

КАК ОСВОИТЬ

ИИ

ШАГ ЗА ШАГОМ



ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

От новичка до уверенного пользователя
за 9 недель

Никита Мэджик

Как освоить ИИ шаг за шагом

«Автор»

2026

Мэджик Н.

Как освоить ИИ шаг за шагом / Н. Мэджик — «Автор», 2026

Хотите разобраться в ИИ без сложной теории и страха - я ничего не пойму? Эта книга проведёт вас от первого знакомства с искусственным интеллектом до уверенного использования в повседневных задачах. Простые шаги, понятные примеры и готовые шаблоны промптов помогут быстро превратить ИИ в своего помощника — для работы, учёбы и личных проектов. Никакой воды: только то, что можно применить сразу.

© Мэджик Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Начало пути...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Никита Мэджик

Как освоить ИИ шаг за шагом

Начало пути...

Как обучиться ИИ пошагово: практическое руководство для начинающих От новичка до уверенного пользователя ИИ за 9 недель

Практическое руководство для тех, кто хочет освоить ИИ без программирования. Пошаговые инструкции, реальные кейсы и готовые шаблоны — начните применять ИИ уже сегодня! Вы разберётесь, как устроены современные инструменты, научитесь формулировать запросы и проверять результаты. А ещё составите личный план развития и узнаете, как использовать ИИ без лишнего риска.

Предисловие

Ещё несколько лет назад разговор об искусственном интеллекте часто начинался с фантастики: роботы, которые спорят с людьми, компьютеры, которые захватывают планету, и загадочные машины, знающие о нас всё. Сегодня ИИ чаще встречается в более прозаических местах: в почте, поиске, переводчике, редакторе фотографий и рабочем чате. Он помогает составить письмо, расшифровать встречу, придумать план урока или превратить таблицу с сотнями строк в понятное резюме.

В этом и состоит главное изменение. Искусственный интеллект перестал быть узкой темой для учёных и инженеров. Теперь это инструмент, с которым могут работать люди самых разных профессий. Не обязательно знать программирование, разбираться в математике или понимать, что такое «тензор», чтобы попросить модель предложить идеи для рекламной кампании. Но важно понимать, **что именно вы просите, как оценить ответ и какие данные нельзя передавать системе.**

Зачем разбираться в ИИ именно сейчас? Не потому, что завтра каждого, кто не пользуется нейросетями, заменят роботом в строгом костюме. Дело скорее в том, что меняются привычные рабочие процессы. Сотрудник, который умеет быстро подготовить черновик, проверить его и довести до хорошего результата, часто успевает больше. Преподаватель может быстрее создать несколько вариантов задания. Предприниматель — набросать идеи для исследования аудитории. Фрилансер — расширить набор услуг или освободить время от повторяющейся рутины.

ИИ не отменяет профессионализм. Он делает особенно заметными и его наличие, и его отсутствие. Модель может предложить десятки вариантов текста, но человек должен понимать, какой из них соответствует аудитории и задаче. Она может изложить данные, но специалист обязан проверить выводы. ИИ способен сгенерировать изображение, но не всегда знает, почему один вариант удачен, а другой выглядит как «совещание трёх одинаковых котов». Важнейшим навыком становится не слепое доверие технологии, а умение сотрудничать с ней.

Эта книга предназначена для взрослых читателей без технического бэкграунда: гуманитариев, маркетологов, педагогов, предпринимателей, фрилансеров и всех, кому интересно применять ИИ в жизни и работе. Мы не будем считать, что вы уже умеете программировать. Если позднее вам захочется перейти к API и простым скриптам, вы получите достаточно ориентиров, чтобы начать. Но основная часть книги посвящена доступным инструментам и задачам, которые можно выполнить без кода.

После прочтения вы сможете объяснить простыми словами, что такое машинное обучение и генеративный ИИ; выбирать подходящий инструмент для задачи; составлять понятные запросы; улучшать ответы модели; использовать ИИ для текстов, изображений, таблиц, пре-

зентаций и обучения; распознавать типичные ошибки и риски; составить план дальнейшего развития. Вы также узнаете, почему иногда модель уверенно сообщает неправду, зачем проверять важные факты и почему нельзя бездумно вставлять в чат рабочие документы с личными данными.

Книга построена как девятинедельный маршрут. Каждая глава соответствует условной неделе обучения, но вы можете двигаться быстрее или медленнее. В каждой главе есть объяснения, примеры, небольшие задания и блок об ошибках новичка. Не обязательно читать всё подряд, если вы ищете ответ на конкретный вопрос. Но для начала лучше пройти путь по порядку: сначала понять основы, затем научиться задавать вопросы, перейти к практическим кейсам и только после этого знакомиться с программированием и API.

Главное правило — не превращать чтение в коллекционирование полезных советов. После каждой главы попробуйте выполнить практикум. Не стремитесь сразу найти идеальный промпт или самый мощный сервис. Начните с небольших задач: отредактируйте письмо, попросите объяснить сложную тему, составьте план встречи. Сравните результат с тем, что сделали бы сами. Отметьте, что помогло, а что пришлось переделать.

В книге встречаются примеры для разных сервисов — ChatGPT, Claude, Gemini, YandexGPT и инструментов для изображений, видео и презентаций. Интерфейсы и доступность функций меняются, а набор возможностей может отличаться в зависимости от страны и тарифа. Поэтому ориентируйтесь не только на название кнопки, но и на принцип: опишите задачу, добавьте нужный контекст, укажите формат результата, проверьте ответ.

Не нужно становиться инженером, чтобы стать уверенным пользователем ИИ. Нужно научиться ставить задачу, задавать уточняющие вопросы, оценивать качество и принимать ответственность за итог. Это навык, который развивается через практику — примерно как умение готовить: сначала следуешь рецепту, потом понимаешь, что можно заменить, а что лучше не трогать.

Освоение ИИ может помочь сэкономить сотни часов за годы работы и повысить вашу ценность на рынке труда. Это не обещание мгновенного успеха и не магическая кнопка «сделать карьеру». Это приглашение постепенно улучшать свои процессы, освобождать время для задач, в которых особенно нужны ваши знания, вкус и человеческое понимание.

Начните с любопытства. Остальное — дело практики.

Оглавление

Страницы указаны условно и могут измениться при вёрстке.

1. Что такое ИИ: мифы и реальность — стр. 7
2. Базовые понятия: машинное обучение, нейросети, промпт-инжиниринг — стр. 20
3. Первые шаги: работа с ИИ без программирования — стр. 35
4. Искусство промпта: как говорить с ИИ — стр. 51
5. ИИ на службе: практические кейсы — стр. 69
6. ИИ в профессии: отраслевые решения — стр. 88
7. Безопасность и этика ИИ — стр. 107
8. Продвижение: углублённое изучение — стр. 124
9. План развития: куда двигаться дальше — стр. 143
10. Глоссарий — стр. 158
11. Заключение — стр. 166
12. Приложения — стр. 171

Глава 1. Что такое ИИ: мифы и реальность

В этой главе мы отделим реальный искусственный интеллект от киношных представлений о нём. Вы узнаете, как развивалась область ИИ, почему некоторые профессии меняются быстрее других и чего действительно стоит опасаться. Это важно: спокойное понимание технологии полезнее и восторженного «она всё умеет», и испуганного «она сейчас всех заменит».

ИИ в кино и в жизни

В кино искусственный интеллект обычно обладает личностью, собственной волей и драматической биографией. Он может строить планы на десятилетия и вести философские беседы о смысле жизни. Современные повседневные системы работают иначе. Они выполняют ограниченные задачи: распознают речь, находят закономерности в данных, предлагают текст или изображение.

Представьте, что вы наняли помощника, который прочитал очень много документов, быстро предлагает варианты и не боится однообразной работы. Но у него нет жизненного опыта, собственных целей и надёжного чувства реальности. Иногда он полезен, иногда самоуверен, а иногда путает очевидные вещи. Это хорошая бытовая модель для работы с генеративным ИИ.

ИИ — общее название для систем, которые выполняют задачи, традиционно требовавшие человеческих интеллектуальных способностей. Под ним скрываются разные технологии: от фильтра спама до голосового помощника и генератора изображений. Не всякий ИИ разговаривает с вами, и не всякий чат-бот использует генеративную модель.

Пример из жизни. Почтовый сервис отмечает подозрительное письмо как спам. Это тоже применение ИИ, хотя никто не просит его сочинить стихотворение.

Пример в бизнесе. Интернет-магазин предлагает товары, похожие на те, что человек уже смотрел. Система выявляет закономерности в поведении посетителей и делает рекомендацию.

Краткая история: от первых идей до ChatGPT

Идея машин, способных рассуждать, обсуждалась задолго до появления современных моделей. В середине XX века исследователи начали формулировать научные задачи для компьютерного интеллекта. В 1950 году Алан Тьюринг предложил известный мысленный тест: может ли собеседник отличить машину от человека в разговоре?

В 1956 году на исследовательском семинаре в Дартмуте закрепилось название «искусственный интеллект». Затем последовали периоды бурного энтузиазма и разочарования: обещания часто опережали возможности компьютеров и доступных данных.

В 1990-х и 2000-х машинное обучение стало практичным для многих задач: фильтрации спама, распознавания речи, рекомендаций. Распространение интернета обеспечило большие массивы данных, а развитие вычислительной техники — возможность обучать более сложные модели.

В 2017 году исследователи опубликовали работу о трансформерной архитектуре, которая стала важной основой современных языковых моделей. В 2022 году публичный запуск ChatGPT сделал разговор с генеративной моделью привычным для миллионов пользователей. В следующие годы появились и быстро развились инструменты для работы с текстом, изображениями, аудио, видео и документами.

История не закончилась. Модели, их функции и правила использования продолжают меняться. Поэтому полезнее освоить устойчивые принципы, чем пытаться запомнить каждую новинку.

Как ИИ меняет рынок труда

Чаше автоматизируются не целые профессии, а **отдельные задачи внутри профессий**. Например, ИИ может подготовить первый черновик письма, но не обязательно сможет выстроить доверительные отношения с клиентом. Он может помочь учителю составить тест, но не заменит наблюдение за тем, как именно ученики понимают тему.

Под угрозой оказываются прежде всего повторяющиеся задачи, которые можно описать правилами или выполнить на основе большого количества типовых примеров. В выигрыше могут быть специалисты, которые умеют сочетать профессиональные знания с новыми инструментами.

Примеры из практики:

- Маркетолог использует ИИ для вариантов заголовков и сам выбирает подходящий по стратегии.
- Педагог создаёт несколько уровней объяснения одной темы, а затем проверяет соответствие программе.
- Предприниматель поручает ИИ структурировать отзывы, но сам решает, какие изменения внести в продукт.

Практическая стратегия — не спрашивать «какие профессии исчезнут?», а выяснить: **какие повторяющиеся задачи в моей работе можно ускорить без потери качества?**

Мифы об ИИ

Миф 1. ИИ всегда знает правильный ответ. Нет. Генеративная модель может построить убедительный текст, который содержит ошибку. Уверенный тон — это не доказательство.

Миф 2. ИИ обладает человеческим сознанием. Разговорная манера не означает наличие человеческих переживаний, намерений или понимания в обычном смысле.

Миф 3. ИИ заменит всех специалистов. Вероятнее, будет меняться состав задач и навыков. Людям, умеющим оценивать результат, принимать решения и взаимодействовать с другими, по-прежнему нужны профессиональная компетентность и ответственность.

Миф 4. Для применения ИИ нужно программировать. Для многих задач достаточно обычного диалога с сервисом. Код нужен для более глубокой автоматизации и разработки собственных решений.

Сделай это сейчас

1. Запишите три повторяющиеся задачи своей недели.
2. Отметьте, какая из них связана с текстом, поиском информации, анализом или планированием.
3. Выберите одну задачу, где черновик или варианты от ИИ могли бы сэкономить время.
4. Сформулируйте ожидаемый результат: «Сократить подготовку письма с 20 минут до 10, сохранив мой стиль».

Так вы начнёте не с абстрактной технологии, а со своей реальной потребности.

Практикум

Упражнение 1. Найдите ИИ в повседневной жизни

Инструкция:

- за один день найдите три примера, где ИИ мог участвовать в цифровом сервисе;
- для каждого примера запишите задачу системы;
- предположите, какие данные могли помочь ей выполнить задачу.

Пример выполнения:

Сервис

Возможная задача ИИ

Пример данных

Навигатор

Предсказать пробки и построить маршрут

Скорость движения, сообщения пользователей

Почта

Отфильтровать спам

Признаки письма, история жалоб

Музыкальное приложение

Предложить похожие композиции

Прослушивания, пропуски, сохранения

Критерий выполнения: у вас есть три примера и объяснение, какую пользу они дают.

Упражнение 2. Разберите задачу своей профессии

Выберите одну рабочую задачу и ответьте на вопросы:

1. Какие шаги в ней повторяются?
2. Где важны человеческий вкус, опыт или отношения?
3. Какую часть можно поручить ИИ для подготовки черновика?
4. Что нужно проверить перед использованием результата?

Пример: специалист по подбору персонала может попросить ИИ составить список вопросов для интервью, но должен сам проверить их на уместность и отсутствие дискриминационных формулировок.

Упражнение 3. Проверка ожиданий

Напишите три утверждения о том, что, по вашему мнению, ИИ умеет делать. После этого проверьте каждое на практике в доступном сервисе.

Критерий: для каждого утверждения отметьте «подтвердилось», «частично подтвердилось» или «не подтвердилось», добавив один пример.

Ошибки новичка

- **Считать ИИ универсальным экспертом.** Выбирайте инструмент под задачу и проверяйте важные ответы.
- **Пугаться громких прогнозов.** Оценивайте конкретные изменения в своей профессии, а не апокалиптические заголовки.
- **Начинать с модного сервиса, а не с задачи.** Сначала сформулируйте потребность, потом ищите подходящий инструмент.

Интересный факт. Термин «искусственный интеллект» закрепился в научном употреблении в середине 1950-х годов — задолго до персональных компьютеров и смартфонов.

Итог главы

- ИИ — это семейство технологий, а не один волшебный компьютер.
- Генеративные модели умеют создавать ответы, но могут ошибаться.
- Во многих профессиях автоматизируются задачи, а не целая работа.
- Начинать освоение полезно с конкретной повторяющейся задачи.

Глава 2. Базовые понятия: машинное обучение, нейросети, промпт-инжиниринг

Чтобы пользоваться ИИ, не нужно разбирать его «двигатель» до последнего винтика. Но полезно понимать, почему система отвечает именно так, где её сильные стороны и откуда берутся ошибки. В этой главе разберём основные термины без лабораторного халата и доски с формулами.

Как «думают» нейросети

Нейронная сеть — математическая система, которая учится находить закономерности в данных. Название связано с попыткой вдохновиться устройством мозга, но не стоит представлять себе крошечный человеческий мозг внутри компьютера.

Представьте новичка, который учится отличать яблоки от груш. Ему показывают множество примеров и говорят, где яблоко, а где груша. Постепенно он замечает признаки: форму, цвет, размер. Нейросеть учится похожим образом — не по правилам, которые ей обязательно объяснили словами, а по примерам, на которых она настраивает внутренние параметры.

Языковая модель получает текст и предсказывает, какое продолжение вероятно в данном контексте. Это упрощённое описание, но оно помогает понять, почему модель может написать плавный текст, даже если факты в нём ошибочны: она создаёт правдоподобное продолжение, а не всегда проверяет реальность.

Виды ИИ: слабый, сильный, генеративный

Узкий, или слабый, ИИ решает отдельные задачи: переводит речь, распознаёт изображения, сортирует письма. Слово «слабый» не означает «бесполезный»: такой инструмент может быть очень эффективным в своей области.

Сильный ИИ — гипотетическая система с общей гибкостью человеческого интеллекта. Это не то же самое, что современный чат-бот.

Генеративный ИИ создаёт новый контент: текст, изображение, музыку, код, аудио или видео. Он использует закономерности, изученные на данных, чтобы выдавать новые варианты.

Мультимодальная модель может работать с несколькими типами информации: например, принимать текст и изображение, а отвечать текстом или голосом.

Машинное обучение: данные, алгоритм, результат

Машинное обучение — подход, при котором система находит закономерности на примерах. Условно процесс состоит из трёх частей:

1. **Данные:** примеры, на которых система учится.
2. **Алгоритм и модель:** способ обработки примеров и поиска закономерностей.
3. **Оценка результата:** проверка, насколько хорошо система справляется с новыми случаями.

Если данные содержат ошибки, перекосы или неполные сведения, модель может перенять эти недостатки. Если систему проверяли только на привычных примерах, она может неожиданно ошибаться в новых ситуациях.

Представьте, что вы учите помощника отвечать на вопросы клиентов по старому документу с ценами. Если цены изменились, помощник не станет волшебным образом догадливее: ему нужны актуальные сведения.

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.