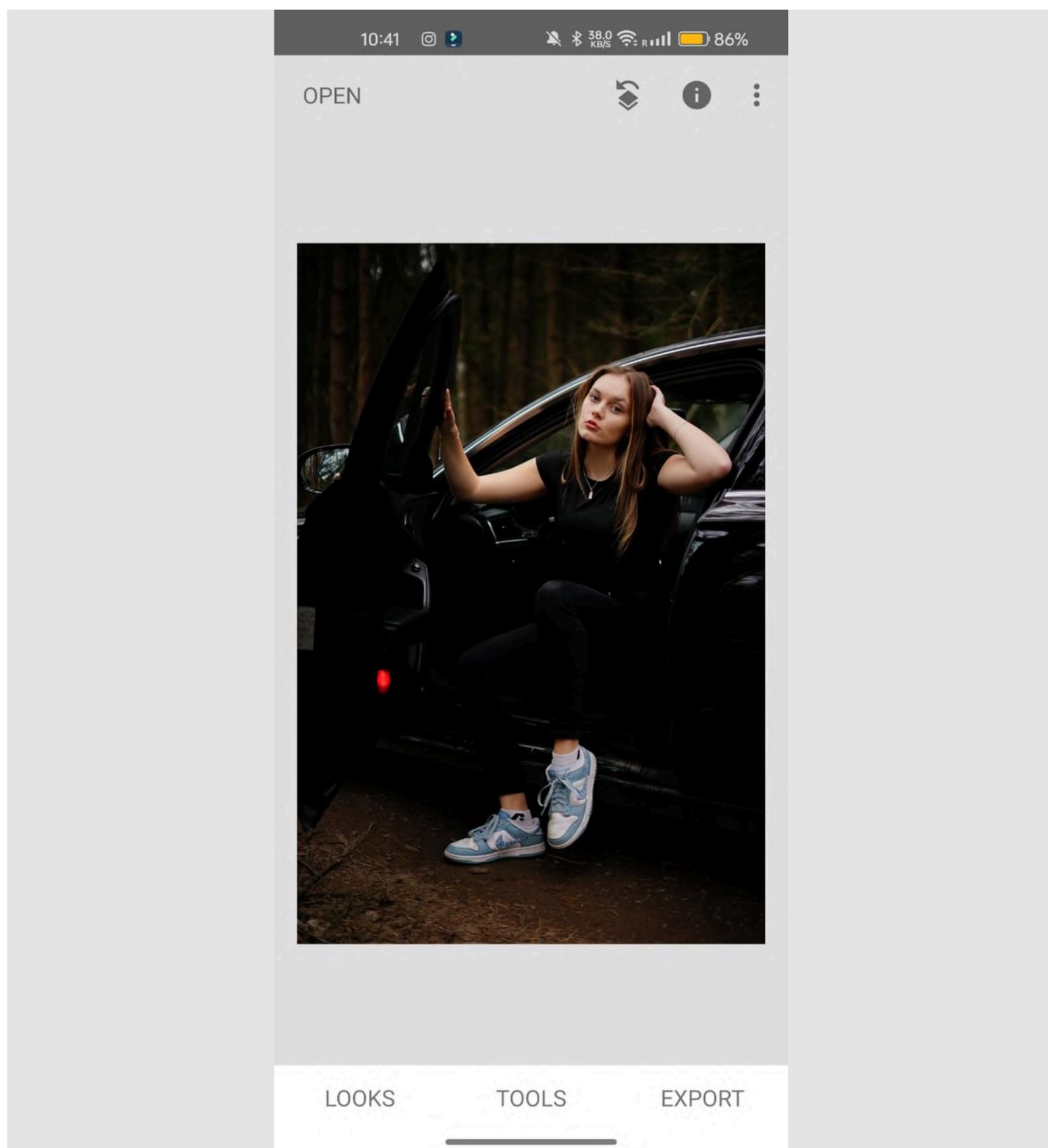
- Возьмите инструмент **Lasso (Лассо)** и выделите область.
- Нажмите **Generative Fill (Генеративное заполнение)**, напишите ваш запрос и подождите.

Выберите вариант, который вам больше всего понравится.

Изменение форм тела, лица и т.д. с помощью функции **Liquify (Жидкость)**: Для этого перейдите в **Filter > Liquify (Фильтр > Жидкость)**, выберите нужный инструмент и внесите изменения.

# Snapseed

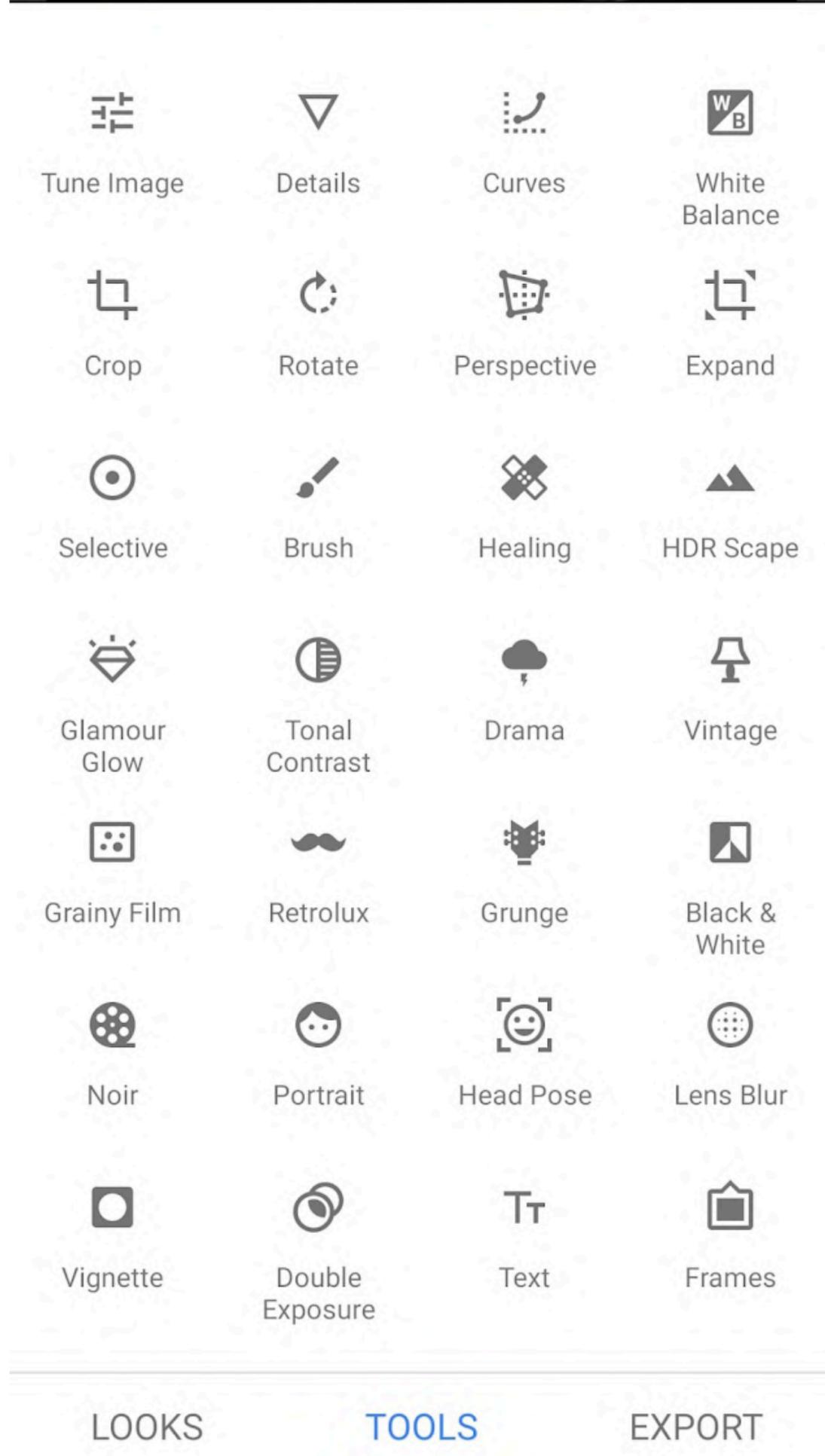
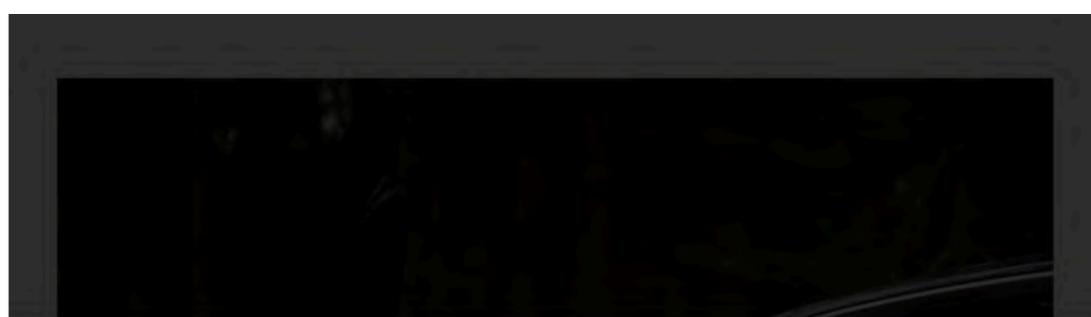
Snapseed — это простое и мощное мобильное приложение для редактирования фотографий, разработанное Google. Оно доступно для устройств на базе Android и iOS.



Инструменты, доступные в этом программном обеспечении, варьируются от базового редактирования, такого как яркость, насыщенность и инструменты HSL, до более интересных инструментов, таких как двойная экспозиция. **Snapseed** также поддерживает формат RAW. Вот некоторые ключевые инструменты редактирования в **Snapseed**:

- **Tune Image** (Настройка изображения) — настройка изображения с помощью базовых инструментов для регулировки света.
- **Curves** (Кривые) — это более сложный инструмент редактирования, который даёт точный контроль над тоном изображения.
- **Expand** (Расширение) — с помощью этого инструмента можно расширить фото.
- **Healing** (Лечебный инструмент) — используется для удаления нежелательных объектов с фотографии.
- **Brush** (Кисть) — позволяет выбрать одну область и контролировать такие параметры, как затемнение, насыщенность, температура и экспозиция.
- **Selective** (Выборочный) — мы можем выбрать одну точку на фото и настроить яркость, контраст, насыщенность и структуру. Также можно изменять размер этой области и копировать её для вставки в любое место.
- **Lens Blur** (Размытие линзы) — этот инструмент помогает размывать определённую область и регулировать степень размытия.
- **Double Exposure** (Двойная экспозиция) — это креативный инструмент, который позволяет смешивать несколько изображений вместе, создавая эффект наложения.

Это высоко рекомендованное мобильное приложение для редактирования фотографий благодаря высокому качеству, отсутствию рекламы и минималистичному пользовательскому интерфейсу.



# PHOTOVOICE

В photovoice вы можете сочетать рассказывание историй с фотографией, чтобы поддержать маргинализированные сообщества, отразить их вызовы, переживания и привлечь внимание к определённым социальным проблемам, с которыми они сталкиваются. Photovoice помогает людям обрести возможность делиться своими историями, выявлять скрытые или упущенные проблемы, а также способствовать коллективному пониманию и действиям.

## Сообщение

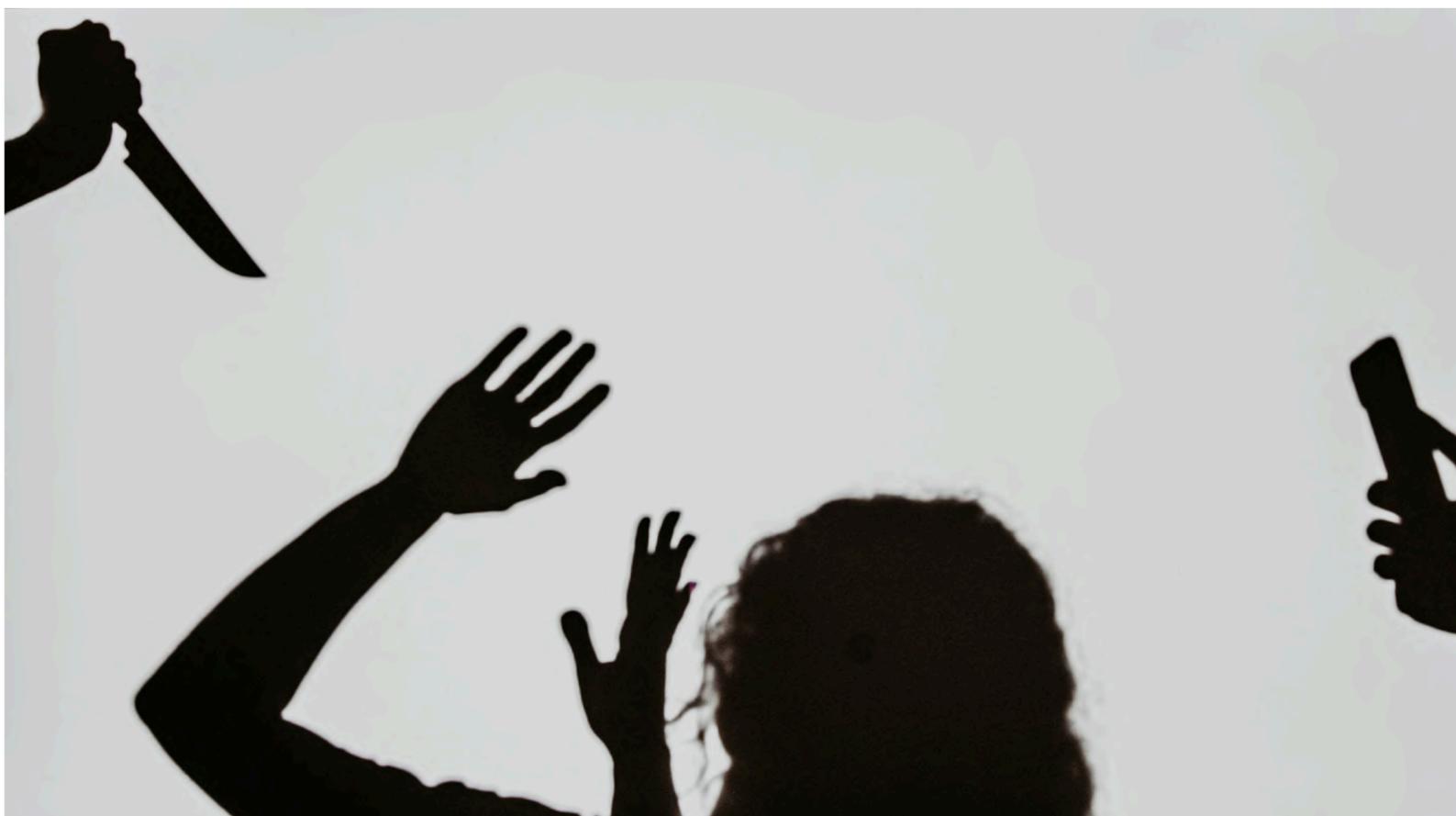
Сообщение за каждой фотографией — это самая мощная часть метода photovoice, потому что вы можете передать эмоции, которые невозможно выразить другим способом.





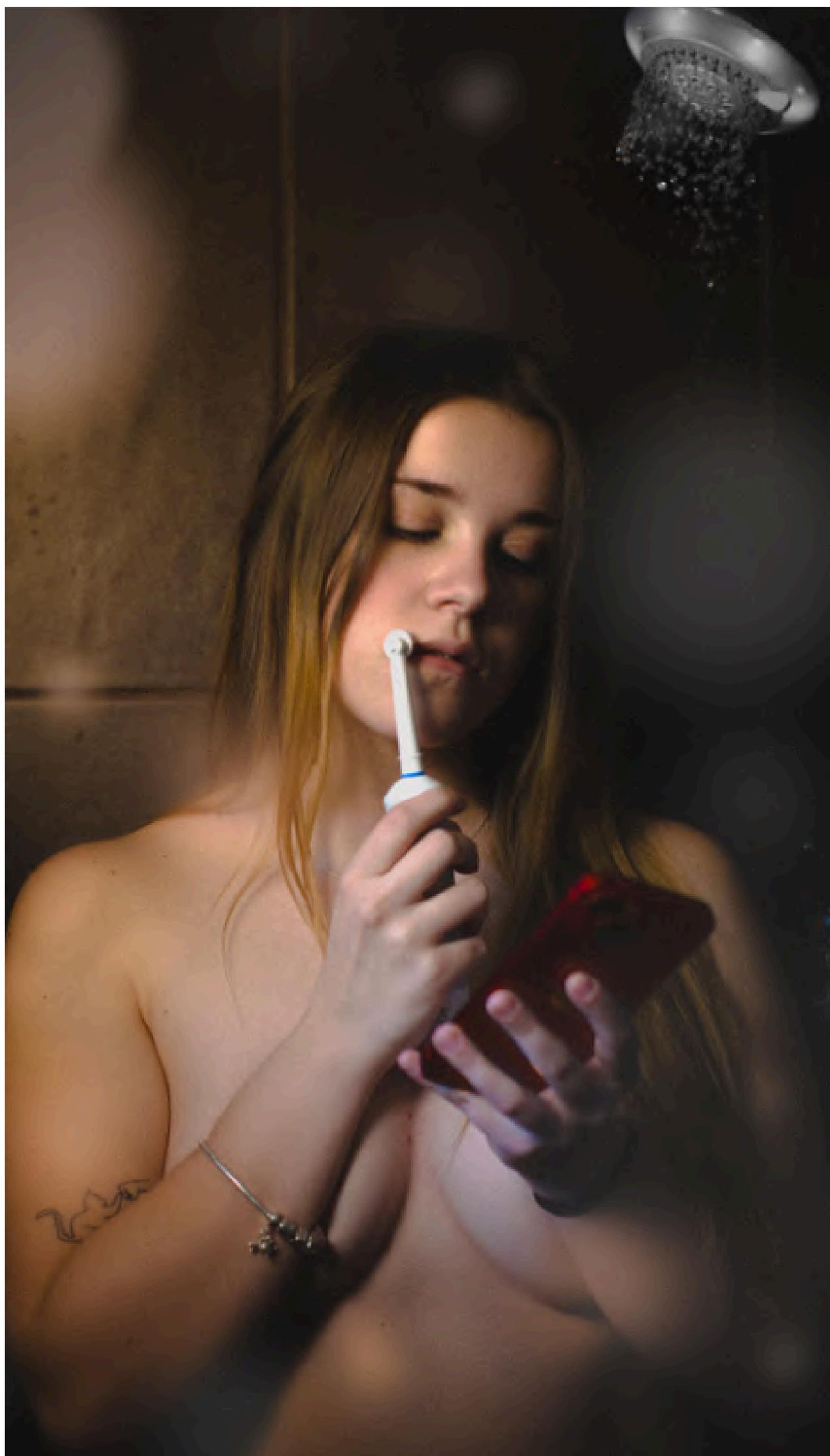
## Освещенность

Контраст света выражает важность тех объектов, которые вы фотографируете, он может также выделить или скрыть определённые объекты. Тени могут символизировать тайну, угнетение, в то время как свет представляет надежду.



## Теплота

Теплота/холодность изображения может передавать эмоции. Например, теплота изображений ассоциируется с счастьем, спокойствием или любовью, в то время как холодность выражает грусть или отчуждённость.



## Поза/Выражение

Выражение лица модели или её язык тела очень важны для передачи сообщения, потому что они визуально показывают эмоцию, которую фотограф хочет передать.



Поза также имеет значение, потому что язык тела — это часть невербальной коммуникации, которая является основным способом взаимопонимания между людьми.



## Цвета

Яркие цвета обычно выражают более позитивные эмоции, в то время как мягкие цвета на изображениях создают успокаивающую атмосферу и придают умиротворённость.



Чёрно-белые фотографии могут быть драматичными; чёрный цвет представляет собой смелое и мощное присутствие, а белый создаёт баланс и пространство.



# КАРЬЕРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Навыки в фотографии и редактировании могут открыть широкий спектр карьерных возможностей, начиная от работы в государственных и частных компаниях до фриланса. Многие бизнесы сегодня зависят от качественного визуального контента для продвижения своих продуктов и услуг в интернете, особенно через социальные сети и сайты. Это означает, что квалифицированные фотографы и редакторы востребованы. С правильной дисциплиной и первоначальными инвестициями в оборудование вы можете создать портфолио и начать искать рабочие возможности. Работа по контракту в компании даёт стабильный доход, но иногда вы можете столкнуться с меньшей творческой свободой. Знание ваших предпочтений по типу занятости поможет вам выбрать правильный карьерный путь. Вы можете работать в частной организации, компании, СМИ или госучреждении (например, стать специалистом по связям с общественностью в творческой команде).



Фриланс даёт свободу выбирать собственных клиентов и проекты, но требует сильных навыков самопрезентации и ведения бизнеса. Одним из ключевых навыков фрилансера является умение определять свою нишу, чтобы привлечь подходящих клиентов. Ниша — это конкретная область фотографии (например, портреты, свадьбы, мода, путешествия и т.д.), на которой вы сосредотачиваетесь и строите свою репутацию. Специализируясь, вы показываете потенциальным клиентам, что являетесь экспертом в этой области, что помогает выделиться на конкурентном рынке. В этот момент вы можете задаться вопросом, насколько вы хотите заниматься фотографией с художественной или коммерческой точки зрения. В зависимости от вашего ответа вы сможете понять, нужно ли вам искать индивидуальных клиентов. Как только вы найдете свою нишу, создание сильного личного бренда станет ключом к росту вашей карьеры. Ваш личный бренд — это то, как вы представляете себя и свою работу миру. Он включает ваш визуальный стиль, коммуникацию, онлайн-присутствие и ценности, стоящие за вашими фотографиями. Для создания этого бренда можно использовать социальные сети или личный вебсайт. Привлечение правильных людей требует терпения. Постоянство в стиле и сообщениях помогает людям запомнить вас и понять, какой тип работы вы выполняете. Это упрощает процесс нахождения нужных клиентов и доверие к вашим способностям. Со временем чёткая ниша и сильный личный бренд могут привести к большему числу возможностей, повторным заказам и стабильному доходу от того, что вы любите.



Иллюстративные фотографии к "Путеводитель по использованию фотографии как инструмента для трудоустройства молодежи" были сделаны участниками во время реализации проекта.

# ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- <https://visualeducation.com/understanding-the-exposure-triangle/>
- <https://www.outdoorphotographyschool.com/what-is-aperture-in-photography/>
- [Adobe, What is ISO in photography and how to use it. Ivy Chen](#)
- [25.8.2023 Skillmea Тім](#)
- <https://www.liveabout.com/photographer-525676>
- <https://www.unitemps.com/career-advice/careers-in-photography/>