

КОНТЕНТ

С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОСЕТЕЙ:

ОТ ИДЕИ ДО ГОТОВОГО ПРОДУКТА



СОЗДАВАЙ
ЛЮБОЙ КОНТЕНТ.
БЫСТРЕЕ.
ЛУЧШЕ.
С AI.

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ КАЖДОГО

ТЕКСТЫ • ИЗОБРАЖЕНИЯ • ВИДЕО • МУЗЫКА • РЕКЛАМА • ПРЕЗЕНТАЦИИ

Милана Панова

**Контент с помощью нейросетей:
от идеи до готового продукта**

«Автор»

2026

Панова М.

Контент с помощью нейросетей: от идеи до готового продукта /
М. Панова — «Автор», 2026

Нейросети уже стали полноценным инструментом для создания контента - от первого замысла до готового материала. Но как выбрать подходящий сервис, правильно поставить задачу и получить действительно качественный результат? Эта книга - практическое руководство по работе с нейросетями для создания современного контента. Вы узнаете, какие инструменты лучше использовать для текстов, изображений, видео, музыки, презентаций, рекламы и других задач, научитесь составлять эффективные запросы и превращать идеи в готовые проекты. Книга подойдет тем, кто только начинает знакомство с искусственным интеллектом, а также авторам, дизайнерам, маркетологам, предпринимателям и всем, кто хочет создавать больше контента быстрее и эффективнее. Это не просто список нейросетей и их возможностей, а понятная система работы: от возникновения идеи и выбора подходящего инструмента до создания, доработки и продажи готового контента.

© Панова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Момент, когда всё изменилось	6
Об этой книге	7
Для кого эта книга	8
Главный принцип	9
Глава 1. Что такое генеративный ИИ простыми словами	10
Машина, которая предсказывает	11
Галлюцинации: почему нейросеть иногда уверенно врёт	12
Ключевые понятия, которые стоит знать	13
Модель	13
Токен	13
Контекстное окно	13
Температура (креативность)	13
Мультимодальность	13
Что нейросеть делает хорошо, а что плохо	14
Глава 2. Карта инструментов: какие бывают нейросети	15
Шесть больших категорий	16
1. Текст	16
2. Изображения	16
3. Видео	16
4. Звук и музыка	16
5. Презентации, документы и дизайн	16
6. Код	16
Зарубежные и российские сервисы: вопрос доступа	18
Как не потеряться в потоке новинок	19
Глава 3. Промпт — главный навык эпохи ИИ	20
Что такое промпт и почему он решает всё	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Милана Панова

Контент с помощью нейросетей: от идеи до готового продукта

КОНТЕНТ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОСЕТЕЙ

от идеи до готового продукта

Практическое руководство по работе с искусственным интеллектом

Тексты · Изображения · Видео · Музыка · Презентации · Реклама

Эта книга — практическое руководство по работе с генеративными нейросетями. Она рассказывает о принципах, приёмах и рабочих процессах, которые остаются актуальными, даже когда сами сервисы обновляются и сменяют друг друга.

Мир искусственного интеллекта меняется стремительно: модели выходят каждые несколько недель, названия версий устаревают, а цены и условия доступа пересматриваются. Поэтому конкретные сервисы в книге приводятся как ориентиры на момент написания, а главная ценность — в методе. Освоив систему работы, вы сможете применять её к любому новому инструменту, который появится завтра.

Как читать эту книгу

Если вы новичок — читайте подряд, с первой части. Если у вас уже есть опыт — используйте оглавление и переходите к нужным главам. В конце книги собрана библиотека готовых промптов, которую можно применять сразу.

Содержание

Введение. Момент, когда всё изменилось

Часть I. Как устроены нейросети и как с ними разговаривать

Глава 1. Что такое генеративный ИИ простыми словами

Глава 2. Карта инструментов: какие бывают нейросети

Глава 3. Промпт — главный навык эпохи ИИ

Часть II. Создаём контент по видам

Глава 4. Тексты

Глава 5. Изображения

Глава 6. Видео

Глава 7. Музыка и звук

Глава 8. Презентации, документы и дизайн

Глава 9. Реклама и маркетинг

Часть III. От идеи до готового продукта

Глава 10. Рождение идеи

Глава 11. Рабочий процесс: связываем всё вместе

Глава 12. Доработка: где человек незаменим

Глава 13. Продажа и монетизация контента

Часть IV. Работа в долгую

Глава 14. Этика, право и репутация

Глава 15. Как не отстать в мире, который меняется каждую неделю

Заключение

Приложение. Библиотека готовых промптов

Введение. Момент, когда всё изменилось

Ещё несколько лет назад, чтобы создать хороший текст, картинку, ролик или музыку, нужны были годы обучения ремеслу, дорогое оборудование и команда специалистов. Сегодня достаточно грамотно поставить задачу — и получить результат за минуты.

Это не преувеличение и не рекламный лозунг. Генеративные нейросети действительно изменили экономику создания контента. То, что раньше стоило десятков тысяч рублей и недель работы, теперь стоит нескольких точных запросов. Копирайтер, который тратил день на статью, делает черновик за пятнадцать минут и посвящает освободившееся время смыслу, а не набору текста. Дизайнер, который ждал иллюстрацию от подрядчика неделю, получает десяток вариантов за вечер. Маркетолог запускает рекламную кампанию с уникальными баннерами под каждую аудиторию, не привлекая агентство.

Но вместе с новыми возможностями пришла и новая проблема. Инструментов стало так много, что в них легко утонуть. Каждую неделю выходит очередная «революционная» модель, каждый блогер советует свой набор сервисов, а результаты у всех получаются разные: у одних — впечатляющие, у других — беспомощные. И дело почти никогда не в инструменте. Дело в умении с ним работать.

Нейросеть — это не волшебная кнопка «сделать красиво». Это мощный, но буквальный помощник, который делает ровно то, что вы попросили, — и то, как вы это попросили, определяет всё. Один и тот же сервис в руках новичка выдаёт банальность, а в руках человека, понимающего логику работы, — профессиональный результат. Разница не в доступе к технологии. Разница в системе.

Об этой книге

Это не энциклопедия нейросетей и не каталог их функций — такие списки устаревают быстрее, чем выходят из печати. Это **система работы**: как из смутного замысла получить конкретную задачу, как выбрать под неё подходящий инструмент, как поставить запрос, чтобы получить нужное, как довести черновик до готового продукта и, наконец, как этот продукт продать.

Мы пройдем весь путь целиком. Сначала разберёмся, как вообще устроены генеративные модели и почему они ведут себя именно так, — без этого понимания вы будете действовать вслепую. Затем освоим главный навык эпохи ИИ — умение формулировать запросы. После этого по очереди пройдем все виды контента: тексты, изображения, видео, музыку, презентации, рекламу. И в финале соберём всё в единый рабочий процесс — от идеи до денег.

Каждая глава содержит не только объяснения, но и готовые примеры запросов, которые можно копировать и применять. В конце книги эти примеры собраны в отдельную библиотеку — своего рода набор инструментов, к которому удобно возвращаться.

Для кого эта книга

Книга написана так, чтобы быть полезной сразу нескольким читателям:



Новичкам

, которые слышали про нейросети, но не знают, с чего начать и как получить достойный результат.



Авторам и копирайтерам

, которые хотят писать больше и быстрее, не теряя качества и собственного голоса.



Дизайнерам и иллюстраторам

, которым нужно ускорить генерацию идей, референсов и готовых визуалов.



Маркетологам и предпринимателям

, которым важно производить много контента под разные каналы и аудитории при ограниченных ресурсах.



Всем, кто создаёт что угодно

— от блога до онлайн-курса — и хочет делать это эффективнее.

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте — эта книга для вас. Никаких предварительных технических знаний не требуется. Всё, что нужно, — желание разобраться и готовность попробовать.

Главный принцип

Запомните это с самого начала

Нейросеть усиливает того, кто ей управляет. Она не заменяет мышление — она его продолжает. Чем яснее вы понимаете, чего хотите, тем лучше результат. Пустая голова получит от ИИ пустой ответ; ясный замысел — блестящее исполнение. Ваша ценность как автора не исчезает, а перемещается: от ручного труда к постановке задач, отбору и доработке.

Держите эту мысль в голове на протяжении всей книги. Мы будем осваивать инструменты, но инструменты — вторичны. Первично — умение думать и точно формулировать. Именно этому и посвящена книга.

Начнём.

ЧАСТЬ I

Как устроены нейросети

и как с ними разговаривать

Прежде чем создавать контент, нужно понять, с чем вы имеете дело. Эта часть даёт фундамент, на котором держится всё остальное.

Глава 1. Что такое генеративный ИИ простыми словами

Чтобы уверенно управлять нейросетью, не обязательно знать математику, которая стоит за ней. Но одну вещь понять необходимо: как она «думает». От этого зависит, будете вы удивляться её странностям или предсказывать их и использовать себе на пользу.

Машина, которая предсказывает

Проще всего понять языковую нейросеть через одно наблюдение: она не понимает смысл так, как человек, — она **предсказывает продолжение**. Модель обучили на колоссальном объёме текстов, и в процессе она выучила, какие слова с какой вероятностью следуют за другими. Когда вы пишете запрос, модель раз за разом угадывает наиболее подходящее следующее слово, потом следующее, и так собирает ответ.

Звучит примитивно — но именно из этого простого механизма, помноженного на гигантский объём данных, рождается способность вести диалог, писать код, сочинять стихи и объяснять сложные идеи. Модель как будто уловила закономерности человеческого мышления, отражённые в текстах, которые люди написали за всю историю.

Из этого следует важный вывод. Нейросеть **не знает** фактов в человеческом смысле — она воспроизводит статистически правдоподобные тексты. Обычно правдоподобное совпадает с правдой, потому что в обучающих данных было много верной информации. Но не всегда. И здесь мы подходим к главной особенности, о которой должен помнить каждый.

Галлюцинации: почему нейросеть иногда уверенно врёт

Галлюцинация — это когда модель выдаёт выдуманную информацию с той же уверенностью, что и достоверную. Она может сослаться на несуществующую книгу, придумать цитату, назвать неправильную дату или сочинить биографию человека, о котором ничего не знает. И делает это гладко, убедительно, без единого признака сомнения.

Почему так происходит? Потому что задача модели — выдать **правдоподобное** предложение, а не проверенное. Если правдоподобный ответ существует, модель его сгенерирует, даже когда правды за ним нет. Она не лжёт в человеческом смысле — у неё нет намерения обмануть. Она просто заполняет пробел наиболее вероятным текстом.

Практическое правило

Всё, что нейросеть выдаёт как факт — имена, цифры, даты, цитаты, ссылки, юридические и медицинские детали, — нужно проверять. Используйте ИИ как гениального, начитанного, но иногда фантазирующего собеседника: идеи, формулировки, структуру берите смело, а проверяемые факты перепроверяйте у первоисточника.

Современные модели с доступом к поиску в интернете галлюцинируют меньше, потому что опираются на реальные источники. Но привычку проверять важное это не отменяет — она остаётся вашей страховкой.

Ключевые понятия, которые стоит знать

Несколько терминов будут встречаться на протяжении книги. Разберём их сразу — коротко и по делу.

Модель

Модель — это, собственно, обученная нейросеть. У неё есть название и версия (например, GPT-5, Claude Opus, Gemini, GigaChat, Kandinsky). Новые версии обычно умнее предыдущих. Один сервис может давать доступ к нескольким моделям, и часто именно выбор модели, а не сервиса, определяет качество результата.

Токен

Токен — это кусочек текста, которым оперирует модель: примерно слово или часть слова. Токенами измеряют и длину запроса, и стоимость работы. Для вас практический смысл один: чем длиннее текст, тем больше токенов, а у каждой модели есть предел того, сколько она может удержать за раз.

Контекстное окно

Контекстное окно — это объём информации, который модель «держит в голове» одновременно: ваш запрос плюс предыдущая переписка плюс приложенные документы. Раньше окна были маленькими, и модель быстро «забывала» начало разговора. Современные модели вмещают сотни страниц — целую книгу можно загрузить и обсуждать. Но помните: когда разговор становится очень длинным, самое старое начинает вытесняться. Важное лучше повторять.

Температура (креативность)

Температура — это настройка «предсказуемости» ответа. Низкая температура даёт строгие, сухие, повторяемые ответы — хорошо для фактов, кода, инструкций. Высокая температура добавляет разнообразия и неожиданности — хорошо для творчества, брейнсторминга, поэзии. В большинстве чат-интерфейсов эта настройка спрятана, но понимать её полезно: если ответы кажутся вам слишком скучными или слишком безумными, дело часто в ней.

Мультимодальность

Модель называют мультимодальной, если она работает не только с текстом, но и с изображениями, звуком, а иногда видео. Такой модели можно показать картинку и спросить, что на ней, или дать скриншот таблицы и попросить разобрать данные. Мультимодальность стирает границы между видами контента и открывает новые сценарии, о которых мы поговорим дальше.

Что нейросеть делает хорошо, а что плохо

Честная карта сильных и слабых сторон убережёт вас от разочарований и завышенных ожиданий.

Нейросети сильны в том, чтобы:

- быстро генерировать множество вариантов и идей;
- писать черновики, структурировать и переписывать текст в разных стилях;
- объяснять сложное простыми словами и наоборот;
- обрабатывать большие объёмы информации — суммировать, извлекать, сравнивать;
- преодолевать «чистый лист», когда не знаешь, с чего начать.

Нейросети слабы в том, чтобы:

- гарантировать фактическую точность без проверки;
- знать самые свежие события (без доступа к интернету у них есть «дата обрезки знаний»);
- понимать ваш уникальный контекст, который вы им не сообщили;
- брать на себя ответственность за решения — это всегда остаётся за человеком;
- быть по-настоящему оригинальными: они блестяще комбинируют известное, но прорыв за пределы данных — редкость.

Понимание этих границ и есть основа профессиональной работы. Вы поручаете нейросети то, в чём она сильна, и берёте на себя то, в чём сильны вы. Такое разделение труда даёт результат, недостижимый ни для человека, ни для машины поодиночке.

Глава 2. Карта инструментов: какие бывают нейросети

Инструментов сотни, и их число растёт каждую неделю. Но если смотреть не на бренды, а на задачи, вся эта пестрота укладывается в понятную карту. Разобравшись в ней один раз, вы перестанете теряться в новинках — вы будете видеть, к какой категории относится любой новый сервис и зачем он нужен.

Шесть больших категорий

Практически весь генеративный ИИ можно разложить по тому, что он создаёт на выходе.

1. Текст

Языковые модели — сердце всей экосистемы. Они пишут, редактируют, переводят, суммируют, отвечают на вопросы, программируют, придумывают идеи. Именно с них большинство людей начинает знакомство с ИИ, и именно они чаще всего становятся дирижёром, который управляет остальными инструментами. Ключевые имена на момент написания: ChatGPT (OpenAI), Claude (Anthropic), Gemini (Google), а также российские GigaChat (Сбер) и YandexGPT (Яндекс), работающие без VPN и хорошо знающие российские реалии.

2. Изображения

Модели, превращающие текстовое описание в картинку. От фотореализма до иллюстраций, от логотипов до концепт-арта. Здесь правят Midjourney (эстетика и художественность), семейство Flux (реализм), GPT Image и DALL-E (точное следование описанию и работа с текстом на картинке), Stable Diffusion (полный контроль для профессионалов), а также российские Kandinsky и «Шедеврум».

3. Видео

Самая молодая и самая ресурсоёмкая категория. Модели генерируют короткие ролики из текста или оживляют статичное изображение. Здесь всё меняется особенно быстро; заметные имена — Runway, Kling, Google Veo, Sora, Luma, Hailuo. Пока это в основном короткие фрагменты, из которых собирают более длинные ролики, но качество растёт на глазах.

4. Звук и музыка

Сюда входят генераторы музыки (Suno, Udio), синтез речи и озвучка (создание голоса из текста), а также клонирование голоса. Из текстового описания можно получить целую песню со словами и вокалом или профессиональную озвучку для ролика.

5. Презентации, документы и дизайн

Инструменты, которые собирают из вашего текста готовую презентацию, оформленный документ, инфографику или макет. Они берут на себя вёрстку и дизайн, оставляя вам содержание. Примеры — Gamma и подобные сервисы.

6. Код

Отдельная большая ветвь — модели, которые пишут и объясняют программный код. Для нашей темы она важна как способ автоматизировать рутину и создавать небольшие инструменты под свои задачи, даже если вы не программист.

Мультимодальность стирает границы

Всё чаще одна модель умеет несколько вещей сразу: понимает картинку, пишет текст, а иногда и генерирует изображения. Это значит, что деление на категории — удобная карта, но не жёсткие стены. На практике вы будете комбинировать: попросили текстовую модель придумать сюжет, она же составила описание для генератора картинок, тот выдал кадры, видеомодель их оживила, а музыкальная добавила саундтрек. Именно такие связки и есть настоящая сила ИИ.

Зарубежные и российские сервисы: вопрос доступа

Отдельно стоит сказать про доступ. Многие ведущие зарубежные сервисы требуют для оплаты иностранную карту, а иногда и VPN для входа. Это создаёт практическое неудобство для пользователей из России.

Есть три пути решения. Первый — российские аналоги: GigaChat, YandexGPT, Kandinsky, «Шедеврум» работают напрямую, без ухищрений, и хорошо понимают локальный контекст. Второй — сервисы-агрегаторы, которые собирают несколько зарубежных моделей в одном окне с оплатой российской картой; они берут комиссию, но снимают технические барьеры. Третий — прямой доступ к зарубежным сервисам для тех, у кого есть такая возможность.

Какой путь выбрать — зависит от ваших задач и ограничений. В этой книге мы называем инструменты, но принципы работы одинаковы для всех: научившись формулировать запросы для одной модели, вы легко перенесёте навык на любую другую.

Как не потеряться в потоке новинок

Главный источник тревоги новичка — ощущение, что он безнадежно отстаёт, потому что каждый день выходит что-то новое. Успокойтесь: гнаться за всеми новинками не нужно и вредно. Вот трезвая стратегия.

Выберите по одному рабочему инструменту в каждой нужной вам категории и освоите его как следует. Глубокое владение одним сервисом полезнее поверхностного знакомства с десятью.

Оценивайте новинки по одному вопросу: решает ли этот инструмент мою реальную задачу заметно лучше того, чем я уже пользуюсь? Если нет — пропускайте без сожаления.

Инвестируйте в принципы, а не в кнопки. Интерфейсы меняются, приёмы постановки задач — почти нет. Именно поэтому большая часть этой книги про метод, а не про меню конкретного сервиса.

Раз в пару месяцев делайте ревизию. Загляните, что появилось нового в ваших категориях, попробуйте одно-два и оставьте только то, что реально улучшило работу.

Такой подход превращает пугающий поток новостей в спокойный управляемый процесс. Вы не жертва технологий — вы их хозяин.

Глава 3. Промпт — главный навык эпохи ИИ

Если из всей книги вы усвоите только одну главу, пусть это будет эта. Умение формулировать запрос — промпт — важнее выбора инструмента, важнее знания модных сервисов, важнее всего остального. Это навык, который отделяет тех, кто восхищается нейросетями, от тех, кто получает от них результат.

Что такое промпт и почему он решает всё

Промпт — это ваш запрос к нейросети, задание, которое вы ей даёте. Всё, что модель выдаёт, — прямое следствие того, что и как вы попросили. Слабый промпт даёт слабый ответ даже от самой сильной модели. Сильный промпт вытягивает достойный результат даже из скромной.

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.