

МБУДО "Центр внешкольной работы"



***Как правильно держать
фото и видеокамеру
при съёмке с рук***

**Составитель: педагог дополнительного образования
Трошин Алексей Константинович**

**г. Петропавловск-Камчатский
2020г.**

Как правильно держать фото и видеокамеру при съёмке с рук.

Здравствуйте, дорогие друзья. В наш стремительный век, когда различные технологии успевают устареть не дойдя до рук потребителя, есть законы и правила, остающиеся неизменными. Такими правилами являются: как держать фото и видеокамеру, как стоять при съёмке. Давайте прямо сейчас и рассмотрим данную проблему.

Данный материал будет полезен любому начинающему фотографу и видеооператору, снимающему на дорогой аппарат со сменной оптикой, "мыльницу" или смартфон, так как правила универсальны.



Современные камеры эргономичны, оборудованы системой электронной или оптической стабилизации кадра. Однако остаётся опасность получения смазанного изображения при съёмке с рук. Лучшим решением является съёмка с штатива, но это не всегда удобно при съёмке фотосессии или видеосъёмке с "эффектом присутствия". Поэтому, необходимо постоянно уделять внимание: как вы держите руки, как стоят ваши ноги. Соблюдение этих правил приведёт к улучшению качества вашего визуального контента.

1. Зависимость выдержки затвора от фокусного расстояния объектива.

Выдержка затвора обратно пропорциональна фокусному расстоянию объектива (чем длиннее объектив, тем короче должна быть выдержка). Например: если мы имеем объектив с фокусным расстоянием **50 мм**, то выдержка не должна превышать **1/50 сек**. Для объектива **150 мм** максимальная выдержка составит **1/150 сек**.



2. Положение ног.

Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч. Не подгибайте колени и не переносите упор с одной ноги на другую во время съёмки. Таким образом вы достигнете наиболее устойчивого положения и сможете контролировать повороты вашего тела в любую сторону.



3. Положение рук.

При съёмке правой рукой нужно держать камеру, а левой придерживать её снизу за объектив таким образом, чтобы ваши локти максимально были **прижаты к груди**. При таком положении руки практически не двигаются и не дрожат, и вам будет намного сложнее получить эффект смаза или дрожание в кадре.



Проводя съёмку на "мыльницу" или смартфон, локти также должны быть прижаты к груди, однако съёмочный аппарат необходимо крепко держать обеими руками, за верхнюю и нижнюю часть корпуса аппарата.



Один из **указательных пальцев** должен оставаться свободным для нажатия кнопки затвора. Так как размер подобных камер невелик, необходимо постоянно себя контролировать, чтобы ваши пальцы не перекрывали вспышку и объектив.



При съёмке на видеокамеру типа "Handycam" положение локтей неизменно, только камера обхватывается обеими руками, а свободным для нажатия кнопки **"REC" (ЗАПИСЬ)** остаётся **большой палец**.



4. Дополнительные упоры при съёмки с рук.

В пунктах 2,3 мы рассмотрели основное положение тела для съёмки с рук, но даже оно не исключает эффект смаза или дрожания на визуальном контенте. Поэтому необходимо постоянно искать дополнительный упор:



а) При съёмке с колена локоть руки, держащей камеру, опирается на выставленное бедро. Эта позиция очень удобна для съёмки маленьких детей, так как фотограф или видеооператор оказывается на уровне глаз снимаемого объекта.

б) Съёмка лёжа позволяет опереть ваши локти о землю.



в) При положении стоя можно прислониться к дереву, косяку двери, стене и т.п.



г) Опорой для рук может служить спинка стула, при условии, что вы сидите к ней лицом.

д) В помещениях каждый стол, каждая полка интерьера, перила или подоконник могут служить опорой для ваших рук, а при съёмке на натуре забор, ворота, покосившееся дерево и т.п.



5. Съёмка панорамы.

Как мы рассмотрели выше, движение камеры с рук нежелательно. Однако, при видеосъёмке бывает необходимо отснять панораму окружающей обстановки. Принимаем основное положение для съёмки, разворачиваем торс в правую или левую сторону, задерживаем дыхание, нажимаем кнопку "REC" и начинаем движение тела из неудобного положения в удобное. Во время движения торса приблизительно на 90 градусов мысленно считаем от 0 до 10.



Всегда помните о главных правилах:

- держите камеру обеими руками;**
- не держите ее на вытянутой руке;**
- прижимайте локти к телу;**
- не снимайте на корточках или других неустойчивых позах;**
- если это возможно, найдите еще одну опору;**
- не снимайте на ходу.**

МБУДО "Центр внешкольной работы"
г. Петропавловск-Камчатский 2020г.