ВИКТОР МАКАРОВ

Работа с нейросетями.

Инструкция для новичков



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Виктор Макаров

Работа с нейросетями. Инструкция для новичков

«Автор»
2026

Макаров В.

Работа с нейросетями. Инструкция для новичков / В. Макаров — «Автор», 2026

Хотите освоить нейросети, но не знаете, с чего начать?Это практическое руководство поможет разобраться в искусственном интеллекте без программирования и сложной терминологии. Вы научитесь составлять эффективные запросы, проверять ответы, работать с текстами, документами, таблицами и изображениями, бережно восстанавливать фотографии, применять ИИ в учебе, быту и работе.В книге — 14 глав, 30 готовых шаблонов запросов, упражнения, семидневный курс самостоятельной практики и план запуска небольшой услуги.Особое внимание уделено безопасности, достоверности и авторским правам.Для тех, кто хочет сделать первый осознанный шаг в мир нейросетей.

© Макаров В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Не нужно быть программистом 5
Глава 1. Что такое нейросеть и почему она отвечает не всегда правильно 6
- От распознавания к созданию 6
- Уверенность не равна знанию 7
- С чего начать на практике 8
- Практикум 9

Глава 2. Первый чат: выбор сервиса и настройка 10
- Не покупайте инструмент раньше задачи 10
- Безопасный первый вход 11
- Первый запрос 12
- Что делать, если функция недоступна 13
- Практикум 14

Глава 3. Промпт: как объяснить задачу без лишних слов 15
- Пять элементов хорошего запроса 15
- Не все нужно указывать сразу 16
- Покажите пример 17
- Практикум 18

Глава 4. Как улучшать ответы: диалог вместо лотереи 19
- Черновик — нормальное начало 19
- Разделяйте создание и проверку 20

Конец ознакомительного фрагмента. 21

Виктор Макаров
Работа с нейросетями.
Инструкция для новичков

Введение. Не нужно быть программистом

Представьте обычное утро. Надо ответить на письмо, составить список покупок, разобраться в инструкции к новому прибору и придумать объявление о продаже старого велосипеда. Каждое дело по отдельности невелико. Вместе они занимают время, отнимают внимание и заставляют откладывать то, чем действительно хотелось бы заняться. Генеративный искусственный интеллект может помочь подготовить черновики и сократить число рутинных действий. Но для этого важно научиться ставить задачу и оценивать результат.

Эта книга рассчитана на человека, который только начинает знакомиться с нейросетями. Здесь не потребуется писать программы, изучать высшую математику или покупать дорогой компьютер. Достаточно устройства с доступом к подходящему сервису, нескольких свободных минут и желания экспериментировать. Читайте главы по порядку или выбирайте те, которые отвечают вашим сегодняшним задачам.

В книге под нейросетью чаще всего понимается сервис на основе генеративного ИИ: программа, способная создавать текст, изображения и другие материалы по запросу. Возможности разных сервисов различаются. Некоторые умеют работать с файлами и искать информацию в интернете, другие ограничиваются текстовым диалогом. Доступность функций, цены и правила использования меняются. Поэтому мы будем изучать не расположение кнопок, а принципы, которые полезны в разных интерфейсах.

Все диалоги, примеры заказов и исходные данные в учебных заданиях условные. Они служат для тренировки, а не для демонстрации гарантированного результата конкретной модели. Там, где ответ касается актуальных фактов, денег, здоровья, законов или безопасности, окончательное решение требует независимой проверки.

Лучше всего читать с практикой. Открывайте отдельный чат, копируйте пример запроса, подставляйте собственную задачу, сравнивайте ответы. Ведите небольшой журнал: что хотелось получить, какой запрос использовали, что пришлось исправить и пригодился ли итог. Через несколько недель у вас появится собственная библиотека приемов, а не просто коллекция чужих команд.

Глава 1. Что такое нейросеть и почему она отвечает не всегда правильно

От распознавания к созданию

Искусственный интеллект — широкое название методов, позволяющих компьютерным системам решать задачи, которые обычно требуют человеческих интеллектуальных усилий. Нейронная сеть — один из видов таких вычислительных моделей. Во время обучения ее параметры изменяются на основе множества примеров. Так модель приобретает способность обнаруживать закономерности и применять их к новым входным данным.

Не всякая нейросеть пишет статьи. Одни модели распознают предметы на изображении, другие преобразуют речь в текст, третьи помогают переводить, четвертые создают изображения. Генеративные системы производят новый материал в соответствии с входным запросом. Именно с ними мы будем чаще всего работать.

Текстовая модель обрабатывает текст небольшими единицами, которые называются токенами. Это могут быть слова, части слов или знаки. На основе запроса и уже созданной части ответа она последовательно формирует продолжение. Современные продукты добавляют к этому механизму инструменты: поиск, вычисления, чтение файлов и другие возможности. Поэтому нельзя сводить все, что делает чат, только к угадыванию очередного слова. Но и считать его безошибочной энциклопедией нельзя.

Уверенность не равна знанию

Если вы зададите вопрос о малоизвестном событии, модель может составить убедительное описание, придумав дату или имя. Такие ошибки часто называют галлюцинациями. Они возникают не обязательно потому, что запрос составлен плохо: даже грамотная формулировка не гарантирует достоверность.

Показательный пример. Вы просите назвать три книги о редкой исторической теме. Ответ выглядит солидно: автор, заглавие, год издания. До покупки или цитирования нужно найти эти книги в реальном библиотечном каталоге. Иначе можно потратить время на поиски несуществующего издания. Ссылка, написанная в ответе, тоже не является доказательством, пока вы ее не открыли и не убедились, что она подтверждает утверждение.

Полезно различать задачи с разной ценой ошибки. Если нейросеть предлагает название для папки на компьютере, неудачный вариант легко заменить. Если она объясняет условия договора или советует изменить лечение, ошибка может иметь серьезные последствия. Чем выше цена ошибки, тем строже проверка и тем меньше оснований передавать решение модели.

С чего начать на практике

Откройте доступный вам текстовый чат и введите: «Объясни разницу между искусственным интеллектом и нейросетью простыми словами. Приведи один бытовой пример и одно ограничение. Не более 150 слов».

Затем уточните: «Теперь объясни это человеку, который никогда не пользовался компьютером для работы. Не используй технические термины без пояснений».

Вы увидите, что один и тот же вопрос допускает разные формы ответа. Первая задача учит ограничивать объем, вторая — выбирать аудиторию. Умение управлять формой ответа столь же важно, как умение сформулировать тему.

Практикум

Придумайте три задачи: одну творческую, одну рабочую и одну бытовую. Для каждой запишите, что вы готовы доверить нейросети, что сможете проверить сами и какие данные не станете передавать. Например, «составить список вопросов для врача» — допустимая помощь, а «назначить лечение без врача» — неподходящая задача.

Главная мысль: полезность нейросети определяется не тем, насколько человеческим кажется ее ответ, а тем, насколько хорошо он решает поставленную задачу после проверки.

Глава 2. Первый чат: выбор сервиса и настройка

Не покупайте инструмент раньше задачи

Сервисы отличаются специализацией. ChatGPT, Gemini, Claude, Алиса AI и GigaChat — примеры диалоговых помощников, которые можно рассматривать для текстовых задач. Для изображений существуют отдельные генераторы и встроенные инструменты некоторых чатов. Для расшифровки речи и монтажа видео также есть специализированные приложения. Названия здесь приведены как ориентиры, а не как рейтинг или реклама. Проверяйте официальные условия доступа в вашей стране, стоимость и правила использования перед регистрацией.

Для начала достаточно одного текстового помощника. Выберите две типичные задачи, например письмо и объяснение инструкции. Попробуйте их в одном или двух доступных сервисах. Оцените понятность ответа, поддержку русского языка, удобство исправлений, возможность загрузки файлов и цену. Если бесплатного доступа хватает, нет причины сразу покупать подписку.

В таблице для личных заметок можно завести пять колонок: задача, сервис, время, качество, ограничения. После трех одинаковых проб вы будете сравнивать фактический опыт, а не громкость рекламных обещаний. Не сравнивайте результаты, полученные на разных исходных данных: одинаковый запрос и одинаковый критерий качества делают сравнение полезнее.

Безопасный первый вход

Открывайте официальный сайт или приложение, проверяйте адрес и издателя. Не передавайте пароли посторонним посредникам, не устанавливайте сомнительные расширения ради обещанного бесплатного доступа. Используйте надежный пароль и двухфакторную защиту там, где она доступна. Не вводите платежные данные только потому, что чат попросил их в сообщении.

Изучите разделы о конфиденциальности, истории, хранении данных и использовании материалов для улучшения модели. Не предполагайте, что отключение одной настройки превращает облачный чат в сейф. Правила хранения и обработки могут различаться в зависимости от продукта и типа учетной записи. Рабочие документы загружайте только в разрешенные вашей организацией системы.

Первый запрос

Найдите поле ввода сообщения. Введите простой запрос: «Помоги составить список дел на субботу. У меня есть два часа. Нужно прибраться, купить продукты и позвонить родственнику. Предложи реалистичный порядок и оставь 15 минут запаса».

После ответа не начинайте новый чат, а продолжите: «Магазин открывается позже. Перестрой план так, чтобы сначала сделать домашние дела». Это знакомит с важным свойством диалога: предыдущие сообщения могут служить контекстом для следующих. В длинной беседе модель иногда упускает ранние детали, поэтому повторяйте критические ограничения.

Новый чат лучше создать, если тема полностью изменилась. Не смешивайте в одном длинном разговоре работу над резюме, подбор подарка и проверку договора. Раздельные беседы легче пересматривать, а случайные сведения из одной задачи реже влияют на другую.

Что делать, если функция недоступна

Если вы хотите разобрать файл, но чат не поддерживает вложения, можно скопировать небольшой несекретный фрагмент текста. Если требуется свежая информация, а поиск отсутствует, найдите официальный документ самостоятельно и передайте нужный отрывок. Если лимит исчерпан, завершите работу с уже полученным материалом или продолжите позже в рамках условий сервиса. Не нужно обходить ограничения доступа.

Практикум

Выберите один сервис и выполните три действия: задайте вопрос, попросите изменить ответ, начните новый диалог. Сохраните наиболее удачную формулировку в заметки. Проверьте настройки обработки данных до загрузки собственных документов. Результат главы — не регистрация во всех приложениях, а один рабочий и безопасный способ общения с ИИ.

Глава 3. Промпт: как объяснить задачу без лишних слов

Пять элементов хорошего запроса

Промпт — это инструкция, которую вы передаете модели. В ней можно описать желаемый результат, исходные сведения и правила работы. Не существует волшебного слова, которое сделает все ответы идеальными. Зато существует удобная привычка: формулировать запрос так, чтобы человеку тоже было ясно, что от него требуется.

Первый элемент — цель. Что должно получиться: письмо, план, список, сравнение, черновик статьи? Второй — контекст. Для кого результат и зачем он нужен? Третий — исходные данные. Какие факты следует использовать? Четвертый — ограничения. Какой объем, тон, язык, бюджет или срок? Пятый — формат и критерий. Как проверить, что задача решена?

Формула запроса: цель + контекст + данные + ограничения + формат результата. Роль («ты редактор» или «ты преподаватель») можно добавить, если она помогает задать стиль, но роль не превращает программу в квалифицированного специалиста.

Сравните два варианта. Слабый: «Напиши объявление». Улучшенный: «Подготовь объявление о продаже письменного стола для местной доски объявлений. Данные: стол 120 × 60 см, светлое дерево, есть царапина на углу, самовывоз. Цена 3500 рублей. Не скрывай дефект и не придумывай другие характеристики. Заголовок и текст до 600 знаков».

Второй запрос дает достаточно материала, чтобы составить правдивый черновик. Указание на дефект не только улучшает качество, но и предотвращает ложное обещание. Если состояние товара неизвестно, нейросеть не должна его угадывать.

Не все нужно указывать сразу

Для простой задачи не требуется длинная анкета. Запрос «Исправь опечатки, не меняя смысл» может быть достаточным, если вы приложили текст. Для сложного проекта лучше перечислить условия заранее или разбить работу на несколько шагов. Избыточные, противоречивые требования тоже мешают: просьба написать одновременно «очень подробно» и «в двух предложениях» требует выбора приоритета.

Если вы сами пока не знаете, чего хотите, используйте диалог для уточнения: «Помоги выбрать формат памятки для новых сотрудников. Сначала задай до трех вопросов, затем предложи структуру». Важно отличать недостающие сведения от деталей, которые можно оставить условными. Не нужно сообщать секретные сведения ради полноты контекста.

Покажите пример

Иногда проще продемонстрировать желаемый стиль. Допустим, вам нужны короткие ответы клиентам. Дайте собственный образец: «Здравствуйте! Да, заказ можно забрать завтра после 14:00. Пожалуйста, сообщите удобное время». Добавьте: «Следуй этой манере: вежливо, без канцеляризмов, два-три предложения. Не копируй сведения из примера, используй только новую ситуацию».

Так модель получает не абстрактное описание «пиши хорошо», а конкретный ориентир. Используйте собственные образцы или те, на которые у вас есть право. Не просите имитировать конкретного автора настолько точно, чтобы результат выдавался за его работу.

Практикум

Возьмите запрос «Сделай план». Сначала дополните его целью и сроком. Затем добавьте исходные условия. Наконец, задайте формат: список с длительностью каждого шага и итоговой проверкой. Сравните три ответа. Отметьте, какое уточнение повлияло сильнее всего. Ваша цель — научиться добавлять ровно те детали, которые меняют результат.

Глава 4. Как улучшать ответы: диалог вместо лотереи

Черновик — нормальное начало

Новички иногда удаляют неудачный ответ и снова отправляют тот же запрос в надежде на чудо. Это похоже на многократное подбрасывание монеты. Гораздо полезнее указать, что именно не подходит. Если текст слишком официальный, попросите заменить канцеляризмы. Если он слишком длинный, обозначьте предел. Если не хватает исходных фактов, добавьте их.

Рассмотрим условную ситуацию. Нужно написать письмо о переносе встречи. Первый запрос: «Составь письмо коллеге с просьбой перенести встречу со среды на пятницу». Ответ может оказаться длинным и содержать выдуманную причину. Уточнение: «Сократи до четырех предложений. Причину не объясняй. Предложи два времени: 11:00 и 15:00. Сохрани доброжелательный тон».

Третьим шагом можно попросить: «Проверь, указаны ли обе даты и оба времени; если даты не были даны, оставь дни недели и не додумывай числа». Теперь у модели есть критерий контроля. Перед отправкой все равно проверьте реальный календарь и получателя.

Разделяйте создание и проверку

Для важной задачи полезен цикл из четырех этапов: подготовка плана, создание черновика, критическая проверка, окончательное редактирование. Не просите модель просто объявить свой текст правильным. Попросите перечислить утверждения, которые требуют подтверждения, и найти места, где результат противоречит исходным условиям.

Например: «Выступи как внимательный редактор. Не переписывай текст сразу. Отметь три слабых места, отдельно укажи неподтвержденные факты и предложи правки». После этого вы можете принять одни предложения и отвергнуть другие. У модели нет права принимать решения за вас только потому, что она предложила убедительное объяснение.

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.