

АНАСТАСИЯ ЗАРУБИНА

РАЗБЕРИСЬ В

ИИ

И НЕЙРОСЕТЯХ

**КАК ОНИ РАБОТАЮТ,
ГДЕ ПОМОГАЮТ
И ГДЕ ОШИБАЮТСЯ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПРИМЕРЫ**

**РАЗБОР ТИПИЧНЫХ
ОШИБОК**

**ГОТОВЫЕ
ПРОМПТЫ**



БОМБОРА

Искусственный интеллект за час

Анастасия Зарубина

**Разберись в ИИ и нейросетях:
как они работают, где
помогают и где ошибаются**

«ЭКСМО»

2026

УДК 004.8
ББК 32.813

Зарубина А. А.

Разберись в ИИ и нейросетях: как они работают, где помогают и где ошибаются / А. А. Зарубина — «Эксмо», 2026 — (Искусственный интеллект за час)

ISBN 978-5-04-248260-1

Разобраться в ИИ — проще, чем кажется. И полезнее, чем вы думаете. Нейросети уже используются в работе, учебе и повседневной жизни. Они пишут тексты, создают изображения, помогают находить информацию и принимать решения. Но большинство пользователей до конца не понимают, как они работают и где им можно доверять. Как устроены нейросети? Чем отличаются разные ИИ-сервисы? И почему даже умный ИИ может ошибаться? В этой книге вы узнаете: • простыми словами о том, что такое нейросети и как они работают; • какие ИИ-инструменты существуют (ChatGPT, Алиса AI, Gemini и другие) и чем они отличаются; • где ИИ действительно помогает и в каких ситуациях может ошибаться; • какие ошибки допускают нейросети и почему это происходит; • как использовать ИИ в работе и повседневных задачах. Эта книга — не про сложные технологии. Это про понимание: как устроен ИИ, где он полезен и как использовать его с пользой, а не наугад. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 004.8
ББК 32.813

ISBN 978-5-04-248260-1

© Зарубина А. А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Как ориентироваться в книге	7
О чем эта книга	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анастасия Андреевна Зарубина
Разберись в ИИ и нейросетях
Как они работают, где
помогают и где ошибаются

© Зарубина А.А., текст, иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Как ориентироваться в книге

В книге вы встретите полезные вставки, которые помогут быстрее разобраться и сразу применить знания на практике.

Интересная информация



Короткое объяснение темы или важное уточнение, которое помогает лучше понять материал.

Готовый промпт



Запрос, который можно сразу использовать в работе с ИИ.

Пример результата



Примеры текстов, изображений или диалогов с ИИ.

Важно и ошибки



На что обратить внимание и чего лучше избегать.

О чем эта книга

Мы живем в эпоху, когда фантастика перестала быть просто жанром. Еще вчера мы с улыбкой смотрели фильмы о разумных машинах и всемогущих ассистентах, а сегодня *искусственный интеллект* (ИИ) стал нашей реальностью. Помните ли вы тот момент, когда впервые задали ему вопрос? Возможно, это было из любопытства, а может быть, из практической необходимости. Кто-то искал рецепт ужина, кто-то просил помощи с кодом, а кто-то пытался понять сложную научную концепцию. И вот ответ появляется на экране – связный, осмысленный, иногда даже остроумный. В этот момент многие из нас испытали странное чувство: смесь восхищения, удивления и легкой тревоги. Машина, которая умеет думать... или слишком убедительно делает вид, что умеет.

Появление общедоступного искусственного интеллекта стало одним из самых значимых событий последних лет. **ChatGPT, Grok, Gemini, GigaChat** – эти названия стали частью нашей повседневной лексики так же быстро, как когда-то Google или Yandex. Сейчас их стало так много, что разобраться в этом хороводе имен – задача не из легких.

Эта книга – ваш путеводитель в мире искусственного интеллекта. Не технический справочник, переполненный формулами (хотя немного математики нам все же придется коснуться), и не манифест о восстании машин. Скорее попытка создать целостную картину мира ИИ и рассказать о том, что это такое, откуда он взялся и как работает.

Что вы найдете в этой книге

Первая часть – это путешествие во времени. Понимание прошлого необходимо, чтобы не повторять ошибки и трезво оценивать сегодняшнюю шумиху вокруг технологий.

Начнем мы с задумок Леонардо да Винчи, пройдем через работы Алана Тьюринга и создание первых нейронных сетей, переживем все сложности и выйдем к современности, где ИИ уже не экзотика, а повседневность. Вы узнаете, почему наступает «зима искусственного интеллекта», при чем здесь Бернард Шоу и почему шахматы имеют очень большое значение.

Мы поговорим о том, как искусственный интеллект развивался в разных частях мира – от Китая с его специфическим подходом до конкуренции между гигантами индустрии. Обсудим изображение ИИ в массовой культуре и как эти образы влияют на наши ожидания и страхи.

В конце мы уделим особое внимание обзору современных ИИ-систем и сделаем честное сравнение, которое поможет вам выбрать инструмент под свои задачи.

Во второй части обратим внимание на техническую сторону вопроса и разберемся, как на самом деле работает современный ИИ. Признайтесь, вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что общаетесь с **ChatGPT** или **Алисой** как с живым человеком? Или, наоборот, ругали «тупую нейросеть» за выдуманные факты? Здесь мы посмотрим, что происходит внутри, попытаемся объяснить сложное простыми словами и научимся эффективно общаться с ИИ. Вы узнаете о принципах составления *промптов* (запросов), о структурировании задач, критическом мышлении и как извлекать максимум пользы из общения с искусственным интеллектом.

Третья часть более практическая. Здесь мы рассмотрим конкретные сценарии использования ИИ в самых разных сферах: от профессиональной до повседневного быта. Вы узнаете, как оптимизировать свое время, этично ли ИИ-творчество и как выучить новый язык самостоятельно. По ходу повествования вас будут ждать примеры промптов в формате шаблонов, в которые достаточно лишь добавить свои данные перед отправкой вашему привычному ИИ (если такого еще нет, используйте любой из перечисленных в 6 главе из части 1).

Последняя, но не по значимости, четвертая часть расскажет вам о рисках, которые несет в себе искусственный интеллект, о чем нужно знать, прежде чем полностью доверить свою жизнь алгоритмам. Вы сторонник теории о восстании машин и не доверяете ИИ? Мы разберем, насколько реальна эта перспектива и стоит ли опасаться (*спойлер: немножко надо, но не везде*). Вы уже много слышали о зависимости от ИИ, а в новостях вновь твердят о мошенничестве с применением *дипфейков*? Здесь мы узнаем, как защитить себя и близких. В самом конце взглянем на юридическую ситуацию в разных странах, как регулируется ИИ и кто несет за него ответственность.

Для кого эта книга

Эта книга написана для всех, кто интересуется искусственным интеллектом, но не обязательно имеет техническое образование. Вы можете быть студентом, предпринимателем, творческим работником, учителем, родителем подростка или просто любознательным человеком. Единственное, что от вас требуется, – это желание узнать новое.

Если вы уже используете ИИ, эта книга поможет вам делать это эффективнее. Если вы только присматриваетесь и не знаете, с чего начать, вы найдете здесь ориентиры. А если вы настроены скептически и считаете, что решать задачи привычным способом надежнее, возможно, вы измените свое мнение или, по крайней мере, ваш скепсис станет более информированным.

Я постараюсь не просто научить вас пользоваться **ChatGPT** или **DeepSeek**, а дать вам компас, чтобы вы могли уверенно и осознанно ориентироваться в новом мире, используя его возможности и отделяя реальные риски от вымысла.

Несколько важных оговорок

Во-первых, мир ИИ меняется невероятно быстро. Возможно, к моменту, когда вы будете читать эту книгу, появятся новые модели, новые возможности, новые споры и новые методы регулирования. Однако фундаментальные принципы, история развития и основы работы с ИИ останутся актуальными. Я намеренно буду избегать технических аспектов, которые стремительно меняются. Нет смысла говорить об отсутствии какой-то возможности у конкретной модели, если она может появиться буквально завтра. Уточняйте актуальную сейчас информацию на официальных сайтах компаний-разработчиков.

Во-вторых, ИИ – это не только технология, но и поле идеологических, этических и политических дискуссий. Вы сможете представить разные точки зрения, но и автор имеет свои взгляды и убеждения, которые неизбежно проявятся в тексте.

В-третьих, эта книга не научит вас программировать нейронные сети или создавать собственные языковые модели. Для этого существует большое количество специализированной литературы и курсов. Здесь же цель скромнее, но не менее важная: дать понимание того, что такое ИИ, как он устроен и как с ним работать.

Почему это важно

Искусственный интеллект уже изменил нашу жизнь, он сейчас есть везде: от рекомендаций в соцсетях до медицинской диагностики. А это еще только начало. В ближайшие годы ИИ будет все глубже проникать в образование, здравоохранение, творчество, право, политику. Вопрос не в том, случится ли это, а в том, будете ли вы знать правила игры, когда это произойдет.

ИИ уже стал частью нашей реальности, и игнорировать его или бездумно им восхищаться одинаково опасно. Единственный разумный путь – понять его. Научиться различать реальные возможности и преувеличения, видеть не только перспективы, но и риски, уметь задавать правильные вопросы.

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.