



# **СОСТАВЛЕНИЕ ЗАПРОСОВ НЕЙРОСЕТЯМ**

**Методические указания**

препринт

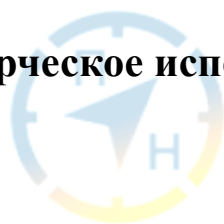
**Краснодар  
2026**

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

## СОСТАВЛЕНИЕ ЗАПРОСОВ НЕЙРОСЕТЯМ

Методические указания

**препринт (коммерческое использование запрещено)**



Краснодар  
2026

Автор-составитель – Робский Владимир Владимирович  
старший преподаватель кафедры педагогики и психологии  
Кубанского государственного университета

Методические указания посвящены формированию ключевой компетенции современного специалиста – навыку эффективного взаимодействия с генеративными нейросетями. Читателю предложена выстроенная система правил составления запросов (промтов), которые позволяют превратить искусственный интеллект из источника общих ответов в инструмент решения конкретных учебных и профессиональных задач.

Практическая ценность издания подкреплена подробным «Промт-конструктором», шаблонами для различных типов задач и контрольными вопросами для самопроверки.

Адресовано студентам, преподавателям и всем, кто стремится к осмысленному и продуктивному использованию технологий искусственного интеллекта.



## ВВЕДЕНИЕ

Современные технологии искусственного интеллекта, в особенности генеративные модели, перешли из разряда гипотетических возможностей в категорию повседневных инструментов, открыв новую эру цифровой трансформации. При этом ключевое воздействие ИИ сосредоточено в сфере информационного труда, т.е. задач, связанных с созданием, обработкой, анализом и передачей знаний. Исследования показывают, что переводчики, журналисты, редакторы, аналитики, специалисты по коммуникации и поддержке, а также многие офисные и административные работники уже сегодня активно используют ИИ для ускорения или даже частичного выполнения рутинных операций.

В общественном дискурсе нередко звучат опасения, что искусственный интеллект может полностью заменить человека в целом ряде областей. Однако более точным представляется иной взгляд: речь идет не об исчезновении профессий, а о глубокой трансформации их внутренней структуры. Генеративный ИИ выступает либо как усилитель человеческих возможностей, позволяя выполнять знакомые задачи быстрее и эффективнее, либо как инструмент делегирования, берущий на себя целые блоки работ, связанных с текстом, объяснениями, документооборотом и аналитикой. В то же время профессии, требующие физического взаимодействия с миром, остаются в значительной степени вне зоны прямого замещения, поскольку современные языковые модели не обладают возможностью воздействовать на материальную среду.

Широкое внедрение нейросетей в различные сферы деятельности обуславливает принципиальную необходимость формирования новых компетенций. В ближайшие годы конкурентным преимуществом станет не просто умение создавать тексты или отчеты, а способность грамотно ставить задачи ИИ, критически оценивать его результаты и органично встраивать его в рабочие и учебные процессы.

В академической среде, как и в обществе в целом, интерес к подобным инструментам чрезвычайно высок. Однако широкое использование нейросетевых моделей выявило парадоксальную тенденцию: рост популярности их применения не сопровождается

глубиной понимания базовых принципов их функционирования. Энтузиазм пользователей, особенно в студенческой среде, часто опережает формирование системных компетенций, что приводит к поверхностному взаимодействию с нейросетями и неэффективному использованию их потенциала.

В то же время академическое сообщество сталкивается с новым вызовом – традиционные образовательные программы не успевают адаптироваться к стремительному развитию инструментов ИИ. Как показывает практика, даже продолжительное обучение не гарантирует сформированности навыков осмысленного применения нейросетей. Студенты активно используют подобные системы для решения учебных задач, но редко задумываются об их архитектурных ограничениях, этических аспектах или методологии контроля результатов. Критическое отношение к технологии часто возникает лишь после столкновения с её ошибками, что свидетельствует о реактивном, а не проактивном подходе к её освоению.

Предлагаемые рекомендации призваны помочь читателю преодолеть разрыв между стихийным интересом к новым технологиям и способностью их осмысленного, продуктивного использования. Как будет показано далее, ключевым фактором является не сам по себе доступ к технологиям искусственного интеллекта, а сформированность навыков выстраивания с ним рефлексивного диалога. При отсутствии понимания принципов и целей использования ИИ его применение сводится к неосознанному заимствованию готовых решений, что не оказывает существенного влияния на качество обучения и развития. Напротив, выстраивание осмысленного диалога с нейросетью превращает её в действенный инструмент познания и самостоятельного мышления.

Освоение навыков управления генеративными моделями принципиально меняет подход к решению учебных и профессиональных задач. Обучающийся перестаёт быть пассивным потребителем информации: он вынужден предварительно осмыслить суть задачи, сформулировать корректный запрос, а затем критически оценить полученный результат. В случае неудовлетворительного ответа требуется его анализ, уточнение формулировок и повторная генерация. Такой циклический, итеративный процесс закономерно

формирует у пользователя рефлексивные способности и стратегическое мышление, поскольку он учится прогнозировать логику работы нейросети и выстраивать с ней эффективную коммуникацию. Именно такой подход превращает нейросеть из инструмента для получения готовых ответов в средство развития самостоятельного, стратегического мышления.

Обращаем также ваше внимание на то, что искусственный интеллект – это в первую очередь инструмент, экономящий нам время, которое мы тратим на рутину, это всего лишь инструмент, который нам заменяет руки, а не голову. Следует учитывать, что нейросеть не обладает полным пониманием реальных ситуаций и работает исключительно на основе имеющейся базы данных. Например, невозможно получить без вмешательства человека совершенно уникальный текст, который раньше никто не создавал. Более того, сегодня уже обозначилась проблема качества данных для обучения ИИ. Дело в том, что искусственный интеллект учится на том, что ему загружают люди, и поскольку не все грузят его качественной информацией, то он начинает «замусориваться», генерируя иногда откровенный бред. Более того, он может просто «врать», выдавая непроверенные факты за истинные. Почему так? Представьте себе студента, который некорректно пишет запрос для нейросети, следовательно, получает некорректный ответ. Однако этому студенту лень проверять «творчество алгоритмов», да и нет времени ковыряться в деталях – для курсовой «и так сойдет». Полученный продукт остается в памяти ИИ как удачный ответ (ведь никто не указал ему на ошибки!) и становится образцом для будущих ответов и источником как бы истинных фактов. Следующий неумелый пользователь может внести еще большую неразбериху – в результате получается снежный ком глупости и вранья. Качество поступающей в искусственный мозг информации ухудшается, возникают повторяющиеся интерпретации и пересказы.

Вывод напрашивается сам собой: здоровому мозгу нужно здоровое питание, даже если этот мозг искусственный.

Таким образом, нейросеть, как и любой инструмент, имеет ограниченные возможности, однако в руках умелого пользователя он может существенно расширить возможности человека, и грамотный пользователь сможет отделить зерна от плевел с помощью

правильно составленного запроса. А вот каждый неграмотный запрос и полученный с его помощью неправильный ответ делают ИИ еще «тупее». И поскольку качество продукта, выдаваемого нейросетью, на 90% зависит от качества запроса, то мы сосредоточимся на изучении того, как правильно ставить задачи нашему искусственному помощнику.

Итак, общаясь с ИИ, нужно все время иметь в виду принципиальные особенности его функционирования.

Во-первых, нейросеть – это не волшебный черный ящик, а сложная статистическая модель, которая может быстро анализировать закономерности в огромных массивах текстов. На основании этого анализа она может предсказывать наиболее вероятное продолжение фразы. Иными словами, нейросеть не «понимает» смысл, а имитирует понимание через паттерны, т.е. шаблоны в данных, которые она замечает, запоминает и потом использует в ответе. Когда вы хвалите нейросеть за хороший ответ, она запоминает удачный паттерн (структуру, стиль, подход) и старается повторять его в будущем. Если поправляете ошибку – она избегает повторения ошибочного паттерна.

Во-вторых, всегда помните об ограничениях и рисках, связанных с наличием в базах данных недостоверных сведений. Нейросеть может с высокой уверенностью генерировать ложную информацию и даже отражать предубеждения, существующие в обучающих данных. Кроме того, следует помнить, что при генерации ответа используются данные актуальные на определенную дату (т.е. сегодня эти данные актуальны, а завтра они могут быть изменены и даже опровергнуты). Поэтому всегда проверяйте факты, особенно в научных, медицинских и юридических вопросах.

В-третьих, следует учитывать такой ключевой технический параметр любой нейросети, как ограничение контекстного окна – максимальный объем текста (ввод пользователя + ответ модели), который нейросеть может обработать за один запрос. Это ограничение напрямую влияет на стратегию работы: большие документы или сложные задачи необходимо разбивать на логические части и выполнять поэтапно. Понимание и учет этого параметра

позволяют планировать диалог с ИИ эффективно, избегая потери важной информации и обеспечивая связность итогового результата.

Важно понимать, что эффективное взаимодействие с нейросетью невозможно в режиме однократного запроса. Работа с искусственным интеллектом – это **диалог**, требующий постоянного уточнения и корректировки. Получив первый ответ, необходимо проанализировать его на предмет соответствия ожиданиям, выявить слабые места, неточности или логические разрывы и на основе этого анализа сформулировать уточняющий запрос. Такой циклический процесс позволяет последовательно приближаться к желаемому результату, углубляя проработку материала и устраняя ошибки. Восприятие нейросети как партнера по диалогу, а не как «волшебной кнопки», является ключевым условием получения качественного продукта.

Более того, успешность этого диалога напрямую зависит от того, насколько сам пользователь владеет содержанием решаемой задачи. Нейросеть может генерировать текст, структурировать информацию, подбирать формулировки, но она не способна заменить экспертное понимание предмета. Именно пользователь ставит цели, определяет критерии качества, оценивает уместность примеров и проверяет достоверность фактов. Чем глубже вы погружены в тему, чем яснее представляете желаемый результат, тем более точные и осмысленные запросы вы сможете формулировать, тем эффективнее сможете корректировать ответы и тем более ценным будет итоговый продукт вашего совместного с нейросетью труда.

Следуя рекомендациям, изложенным далее, вы сможете добиться лучших результатов от взаимодействия с искусственным интеллектом. Предлагаемые правила составления запросов универсальны и подходят для работы с любой нейросетью, неважно, где она создана – в России, Китае или США.

Желаем вам удачи! И терпения...

# 1. БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА

На экране компьютера (гаджета) мы видим так называемое контекстное окно, куда нужно поместить свой запрос, чтобы получить результат в виде готового анализа, пересказа, решения задачи, отчета, текста, картинки и т.д. Это окно имеет определенное ограничение на объем одновременно обрабатываемого текста, поэтому будьте готовы к тому, что с большими объемами информации нужно будет работать по частям.

Запрос, размещаемый в контекстном окне для нейросети с целью выполнения определенной задачи, называют промпт (от англ. prompt), в последнее время в русском языке чаще употребляют слово «промпт». Чем точнее промпт, тем больше вероятность получить хороший результат. Можно сравнить нейросеть с мельницей: если засыпать в мельницу зерно, то получим муку, а если мы насыпем в нее камни, то муку не получим. Большинство генеративных ошибок и неудач – это не ошибка искусственного интеллекта, а ошибка постановки задачи, непонимание возможностей инструмента. Любая нейросеть хорошо работает только тогда, когда корректно и точно поставлена задача, введены необходимые ограничения, параметры и примеры. Существует **ряд правил написания промптов, соблюдение которых гарантирует нам хороший результат**. О них и пойдет речь.

Первые три правила являются базовыми (они представлены в первом разделе рекомендаций), потому что их игнорирование наверняка приведет к выдаче плохого ответа. Запрос, основанный на этих трех правилах, мы будем называть универсальным. Если в результате универсального запроса ответ вам показался неудовлетворительным, попробуйте усилить промпт, включив в него предписания дополнительных правил, которые будут изложены в разд. 2 и 3.

**Правило № 1 (базовое). Определите роль, выполняемую нейросетью.** Определение роли задает стиль, глубину и терминологию.

По умолчанию нейросеть отвечает как универсальный помощник с обобщенными знаниями. Это ее базовое состояние,

которое и становится причиной разочарования. Ответы получаются усредненными, лишеными профессионального контекста и специфической лексики. Модель пытается быть полезной для всех сразу, но в итоге ее ответы не подходят для конкретных задач без серьезной доработки. Чтобы получить экспертный результат, нужно задать модели конкретную роль. Команда «Действуй как...» – это не просто стилизация, а фундаментальное изменение подхода к генерации ответа. Вы даете нейросети точку зрения, профессиональный опыт и набор негласных правил, свойственных указанной профессии. Она начинает оценивать задачу не как алгоритм, а как виртуальный специалист.

В результате этого приема модель самостоятельно отсекает ненужную информацию и концентрируется на том, что важно для конкретного специалиста. Ведь историк расскажет вам о городе не так, как филолог или архитектор – каждый из них будет обращать внимание на «свои» детали и описывать их достаточно подробно и точно, а вот в остальном может ошибиться и даже немного при- врать. Точность ответа напрямую зависит от конкретики в постановке роли. Финансист будет говорить о денежных потоках, юрист – о рисках, поэт – о рифмах и т.д. Задание роли – самый быстрый способ заставить нейросеть генерировать текст, который можно сразу использовать в работе. Экспериментируйте с ролями, чтобы увидеть, как меняется результат. Помните, что роль должна быть конкретной, но не избыточной. Например, вместо «Ты – учёный» лучше «Ты – биохимик, специализирующийся на ферментативных реакциях».

Посмотрите, какие эффекты достигаются в результате задания нейросети роли (т.е. определенной точки зрения, на основании которой следует решать задачу).

<i>Тип задачи</i>	<i>Задаваемая роль</i>	<i>Эффект</i>
Научная работа	«Ты – исследователь в области молекулярной биологии с опытом исследовательской работы»	Углубленный анализ, научная лексика
Творческий текст	«Ты – писатель-фантас- таст, стиль близкий к	Соответствующий стиль, образность

	братьям Стругацким»	
Техническая задача	«Ты – разработчик Python, специализирующийся на машинном обучении»	Код с комментариями, лучшие практики
Образовательный материал	«Ты – учитель средней школы, объясняющий сложные темы просто и увлекательно»	Доступность изложения, педагогический подход, использование аналогий и примеров
Экономическое исследование	«Ты – финансовый аналитик, специализирующийся на рыночной аналитике»	Глубокий экономический анализ, профессиональные выводы
Юридический документ	«Ты – юрист-консультант с опытом в корпоративном праве»	Точность формулировок, ссылки на нормы права, структурированность, нейтральный тон
Психологический консультативный текст	«Ты – опытный психолог-консультант, работающий в гуманистическом подходе»	Эмпатичный тон, поддерживающая коммуникация, ясные и безопасные рекомендации

### **Правило № 2 (базовое). Четко сформулируйте цель.**

Чтобы сформулировать цель запроса, чётко осознайте, какой именно результат вы хотите получить. Подумайте, какого типа помощь вам необходима:

- подготовка к ответу на экзамене, семинаре;
- подготовка доклада, выступления, презентации;
- написание реферата или курсовой работы;
- составление проекта и т.д.

Также обратите внимание на то, что цель лучше всего задавать в глаголах действия: «сравни», «синтезируй», «оцени» и т.д. – *от выбора глагола зависит содержание и формат ответа.*

Мы рекомендуем не принимать первую формулировку цели немедленно, а провести её анализ, состоящий из двух важных шагов.

#### Шаг 1. Выделите ключевые слова.

Обязательно продумайте, какие слова являются ключевыми для вашей задачи, и включите их в запрос. Это обеспечит точное попадание в тематику и повысит точность ответа. Так, будет неправильно использовать расплывчатые или слишком общие формулировки, например, взятый без изменений заголовок темы «Методы развития критического мышления учащихся» или вопрос «Как развивать мышление учащихся?». Правильным будет конкретизировать запрос, добавляя уточняющие ключевые слова. Это помогает нейросети сузить фокус и «настроиться» на ваш запрос. Например: «Перечисли и кратко опиши методы развития критического мышления у учащихся 8–9 классов средней школы с использованием популярных онлайн-ресурсов».

Шаг 2. Проверьте возможные противоречия в формулировке цели.

Это критически важный этап, который часто упускают. Нейросеть может «понять» вас буквально и выполнить все указанные в промте условия, даже если они логически конфликтуют друг с другом, что приведет к некачественному или бесполезному результату.

Ниже приведены примеры противоречий для разных отраслей знания.

*1. Для гуманитарных наук (Литературоведение, Философия).*

Пример противоречия: «Представь объективный научный анализ и собственную яркую интерпретацию мотивов свободы в поэзии Лермонтова».

В чем проблема? Требуется одновременно беспристрастность («объективный анализ») и субъективность («собственная интерпретация»). Нейросеть не сможет определить приоритет, следовательно, логика ответа явно пострадает.

Как устранить противоречие? Разделить задачу на две части или указать структуру.

Корректный промт: «Сначала проведи объективный научный анализ ключевых мотивов свободы в лирике Лермонтова, опираясь на работы ведущих филологов. Затем, в отдельном разделе, предложи возможную современную интерпретацию этих мотивов».

## *2. Для юриспруденции.*

Пример противоречия: «Составь типовой договор аренды для жилого помещения, который учитывает все возможные уникальные риски конкретного случая (частный дом с участком, домашние животные)».

В чем проблема? «Типовой договор» по определению является универсальной формой, а «учет всех уникальных рисков» требует индивидуальной разработки.

Как устранить противоречие? Создать адаптируемый каркас.

Корректный промт: «Предоставь развернутую типовую структуру договора аренды жилого помещения по ГК РФ. Отдельно выдели ключевые пункты (например, о содержании животных, обслуживании участка), которые требуют индивидуального заполнения и доработки под конкретные условия».

## **Правило № 3 (базовое). Задайте контекст, в котором предстоит действовать нейросети.**

Чаще всего назначение общей роли является недостаточным для качественного ответа, поэтому приходится добавлять уточняющие детали, которые помогают глубже погрузиться в предмет и правильно интерпретировать запрос.

Контекст – это система координат для нейросети, информация о теме, целевой аудитории, периоде времени, стиле и еще каких-то фактах.

Элементами контекста могут быть:

- временные рамки: «в 2020-х годах», «в эпоху Возрождения»;
- география: «в России», «в странах Скандинавии»;
- аудитория: «для студентов-первокурсников», «для профессиональных психологов»;
- формат: «статья для блога», «тезисы конференции»;

– и др.

Чем сложнее ваша задача – тем больше нужно контекста. Но его не должно быть много, его должно быть достаточно. Только автор промта решает, какую информацию нужно дать искусственному интеллекту, чтобы получить от него нужный продукт. А для этого **автор должен сам сначала получить некое представление о предмете запроса**, т.е. сначала включить свои мозги – и только потом включать искусственные. На достойный запрос вы получите достойный ответ, и наоборот.

Так, задавая *целевую аудиторию*, мы ориентируем нейросеть на уровень подготовки и особенности восприятия тех, кому мы хотим адресовать свой текст. И если в запросе укажем на студентов вуза, то получим один вариант ответа, а если укажем на специалистов-экспертов по рассматриваемой теме, то ответ будет другой. Нейросеть учтет даже такой нюанс, как специализация студентов и будет готовить ответ в соответствии с тем, например, обращен ли он студентам-гуманитариям или студентам-технарям.

Ниже приведены примеры хорошего контекста.

А) Для научно-популярного текста: «Ты пишешь обзорную статью о влиянии социальных сетей на психическое здоровье подростков для российского научно-популярного журнала «Кот Шрёдингера». Аудитория – студенты гуманитарных вузов, 2026 год».

Б) Для исторического исследования: «Ты – историк, специализирующийся на культуре Византии. Напиши эссе о роли иконоборчества в политической жизни Константинополя VIII века. Аудитория – студенты-историки 3-4 курса. Важно раскрыть взаимосвязь религиозных споров и борьбы за императорскую власть, используя академический стиль, но избегая излишней сложности».

В) Для креативного задания: «Ты – автор путевых заметок для молодежного онлайн-журнала. Напиши яркий и динамичный текст о 48 часах в Стамбуле для путешественников с небольшим бюджетом. Сделай акцент на атмосфере города, неочевидных местах, уличной еде и лайфхаках по перемещению. Тон – живой, вовлекающий, с элементами иронии».

Г) Для разъяснения юридических вопросов: «Ты – юрист, консультирующий малый бизнес. Объясни простыми словами ключевые изменения в налоговом законодательстве для ИП на

УСН, которые вступают в силу с 2026 года. Аудитория – предприниматели без юридического образования. Цель – дать четкие, практические шаги для подготовки, выделив самое важное и избегая сложных формулировок».

Д) Для решения образовательной задачи: «Ты – репетитор по химии для старшеклассников. Подготовь материал, объясняющий тему «Скорость химических реакций» для подготовки к ЕГЭ. Разбери факторы, влияющие на скорость, приведи наглядные примеры из быта (например, почему еда в холодильнике портится медленнее) и разбери 2-3 типовые задачи из второй части экзамена».

Базовые правила (роль, цель, контекст) формируют фундамент любого качественного запроса к нейросети. Задание конкретной роли позволяет получить экспертный ответ, ориентированный на профессиональную терминологию и специфику задачи. Чёткая формулировка цели с выделением ключевых слов и проверкой на внутренние противоречия обеспечивает точность и релевантность результата. Введение контекста – временных рамок, географии, целевой аудитории – настраивает модель на нужный уровень сложности и стиль изложения. Освоив эти три правила, пользователь гарантированно переходит от получения «усреднённых» ответов к осмысленному диалогу с нейросетью.

## 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

### ***Правило № 4 (дополнительное). Используй примеры.***

Чаще всего к этому правилу прибегают, когда нам нужно единообразие в ответе, специфический формат ответа или сложный стиль, т.е. довольно громоздкие условия, которые иногда трудно достаточно полно и точно описать словами. Или нам нужно сделать какие-то типовые карточки или экзаменационные билеты в заданном формате. В этом случае лучше прибегнуть к такому приему, как показ готового образца. Это превращает нейросеть из общего помощника в узкоспециализированный инструмент, мгновенно «заточенный» под ваши нужды. Примеры-образцы передают нейросети огромный объем неявной информации: стиль, структуру, уровень детализации, тон, лексику, длину предложений, подход к аргументации.

Типовая структура промта с примерами выглядит следующим образом.

- 1) Роль.
- 2) Контекст.
- 3) Цель.
- 4) Конкретное задание.
- 5) Примеры (аналогичные работы).



### ***Правило № 5 (дополнительное). Укажи дополнительные ограничения.***

Дополнительные ограничения необходимы, когда универсального запроса (роль + контекст + цель) недостаточно для получения точного и готового к использованию результата. Они действуют как точные настройки или фильтры, которые сужают поле возможных ответов нейросети, исключая нерелевантные варианты и фокусируя её на конкретных требованиях пользователя. Без ограничений нейросеть выдаёт усреднённый, «базовый» вариант, который часто требует серьёзной ручной доработки. Ограничения экономят время, направляя ИИ к нужному результату с первой попытки. Иными словами, ограничения делают результат более предсказуемым.

Вот примерный (но далеко не полный) перечень случаев, когда ограничения нужны.

1. Требуется строгий формат вывода (таблица, список, определённая структура текста).

2. Необходимо контролировать объём и глубину ответа («не более 300 слов», «раскрой только практические аспекты»).

3. Важен источник или тип информации («используй только данные исследований после 2020 года» или «не упоминай Википедию»).

4. Нужно исключить нежелательные темы, стили или формулировки («избегай профессионального жаргона», «не давай медицинских рекомендаций»).

5. Задача требует соответствия конкретным критериям качества («сделай акцент на уникальности подхода», «ответ должен быть проверяемым»).

В таблице, приведенной ниже, показано, как разные типы ограничений меняют фокус и качество ответа.

<i>Тип ограничения</i>	<i>Суть ограничения</i>	<i>Пример промта БЕЗ ограничения</i>	<i>Пример промта С ограничением</i>	<i>Как ограничение влияет на точность</i>
Формат результата	Жёстко задаёт форму представления информации: структуру, объём, визуальную организацию	«Перечисли основные последствия промышленной революции в Англии»	«Создай сравнительную таблицу из двух столбцов: «Сфера жизни (экономика, социальная структура, экология)» и «Конкретные последствия промышленной революции в Англии (не более трех пунктов на	Резко повышает практическую полезность. Ответ сразу структурирован и готов к вставке в документ. Ограничение по объёму вынуждает нейросеть отбирать самое главное, отсекая «воду»

<i>Тип ограничения</i>	<i>Суть ограничения</i>	<i>Пример промта БЕЗ ограничения</i>	<i>Пример промта С ограничением</i>	<i>Как ограничение влияет на точность</i>
			сферу)». Объем: не более 250 слов»	
Источники данных	Определяет происхождение информации: временной период, тип публикаций, конкретные ресурсы или запрещённые источники	«Напиши о причинах распада СССР»	«Напиши о причинах распада СССР, опираясь на точки зрения российских и западных историков, опубликованные в научных журналах в период с 2010 по 2020 год. Избегай публицистики и мемуаров»	Повышает достоверность и научность. Нейросеть игнорирует устаревшие теории, непроверенные публицистические материалы и фокусируется на академическом дискурсе, что критически важно для учебных работ
Стиль, тон и лексика	Контролирует языковое оформление: уровень	«Объясни, что такое квантовая запутанность»	«Объясни, что такое квантовая запутанность для любознательного школьника 9-го класса. Используй аналогии из повседневной	Обеспечивает адаптацию под аудиторию. Ответ становится понятным целевой группе. Запрет на сложную лексику предотвращает

<i>Тип ограничения</i>	<i>Суть ограничения</i>	<i>Пример промта БЕЗ ограничения</i>	<i>Пример промта С ограничением</i>	<i>Как ограничение влияет на точность</i>
	формальности, терминологию, эмоциональную окраску		жизни, простой язык и дружелюбный тон. Избегай сложных формул и терминов вроде <i>гильбертово пространство</i> »	появление текста, который не выполнит свою объяснительную функцию
Структура и логика	Предписывает внутреннюю организацию содержания: последовательность частей, обязательные элементы, логические связи	«Сделай анализ стихотворения «Парус» Лермонтова»	«Сделай анализ стихотворения «Парус» Лермонтова по следующему плану: 1) История создания и место в творчестве. 2) Анализ композиции и ритма. 3) Разбор ключевых образов-символов (парус, море, буря). 4) Основная тема и идея. 5) Личное впечатление (1-2 предложения)»	Гарантирует полноту и системность. Ответ не будет случайным набором наблюдений, а станет целостным, структурированным анализом, соответствующим академическим стандартам

<i>Тип ограничения</i>	<i>Суть ограничения</i>	<i>Пример промта БЕЗ ограничения</i>	<i>Пример промта С ограничением</i>	<i>Как ограничение влияет на точность</i>
Запретительные условия	Явно исключает нежелательные элементы: темы, точки зрения, виды информации	«Напиши текст о правильном питании»	«Напиши текст о базовых принципах сбалансированного питания для поддержания здоровья. Важно: текст должен носить общеобразовательный характер. Не давай конкретных медицинских рекомендаций, не составляй диет, не упоминай БАДы и не критикуй какие-либо продукты»	Снижает риски и юридическую ответственность. Это crucial (ключевое) ограничение для тем, связанных с медициной, финансами, юридическими советами. Оно защищает от генерации непроверенной или потенциально вредной информации

Помните, что ограничения переводят взаимодействие с нейросетью с уровня «выдай что-нибудь по теме» на уровень «выдай именно это, в таком виде, с такими параметрами». Они заставляют модель работать как узкоспециализированный инструмент, а не как генератор общего контента. Чем сложнее и специфичнее задача, тем больше и точнее должны быть ограничения.

***Правило № 6 (дополнительное). Давай обратную связь и проводи улучшения.***

Ни один промт не идеален с первого раза, соответственно, нет пределов в совершенствовании ответов. Поэтому желательно не

ограничиваться первым ответом, а предложить своему искусственному помощнику попробовать улучшить результат. Принципиальная схема улучшения выглядит очень просто: **Промт** → **Ответ** → **Анализ ответа** → **Фраза для уточнения (или целый уточненный промт)** → **Лучший ответ**.

Примерные фразы для уточнения:

- «Дай более развернутый ответ по второму пункту»;
- «Сократи в 2 раза, оставив только ключевые тезисы»;
- «Переформулируй для более молодой аудитории»;
- «Приведи конкретные примеры к каждому утверждению».

Конструктивная обратная связь играет важную роль в улучшении качества ответов нейросети. Она помогает ей адаптироваться и предоставлять более точные и полезные ответы в будущем. Вот перечень советов по организации конструктивной обратной связи.

1. Будьте конкретны. Обратная связь должна быть точной и конкретной. Вместо общих утверждений вроде «ответ плохой» укажите, что именно вас не устраивает, например: «Ответ содержит много повторяющихся идей, что затрудняет чтение».

2. Выделяйте положительные стороны ответа, например: «Ваш ответ хорошо структурирован и легко читается».

3. Вносите предложения по улучшению. Предлагайте конкретные изменения, которые помогут улучшить качество ответа, например: «Рекомендуется добавить больше примеров для лучшего понимания теории».

4. Если есть проблема, то опишите ее ясно и понятно, чтобы нейросеть точно поняла, что нужно исправить, например: «Некоторые факты в ответе устарели. Необходимо обновить информацию».

5. Используйте уточняющие вопросы, например: «Формула выглядит правильной, но пояснения к ней недостаточно понятны. Можно ли объяснить подробнее каждый этап расчета?».

Следует также знать, что нейросеть ориентируется и на скрытую обратную связь, которая извлекается из поведения пользователя косвенно, без прямого указания на качество ответа. Например, ИИ оценивает время просмотра ответа или частоту повторного обращения к одному и тому же вопросу.

Эффективная обратная связь – ключевой элемент успешного взаимодействия с нейронными сетями. Используя комбинацию явной и скрытой обратной связи, мы можем значительно повысить качество ответов. Важно помнить, что каждая форма обратной связи имеет свои преимущества и ограничения, и оптимальное решение достигается путем интеграции различных подходов.

***Правило № 7 (дополнительное). Задай критерии готовности.***

Бывает так, что промт составлен по всем правилам, а нейросеть выдает вам какой-то расплывчатый ответ, в котором нет конкретики, и в тексте много «воды» и фраз типа:

«Важно учитывать множество факторов...»,

«С одной стороны... с другой стороны...»,

«В целом, рекомендуется подходить комплексно», и т.д. и т.п.

В этом случае мы имеем дело с задачей, для решения которой требуется особый запрос. Прежде чем показать, как поправить промт, кратко объясним, почему нейросеть отвечает неконкретно.

Если мы пишем «проанализируй материал и дай рекомендации», модель понимает тему и выполняет нашу просьбу. Но у неё нет «понимания» того, как мы будем оценивать результат. Например, сколько пунктов таких рекомендаций (три или семь) должно быть? Насколько глубоки должны быть эти рекомендации? На какой срок – на ближайшую перспективу или на годы вперед (долгосрочная стратегия)? Что важнее должно быть: легкость исполнения, эффективность или экономичность?

Увы, в нашем запросе этого нет. И тогда ИИ может выдать нам нечто максимально безопасное, удовлетворяющее всем критериям, т.е. дать формальный ответ. В нем не будет откровенных «косяков», но будет много «воды».

В этом случае нужно воспользоваться правилом № 7 «Задай критерии готовности».

Критерии готовности – это чёткий список требований к ответу, которые исключают неопределённость. Иными словами, мы должны в запросе указать нейросети, как ей понять, что выполненная работа будет оценена нами хорошо. Работа ИИ по критериям

это не «сделай красиво». Это конкретные требования к ответу, после которых вы сможете принять решение.

Давайте посмотрим это на примерах. При этом мы допускаем, что все остальные правила нами соблюдены и будем писать только часть промта, отвечающую именно за критерии готовности ответа.

Пример 1. Гуманитарные науки (история).

Без критериев:

*«Проанализируй причины Смутного времени в России».*

С критериями готовности:

*«Проанализируй причины Смутного времени в России. В ответе выдели три ключевые причины, для каждой укажи:*

- 1) социально-экономические предпосылки;*
- 2) политические последствия;*
- 3) подтверждающие исторические источники.*

*В конце предложи вывод о том, какая причина являлась определяющей, и обоснуй свою позицию».*

Пример 2. Естественные науки (биология).

Без критериев:

*«Опиши процесс фотосинтеза».*

С критериями готовности:

*«Опиши процесс фотосинтеза. В ответе:*

- 1) перечисли основные этапы (световая и темновая фазы);*
- 2) укажи химические уравнения для каждого этапа;*
- 3) объясни, как влияют интенсивность света и концентрация CO<sub>2</sub> на скорость процесса;*
- 4) предложи практический эксперимент для демонстрации зависимости фотосинтеза от света.*

*Ответ должен быть структурирован по пунктам, без общих описаний».*

Эти примеры иллюстрируют, как критерии готовности преобразуют абстрактные запросы в конкретные, проверяемые задания, исключая неопределенность и повышая практическую ценность ответа нейросети. Такой подход исключает общие фразы и требует заполнения четких параметров, что делает ответ структурированным, проверяемым и готовым к использованию.

Дополнительные правила позволяют вывести взаимодействие с нейросетью на принципиально иной уровень точности и эффективности, когда базовых настроек оказывается недостаточно. Предоставление примеров (Правило № 4) передаёт модели неявные образцы стиля, структуры и логики, которые сложно описать словами. Введение ограничений (Правило № 5) сужает поле возможных ответов, отсекая «воду» и делая результат предсказуемым и соответствующим чётким требованиям. Конструктивная обратная связь и итеративные уточнения (Правило № 6) превращают разовый запрос в диалог, последовательно приближающий ответ к идеалу. Наконец, задание критериев готовности (Правило № 7) исключает неопределённость, заставляя нейросеть выдавать структурированный, проверяемый результат вместо общих рассуждений. Освоив этот инструментарий, пользователь получает возможность гибко настраивать работу модели под любые, даже самые специфические, задачи.



### 3. РАБОТА С БОЛЬШИМИ ТЕКСТАМИ (правило № 8)

Генерация объёмных, структурированных и связных текстов (курсовых, дипломов, отчётов, длинных статей) – один из самых сложных сценариев работы с нейросетью. Прямой запрос «Напиши дипломную работу на 50 страниц по теме X» гарантированно приведёт к поверхностному, шаблонному или логически несвязному результату. В этом случае следует применять дополнительное правило.

***Правило № 8. Для сложных задач используйте пошаговые инструкции.***

Эти пошаговые инструкции представляют собой логически выстроенную цепочку запросов, которая может быть представлена в следующем виде:

- 1) Создание структуры (план, список разделов, содержание).
- 2) Наполнение каждого раздела.
- 3) Связывание разделов в единое целое.
- 4) Оптимизация стиля и формата.

При генерации длинных текстов нейросеть может допускать логические несвязности и противоречия, поэтому важно разбивать задачу на этапы и контролировать целостность результата.

Для работы с большими текстами используйте следующие методы:

1. Декомпозиция – разбейте текст на части.
2. Управление контекстом – управляйте историей диалога.
3. Метод цепочки рассуждений – запрашивайте пошаговое объяснение.

#### **1-й метод. Декомпозиция**

Не пытайтесь решить большую задачу одним запросом. Вместо этого разбейте её на логические этапы. Это позволяет модели обрабатывать информацию более точно и последовательно, избегая ошибок, характерных для обработки больших объёмов данных за один запрос.

Пошаговый алгоритм выглядит так.

Шаг 1: создание детального плана (архитектура текста).

Цель – получить от нейросети не просто оглавление, а продуманную логическую структуру будущей работы с ключевыми тезисами для каждого раздела.

Пример промта: «Ты – научный руководитель... Разработай детальный план курсовой работы по теме (Тема). Включи: 1) название глав; 2) ключевые вопросы; 3) источники».

Шаг 2: последовательная генерация по разделам.

Цель – прорабатывать текст частями, последовательно «наращивая» контекст.

Метод: берите план и просите нейросеть написать текст для одного конкретного подпункта, каждый раз напоминая ей о теме работы и месте этого подпункта в общей структуре.

Пример промта для генерации раздела 1.2: «На основе утверждённого плана напиши текст для Раздела 1.2: (заголовок раздела). Помни, что это часть Главы 1 моей работы по (тема работы). Объём: \_\_\_\_\_ слов. Стил: академический. Сосредоточься на таких элементах, как (перечислить элементы). Приведи 1-2 условных примера».

Шаг 3: объединение, редактра и обеспечение связности.

Цель – превратить набор отдельных разделов в единый, целостный текст.

Для достижения такой цели вам необходимо выполнить три действия.

1) Объединить полученные части в один текст (скопируйте все сгенерированные разделы в один документ).

2) Создать запрос на связывание (дайте нейросети финальный текст и попросите её проанализировать и улучшить логические переходы между главами и разделами), например: «Перед тобой черновик трёх глав курсовой работы. Проанализируй тексты и предложи конкретные правки для вводных и заключительных абзацев каждого раздела, чтобы плавно подвести читателя от одной мысли к другой. Убери резкие смысловые скачки».

3) Провести финальную проверку (поручи нейросети выполнить итоговый анализ на непротиворечивость, повторения и соответствие первоначальному плану).

А потом внимательно все прочитать и принять решение о качестве работы.

## **2-й метод. Управление контекстом**

При работе с большими задачами (текстами) критически важно управлять контекстом, чтобы нейросеть помнила предыдущие этапы обсуждения. Для этого применяют следующие приемы.

### **1. Использование памяти диалога (окна контекста).**

В чем проблема? Дело в том, что современные модели удерживают в памяти ограниченное количество предыдущих вопросов и ответов, поэтому в ходе работы над большими текстами ваш искусственный помощник может просто забыть, о чем шла речь ранее. Поэтому в начале каждого нового запроса кратко реферлируйте предыдущий шаг. Не надейтесь, что модель сама всё помнит.

Например: «Ранее мы с тобой разработали план, и ты написал для меня Раздел 1.2 про традиционную культуру. Теперь, опираясь на этот контекст, напиши Раздел 1.3: «Предпосылки цифровизации как драйвер изменений...».

### **2. Загрузка файлов и работа с исходными материалами.**

Суть приема заключается в том, что многие нейросети позволяют загружать файлы разного формата, а также умеют анализировать их содержимое.

Применение этого приема может совершаться по следующим сценариям.

1) Анализ источников: «Я загрузил статью Петрова. Выдели из неё три основные концепции, относящиеся к моей теме».

2) Базирование на вашем тексте: «Вот черновик моей второй главы (загружаю файл). Исправь стилистические ошибки и усиль аргументацию в параграфах 2.1 и 2.3».

3) Синтез информации: «Я загрузил три научные статьи. Сравни методологии исследований, использованные в них, и составь сводную таблицу».

### 3. Создание и использование «контекстного якоря».

В отдельном файле или в начале длинного диалога создайте «паспорт проекта» – краткую справку с темой, целью, ключевыми терминами и утверждённым планом. Копируйте этот «якорь» в начало сложных запросов, чтобы постоянно синхронизировать контекст.

### **3-й метод. Цепочка рассуждений (Chain-of-Thought)**

Применяется для решения сложных аналитических и расчётных задач. Это продвинутая техника, при которой вы просите нейросеть не сразу дать ответ, а пошагово раскрыть ход своих мыслей, как это сделал бы эксперт. Это особенно важно для решения задач, требующих анализа, расчётов, взвешивания аргументов, в том числе и для гуманитарных задач. Работа с длинными, сложными текстами – это, по сути своей, ваша **проектная деятельность**, где нейросеть может помочь в детальной проработке частей текста, но не способна самостоятельно выстраивать общую стратегию или логику работы. Успех зависит от вашего умения правильно декомпозировать задачу, удерживать контекст и направлять логику модели с помощью таких методов, как Chain-of-Thought.

#### **Пример 1**

*«Проанализируй, почему реформы Петра I встречали сопротивление традиционного общества. Действуй как историк, рассуждая по шагам.*

*Шаг 1 (Контекст). Кратко опиши ключевые группы традиционного общества (боярство, духовенство, крестьянство) и их базовые ценности до реформ.*

*Шаг 2 (Конфликт интересов). Для каждой группы выдели конкретные реформы (военная, церковная, налоговая), которые напрямую затрагивали их статус, доходы или мировоззрение.*

*Шаг 3 (Формы сопротивления). На основе исторических примеров укажи, как каждая группа могла сопротивляться (пассивное неприятие, бунты, критика).*

*Шаг 4 (Синтез). Обобщи, что основная причина сопротивления – не косность, а конфликт между радикальной модернизацией сверху и устоявшимся социально-экономическим укладом».*

### **Пример 2**

*«Ты – научный руководитель студенческого исследовательского проекта по экотоксикологии «Оценка влияния микропластика на жизнедеятельность дафний (*Daphnia magna*) как модельного организма». Помоги спланировать эксперимент, рассуждая шаг за шагом.*

#### *Шаг 1. Определение проблемы и гипотезы.*

*– В чем состоит актуальность изучения влияния микропластика на пресноводные организмы?*

*– Какие именно физиологические параметры дафнии (*Daphnia magna*) являются наиболее чувствительными индикаторами стресса?*

*– Сформулируй четкую рабочую гипотезу для проекта, например: «Предполагается, что воздействие частиц микропластика размером менее 100 мкм в концентрации X приводит к достоверному снижению выживаемости и плодовитости дафний по сравнению с контрольной группой».*

#### *Шаг 2. Дизайн эксперимента.*

*– Предложи конкретный план эксперимента с контрольной и опытной группами. Сколько групп нужно? Сколько особей в каждой?*

*– Какую концентрацию микропластика (в мг/л) целесообразно использовать для первого, поискового этапа? На основе каких известных исследований можно взять этот диапазон?*

*– Какие основные параметры необходимо фиксировать ежедневно? (Например: выживаемость, частота сердечных сокращений, плодовитость, двигательная активность).*

*– Какой должна быть продолжительность эксперимента (в днях) для получения статистически значимых данных?*

#### *Шаг 3. Методология и материалы.*

*– Составь список необходимого лабораторного оборудования и реактивов (микроскопы, аквариумы, штативы, собственно микропластик, культура дафний, корм).*

– Опиши пошаговый протокол подготовки опытных сред и проведения измерений. Как обеспечить воспроизводимость?

– Как правильно подготовить образцы микропластика для экспериментов? (Указать на важность контроля размера частиц и их происхождения).

*Шаг 4. Обработка данных и выводы.*

– Какие статистические методы следует применить для сравнения данных контрольной и опытной групп?

– Как оформить результаты: какие графики (столбчатые диаграммы, кривые выживаемости) и таблицы будут наиболее наглядными?

– Какие выводы можно будет сделать, если гипотеза подтвердится? А если нет?

– Как можно усложнить или продолжить этот проект в будущем (например, изучить синергетический эффект микропластика и тяжелых металлов)?

*Шаг 5. Итоговый ответ.*

Создай развернутый ответ, который можно использовать как основу для методической части студенческой исследовательской работы».

Почему такие промты эффективны?

Во-первых, потому, что они имитируют естественное мышление эксперта, разбивая сложную задачу на последовательные, логические блоки.

Во-вторых, они создают дорожную карту, и мы получаем не просто ответ, а конкретный пошаговый план действий.

В-третьих, такие запросы предотвращают поверхностность. Этот метод не позволяет нейросети дать общий, шаблонный ответ, вынуждая её углубляться в конкретику каждой фазы проекта.

Но все это будет эффективно, если пользователь **владеет материалом, используемым в диалоге с нейросетью.**

Краткое резюме к правилу № 8:

- Всегда начинайте с плана.
- Генерируйте текст по частям.
- Сохраняйте контекст между запросами.
- Проверяйте логические связки между разделами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации представили систему принципов эффективного взаимодействия с нейросетевыми моделями. Ключевыми из них являются:

- чёткая постановка задачи через определение роли, цели и контекста;
- детализация запроса с помощью примеров, ограничений и критериев готовности;
- стратегическое планирование сложных работ через декомпозицию и пошаговые инструкции;
- критическая оценка и итеративное (повторяющееся) улучшение ответов с помощью обратной связи.

Умение составлять промты – это навык, который развивается на практике. Не стоит ожидать идеального результата с первой попытки. Смело экспериментируйте с формулировками, ролями и структурой запросов. Анализируйте ответы нейросети, уточняйте требования и сохраняйте удачные шаблоны для будущих задач.

Помните: нейросеть является мощным инструментом-ассистентом, но её эффективность на 90% зависит от вашей способности грамотно ставить задачу. Регулярное и вдумчивое применение изложенных правил в вашей практической работе превратит генеративный ИИ из источника разочарования в надежного помощника для учебной, исследовательской и профессиональной деятельности.

1. Чем конкретнее вопрос – тем точнее ответ.
2. Нейросеть не думает – она вычисляет вероятности.
3. Всегда проверяйте факты.
4. Лучший промт рождается в диалоге.
5. Сохраняйте удачные промты как шаблоны.

Желаем успехов в освоении этого нового цифрового навыка!

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

## К гл. 1

Вопрос 1. Почему простое копирование текста задания (например, «Методы развития критического мышления учащихся») в контекстное окно нейросети часто приводит к неудовлетворительному результату? Какие два шага по анализу и уточнению цели запроса рекомендуют авторы для повышения точности ответа?

*При ответе опишите, чем опасны расплывчатые формулировки, и приведите пример того, как, следуя рекомендациям, можно преобразовать общую тему в конкретный запрос с ключевыми словами. Отдельно поясните, почему важно проверять цель на внутренние противоречия и как это может повлиять на логику ответа нейросети.*

Вопрос 2. В чем заключается фундаментальное отличие задания роли нейросети (Правило № 1) от простой стилизации ответа? Приведите не менее трех примеров из таблицы «Эффекты задания роли» и объясните, как именно смена роли меняет подход модели к генерации текста, его терминологию и глубину проработки.

*В ответе необходимо показать, почему роль «универсального помощника» по умолчанию часто становится причиной усредненных и малоприменимых для конкретной задачи ответов и как конкретизация роли (например, «биохимик» вместо «ученый») позволяет этого избежать.*

Вопрос 3. Представьте, что вам нужно получить от нейросети объяснение сложной темы для двух разных аудиторий: (1) для студентов-первокурсников и (2) для профессиональных психологов. Как, используя Правило № 3 (Задание контекста), вы измените свой запрос? Какие элементы контекста (временные рамки, география, аудитория, формат) вы укажете в каждом случае и почему?

*В ответе необходимо продемонстрировать понимание того, как контекст выступает в роли системы координат для нейросети, направляя её на выбор соответствующего уровня сложности, лексики и стиля изложения. Приведите конкретные формулировки элементов контекста для обоих случаев.*

Вопрос 4. Проанализируйте следующий запрос: «Представь объективный научный анализ и собственную яркую интерпретацию мотивов свободы в поэзии Лермонтова». Какое базовое правило и почему здесь нарушено? К какому шагу в структуре Правила № 2 относится выявление этой ошибки? Предложите два корректных варианта запроса, которые позволят получить качественный результат, не смешивая взаимоисключающие требования.

*В ответе необходимо указать на наличие логического противоречия между требованиями объективности и субъективной интерпретации, объяснить, почему нейросеть не может определить приоритет, и показать, как разделение задачи на этапы или уточнение структуры позволяет устранить проблему.*

Вопрос 5. Верно ли утверждение, что соблюдения трех базовых правил (роль, цель, контекст) всегда достаточно для получения идеального ответа? Если нет, то что авторы рекомендуют делать в случае, когда универсальный запрос не привел к желаемому результату? Какие главы методических указаний следует изучить для дальнейшего усиления промта?

*В ответе необходимо показать понимание иерархии правил: базовые (гл. 1) задают основу, а для решения специфических, сложных или плохо формализуемых задач требуется обращение к дополнительным правилам (гл. 2 и 3). Такой вопрос побуждает читателя воспринимать пособие как систему, а не как простой список рецептов.*

## К гл. 2

Вопрос 1. В каких случаях применение Правила № 4 (Использование примеров) становится не просто желательным, а необходимым? Опишите, какую именно неявную информацию пример-образец передает нейросети и почему эту информацию часто невозможно или крайне трудно описать словами даже с помощью самых подробных инструкций.

*При ответе опишите ситуации, требующие единообразия ответов, специфического формата или сложного стиля (например, создание типовых карточек, экзаменационных билетов в заданном шаблоне). Объясните, как пример превращает нейросеть*

*из универсального помощника в узкоспециализированный инструмент, заточенный под конкретные нужды пользователя. Приведите типовую структуру промта, включающего пример.*

Вопрос 2. Представьте, что вам нужно получить от нейросети список последствий промышленной революции в Англии. Сравните два промта: без ограничений и с ограничениями (по формату и объему), приведенные в таблице к Правилу № 5. Почему результат второго запроса будет обладать гораздо более высокой практической ценностью? Какие типы ограничений, помимо формата и объема, существуют, и в каких ситуациях их применение критически важно?

*В ответе необходимо показать понимание того, что ограничения (Правило № 5) выступают в роли точных настроек или фильтров, которые сужают поле возможных ответов, исключают «воду» и делают результат предсказуемым. Разберите не менее трех типов ограничений из перечисленных в главе (формат, источники данных, стиль и лексика, структура и логика, запретительные условия) и приведите примеры ситуаций, где каждый тип будет наиболее уместен.*

Вопрос 3. Почему авторы утверждают, что ни один промт не идеален с первого раза? Какую роль в совершенствовании ответов играет обратная связь (Правило № 6)? В чем разница между явной и скрытой обратной связью и как пользователь может сознательно использовать обе формы для обучения нейросети и повышения качества её будущих ответов?

*При ответе опишите принципиальную схему улучшения: «Промт → Ответ → Анализ → Уточнение → Лучший ответ». Приведите 3–4 примера фраз для уточнения, демонстрирующих разные цели (детализация, сокращение, переформулировка для другой аудитории, добавление примеров). Объясните, как нейросеть интерпретирует скрытую обратную связь (например, время просмотра ответа) и почему важно сочетать оба типа обратной связи для достижения оптимального результата.*

Вопрос 4. Проанализируйте ситуацию: пользователь составил промт по всем базовым правилам (роль, цель, контекст), но нейросеть выдала расплывчатый ответ с большим количеством общих фраз («Важно учитывать множество факторов...»), «С одной

стороны... с другой стороны...»). Какое дополнительное правило следует применить в этом случае и почему? Что такое «критерии готовности» и как их включение в запрос преобразует абстрактное задание в конкретное, проверяемое?

*В ответе необходимо указать на необходимость применения Правила № 7 (Задание критериев готовности). Объясните, что нейросеть, не имея четких ориентиров, стремится выдать максимально безопасный, формальный ответ, который трудно оценить как плохой. На примерах из раздела (история, биология) покажите, как четкий список требований к структуре и содержанию ответа (например, «выдели три ключевые причины, для каждой укажи...») заставляет нейросеть работать конкретно и исключает «воду».*

Вопрос 5. Сравните функциональное назначение и эффект от применения трех дополнительных правил: Правила № 4 (примеры), Правила № 5 (ограничения) и Правила № 7 (критерии готовности). В чем сходство и в чем принципиальное различие этих инструментов «точной настройки» промта? В каких случаях следует начинать с применения ограничений, а в каких – с демонстрации примера, и почему?

*В ответе необходимо показать системное понимание раздела. Сходство всех трех правил – в повышении конкретики и предсказуемости ответа. Различие – в способе достижения: примеры передают неявные образцы стиля и структуры, ограничения устанавливают явные границы и фильтры, критерии готовности задают четкую сетку требований к содержанию. Ответ должен продемонстрировать понимание того, что выбор инструмента зависит от задачи: пример лучше работает для сложных стилей и неформализуемых требований, ограничения – для четких параметров (объем, формат, источники), критерии – для структурирования содержательного наполнения.*

### К гл. 3

Вопрос 1. Почему прямой запрос «Напиши дипломную работу на 50 страниц по теме X» гарантированно приводит к

некачественному результату? Какие три метода работы с большими текстами предлагают авторы, в чем заключается суть каждого из них?

*При ответе необходимо объяснить ограничения нейросетей, связанные с объемом контекстного окна и невозможностью удерживать целостную логику большого произведения при однократном запросе. Следует раскрыть суть методов декомпозиции (разбиение на этапы), управления контекстом (удержание истории диалога) и цепочки рассуждений (пошаговое объяснение), показав, как каждый из них решает конкретную проблему генерации длинных текстов.*

Вопрос 2. Опишите пошаговый алгоритм метода декомпозиции при работе над курсовой работой. Какие задачи решаются на каждом из трех шагов (создание плана, последовательная генерация по разделам, объединение и редактурa)? Почему важно на втором шаге каждый раз напоминать нейросети о месте создаваемого фрагмента в общей структуре работы?

*В ответе необходимо воспроизвести логику работы с большим текстом как с проектом: от архитектуры (план) через поэтапное строительство (наполнение разделов) к финальной отделке (обеспечение связности). Следует подчеркнуть, что напоминание о контексте («это часть Главы 1 моей работы по теме...») предотвращает смысловые разрывы и позволяет нейросети удерживать общую логику даже при фрагментарной генерации.*

Вопрос 3. С какими двумя проблемами управления контекстом сталкивается пользователь при работе над длинными текстами и какие приемы предлагают авторы для их решения? Объясните, как работает прием «контекстного якоря» и в чем преимущество загрузки файлов перед простым копированием текста в окно запроса.

*При ответе необходимо указать на проблему ограниченности памяти диалога (модель «забывает» ранние этапы обсуждения) и проблему потери связности при большом объеме информации. Раскройте суть трех приемов: реферирование предыдущего шага в начале каждого нового запроса, загрузка файлов для анализа исходных материалов и создание «паспорта проекта»*

*(контекстного якоря) с темой, целью, ключевыми терминами и утвержденным планом для постоянной синхронизации контекста.*

Вопрос 4. Для решения каких типов задач предназначен метод цепочки рассуждений (Chain-of-Thought)? На примере одного из приведенных в гл. 3 кейсов (реформы Петра I или планирование эксперимента с дафниями) продемонстрируйте, как пошаговое структурирование запроса заставляет нейросеть имитировать мышление эксперта. Почему это позволяет избежать поверхностных, шаблонных ответов?

*В ответе необходимо показать, что метод Chain-of-Thought эффективен для сложных аналитических, исследовательских и расчетных задач, требующих многоступенчатой логики. Следует разобрать структуру одного из примеров, показав, как каждый шаг (контекст → конфликт интересов → формы сопротивления → синтез) принуждает модель углубляться в конкретику, а не выдавать общие рассуждения. Важно подчеркнуть, что этот метод создает «дорожную карту» решения.*

Вопрос 5. Авторы неоднократно подчеркивают, что эффективность работы с нейросетью при создании больших текстов зависит от того, владеет ли пользователь материалом. Почему, несмотря на всю мощь методов декомпозиции, управления контекстом и цепочки рассуждений, нейросеть не способна самостоятельно выстраивать общую стратегию и логику научной или проектной работы? Какова в этом процессе подлинная роль человека и какова роль искусственного интеллекта?

*В ответе необходимо провести границу: нейросеть – мощный инструмент-ассистент для детальной проработки частей, генерации черновиков, структурирования материала по заданному плану, но не автономный автор, способный к целеполаганию и концептуальному мышлению. Стратегия, общий замысел, постановка исследовательского вопроса, финальная экспертиза и ответственность за результат остаются за человеком. Ответ должен продемонстрировать понимание философии данного пособия: ИИ не заменяет голову, а только заменяет руки, освобождая время для творчества и анализа.*

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Искусственный интеллект в образовании: направления применения и ограничения. Абрамов В.И., Гриншкун А.В., Елисеев А.В. [и др.]. // Современная {цифровая} дидактика/ Абдюханов Р.Х., Абрамов В.И. [и др.]. М.: Изд-во ООО «А-Приор», 2023. С. 89–98. EDN: [DRHIEQ](#).

2. Агальцова Д.В., Валькова Ю.Е. Технологии искусственного интеллекта для преподавателя вуза // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 2 (99). С. 5–7. URL: <https://doi.org/10.24412/1991-5497-2023-299-5-7>.

3. Гусейнова Г.Ф. Искусственный интеллект в педагогическом процессе: современный взгляд // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 4А. С. 190–195. DOI: 10.34670/AR.2022.15.34.021.

4. Кузьменко Е.Л., Белоусова Т.М., Лещенко Е.М. Проблемы и риски интеграции искусственного интеллекта в высшее образование // Регион: системы, экономика, управление. 2024. № 2 (65). С. 164–168. URL: <https://doi.org/10.22394/1997-4469-2024-65-2-164-168>.

5. Прохорова М.П., Кутепова Л.И. Возможности использования нейросетей для подготовки студентов к проектной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84-2. С. 309–312. EDN: [YCPBKE](#).

6. Пятко Л.А., Стародумова Л.А. К вопросу об использовании технологий искусственного интеллекта в образовательном процессе // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 83-2. С. 331–334. EDN: [EKKDJQ](#).

7. Онлайн-учебник по машинному обучению и нейросетям. Машинное и глубокое обучение / Онлайн-учебник. URL: <https://deermachinelearning.ru/>.

8. Решения для бизнеса: технологии и сервисы для компании от экосистемы СберБанка. URL: <https://developers.sber.ru/>.

9. Онлайн-курс «Нейросети для работы»: обучение работе с нейросетями и ИИ. URL: [https://practicum.yandex.ru/ai-for-work/?utm\\_source=yandex&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=Yan\\_Sch\\_RF\\_Mngm\\_aiFoWo\\_b2c\\_Gener\\_Regular\\_practicum-](https://practicum.yandex.ru/ai-for-work/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=Yan_Sch_RF_Mngm_aiFoWo_b2c_Gener_Regular_practicum-)

k\_460\_upskill&utm\_content=sty\_search:s\_none:cid\_704776594:gid\_5676429575:pid\_205676429575:aid\_17400696603:crd\_0:rid\_205676429575:p\_4:pty\_premium:mty\_:mkw\_:dty\_desktop:cgcid\_0:rn\_Краснодар:rid\_35&utm\_term=---autotargeting&etext=2202.jXtQcPKdSSrXDtw6Oc8bLcwaOA1NZke2Pa3Pxb4kR63XYFjZqP58Sg49fsE19iiXqyuqXkfxSe0YeSyE-FUj1Q\_8aQp3zLqcLFJBvkwAXx-H7YGg0G8-JYoS8vnyDDRqnKjRLYHM0CajHFhM-NuKMqdd0aMdEIJ4GMitfV8Is\_zUzq05Y1arUIA-ruAVQuww2L6IyZgGqTCFw6YiwZQyIZvGAduHXVLYD-sqVZNf3bPOa813aWx3Znh-vaHh0cGx3aGll.406b0e460b46a787d438f7047308e3e63228168f&yclid=9685230045862297599.



## ПРОМТ-КОНСТРУКТОР (алгоритм написания запроса)

### Шаг 1. СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЗАДАЧИ.

Прежде чем писать промт, мы должны проверить, можно ли вообще эту задачу доверить ИИ, что поможет избежать необоснованных ожиданий. Этот шаг формирует культуру ответственного использования ИИ и ставит пользователя в позицию осознанного управления технологией, а не пассивного потребителя.

Прежде чем составлять промт, задайте себе несколько вопросов.

1) Соответствует ли задача природе ИИ? Может ли он её решить в принципе, или она требует человеческого опыта, эмпатии или прорывного творчества?

2) Достаточно ли данных? Есть ли у ИИ (или могу ли я предоставить) вся необходимая информация для качественного ответа?

3) Знаю ли я сам, что хочу получить? Могу ли я описать конкретные параметры успешного результата (объём, структура, ключевые пункты)?

4) Готов ли я быть редактором и контролёром? Рассматриваю ли я результат ИИ как заготовку, которую необходимо проверить и доработать?

Если на большинство вопросов ответ «да» – задача подходит для ИИ. Если «нет» – переформулируйте её, сузьте рамки или откажитесь от использования нейросети. Помните: ИИ – мощный инструмент-ассистент, а не автономный исполнитель. Ваша экспертиза – окончательный критерий истины.

В таблице приведены примеры, которые помогут вам понять, каким образом следует проводить стратегическую оценку задачи.

#### МОЖНО или НЕЛЬЗЯ доверить работу нейросети?

<i>Ваша задача</i>	<i>Применение Шага 1</i>	<i>Вердикт</i>
«Напиши дипломную работу по юриспруденции»	1) Принцип: может сгенерировать текст, но не может нести юридическую ответственность. 2) Данные: нужны	<b>МОЖНО, но осторожно:</b> использовать ИИ только для генерации структуры,

	<p>актуальные законы и судебная практика, но это требует проверки.</p> <p>3) Критерии: есть ГОСТ и методичка.</p> <p>4) Контроль: требует глубокой проверки юристом</p>	<p>черновиков глав, обзора литературы. Финальный текст и правовые выводы – за вами</p>
«Придумай абсолютно новую теорию происхождения Вселенной»	<p>1) Принцип: нейросеть комбинирует известное, а не создаёт прорывное новое.</p> <p>2) Данные: будет основано на существующих теориях.</p> <p>3. Критерии: «абсолютно новое» – неконкретно и недостижимо</p>	<p><b>НЕЛЬЗЯ в такой формулировке.</b></p> <p>Можно так: «Сравни существующие теории и предложи гипотетическое направление для новых исследований»</p>
«Распиши мне диету для похудения»	<p>1) Принцип: затрагивает здоровье – в этом опасность.</p> <p>2. Данные: нет данных о вашем здоровье, анализах.</p> <p>3. Контроль: без контроля врача рискованно</p>	<p><b>НЕЛЬЗЯ как прямое руководство.</b></p> <p>Можно так: «Перечисли общие принципы здорового питания» или «Предложи варианты завтраков с высоким содержанием белка»</p>
«Напиши код для расчёта статистики по моим данным (файл прилагаю)»	<p>1. Принцип: типовая задача – можно.</p> <p>2. Данные: вы предоставляете.</p> <p>3. Критерии: код должен запускаться – проверяемо.</p> <p>4. Контроль: нужно тестирование</p>	<p><b>МОЖНО:</b> чётко опишите входные данные и требуемый результат. Проверьте код на тестовых данных</p>

## **Шаг 2. ОПРЕДЕЛИТЕ ЗАДАЧУ.**

А) Выберите тип задачи:

- Академическая работа (реферат, курсовая, диплом, статья).
- Подготовка к экзамену/зачету (конспект, шпаргалка, вопросы).
- Творческое задание (эссе, рассказ, стихотворение, сценарий).
- Исследование/анализ (анализ текста, данных, явления).
- Техническая задача (код, расчеты, чертежи, схемы).
- Организационная задача (план, график, структура).
- Другой тип задачи.

Б) Сформулируйте ключевую тему задачи с использованием 2-3 ключевых слов.

## **Шаг 3. ЗАДАЙТЕ РОЛЬ НЕЙРОСЕТИ.**

А) Базовый уровень специализации:

- универсальный помощник (общие знания);
- специалист (глубокие знания в области);
- эксперт/ученый (научный подход, терминология);
- преподаватель (объясняет понятно);
- креатор/художник (творческий подход);
- другое.

Б) Уровень опыта роли:

- начинающий специалист;
- опытный профессионал (5–10 лет опыта);
- эксперт с мировым именем;
- ученый-исследователь;
- другой уровень.

**Шаг 4. СФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛЬ** (Что именно нужно получить?).

А) Выберите действие:

- объяснить / рассказать;
- проанализировать / исследовать;
- создать / написать;
- сравнить / сопоставить;
- критически оценить;

- систематизировать / структурировать;
- решить задачу;
- другое.

Б) Конкретно опишите результат, который хотите получить, начиная с глагола.

Например:

- «Проанализируй характер Обломова через призму психологии личности»;
- «Создай структуру курсовой работы по теме...»;
- «Объясни принцип работы блокчейна для начинающих».

### **Шаг 5. ЗАДАЙТЕ КОНТЕКСТ.**

Возможные направления расширения контекста зависят от цели запроса.

А) Временные рамки:

- современность (2020-е гг.);
- исторический период;
- будущее (прогноз);
- без временных ограничений.

Б) География/локация.

В) Целевая аудитория результата:

- новички (школьники, студенты 1–2 курсов);
- студенты (бакалавриат, специалитет);
- профессионалы (магистры, аспиранты, специалисты);
- широкая аудитория (научно-популярный стиль);
- конкретная группа людей, объединенных общим признаком;
- другое.

Г) предыстория, связанные темы;

Д) особые условия, дополнительный контекст (если он нужен).

**Шаг 6. ЗАДАЙТЕ ФОРМАТ И СТРУКТУРУ ОТВЕТА**  
(если необходимо).

А) Формат результата:

- текст (сплошной);
- план / структура;

- список (нумерованный/маркированный);
- таблица / сравнительная таблица;
- блок-схема / схема (в текстовом описании);
- диалог / интервью;
- презентация (структура слайдов);
- другой.

Б) Объем результата:

- кратко (до 300 слов / 1–2 абзаца);
- средний объем (300–1000 слов / 1–2 страницы);
- подробно (1000–3000 слов / 3–7 страниц);
- полный разбор (более 3000 слов);
- конкретный объем: \_\_\_\_\_ слов / \_\_\_\_ страниц.

В) Структура ответа:

- введение с определением понятий;
- 3 основных аргумента с примерами;
- контраргументы;
- выводы и перспективы;
- дополнения.

## **Шаг 7. ОПРЕДЕЛИТЕ СТИЛЬ И ТОН (если необходимо).**

А) Стили изложения:

- академический / научный;
- научно-популярный;
- официально-деловой;
- публицистический / журналистский;
- художественный / литературный;
- разговорный / неформальный;
- мотивирующий / вдохновляющий;
- критический / аналитический;
- другой.

Б) Тональность:

- нейтральная / объективная;
- эмоциональная / выразительная;
- ироничная / сатирическая;
- серьезная / строгая;
- дружелюбная / поддерживающая;
- другая.

В) Можно ввести особые стилистические пожелания, например:

- избегать жаргона;
- использовать метафоры;
- придерживаться формата эссе;
- другое.

**Шаг 8. ВВЕДИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ**  
(если необходимо).

А) Ограничения по источникам информации:

- только научные источники;
- использовать современные исследования (после 2020 г.);
- классические труды / первоисточники;
- не использовать википедию;
- использовать конкретные источники: \_\_\_\_\_;
- иные ограничения.

Б) Что НЕ должно быть в ответе:

- субъективные оценки;
- непроверенные факты;
- политические комментарии;
- сложный жаргон;
- иные требования.

В) Требования к качеству:

- проверенные факты и данные;
- конкретные примеры и иллюстрации;
- логическая связность;
- оригинальность подхода;
- практическая применимость;
- соответствие стандартам (гост, mla и т.д.);
- дополнительные требования.

Г) Любые другие требования и ограничения:

- временные рамки;
- географические ограничения;
- этические ограничения;
- другие требования.

**Шаг 9. ЗАДАЙТЕ ПРИМЕРЫ И ОБРАЗЦЫ** (если необходимо).

Приведите пример и опишите, какие ключевые элементы из него необходимо копировать:

- структуру;
- стиль изложения;
- тон;
- глубину анализа;
- используемую лексику;
- другое.

**Шаг 10: ПОПРОСИТЕ НЕЙРОСЕТЬ ВНЕСТИ УТОЧНЕНИЯ** (после получения ответа).

Примерные уточняющие запросы (готовые шаблоны):

- «Дай более развернутый ответ по пункту №\_\_»;
- «Сократи ответ до \_\_ слов, оставив только ключевое»;
- «Переформулируй для аудитории \_\_»;
- «Добавь практические примеры»;
- «Исправь фактические ошибки»;
- «Измени стиль на более \_\_»;
- «Структурируй в виде таблицы/списка»;
- другое.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ ЗАДАЧ

- 1) Для курсовых/дипломов.
  - Всегда указывайте требования вашего вуза.
  - Запрашивайте структуру по ГОСТ.
  - Просите список актуальных источников.
  
- 2) Для творческих заданий.
  - Давайте больше примеров стиля.
  - Указывайте эмоциональную окраску.
  - Просите несколько вариантов.
  
- 3) Для технических задач.
  - Четко формулируйте входные данные.
  - Указывайте язык программирования.
  - Просите комментарии в коде.
  
- 4) Для подготовки к экзаменам.
  - Запрашивайте информацию разной глубины.
  - Просите вопросы для самопроверки.
  - Заказывайте мнемонические правила.

## **БЫСТРЫЕ ШАБЛОНЫ ПРОМТОВ ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАДАЧ**

### **Шаблон 1: Анализ**

Роль: аналитик с соответствующей специализацией.

Объект анализа: что анализируем.

Методология: по каким критериям.

Глубина: поверхностный/глубокий анализ.

Результат: формат вывода (выводы, рекомендации, SWOT-анализ и т.д.)

### **Шаблон 2: Написание реферата**

Роль: научный сотрудник.

Контекст: современные исследования по теме.

Цель: создать обзор по теме «\_\_\_\_\_».

Формат: 10–15 страниц, структура по ГОСТ.

Требования: актуальные источники (после 2020 г.).

### **Шаблон 3: Объяснение сложной темы**

Роль: преподаватель для начинающих.

Контекст: базовые знания аудитории.

Цель: объяснить (что?) простыми словами.

Формат: пошаговое объяснение с аналогиями.

Стиль: дружелюбный, поддерживающий.

### **Шаблон 4: Написание курсовой**

Роль: специалист в вашей области.

Контекст: тема, период, географические рамки.

Цель: конкретный исследовательский вопрос.

Структура: требования вашего вуза.

Объем: требуемое количество слов/страниц.

Источники: тип источников, которые следует использовать.

Ограничения: что не следует включать.

### **Шаблон 5: Подготовка к экзамену**

Роль: преподаватель высшей категории по (предмет).

Контекст: экзамен, предмет, для студента, который учил материал, но нуждается в систематизации своих знаний.

Цель: структурированный конспект по теме (тема) для подготовки к экзамену.

Формат:

- Ключевые определения (выдели жирным).
- Основные теоремы/законы (с формулами).
- Примеры применения.
- Типичные задачи и методы их решения.
- Связи с другими темами курса.

Объем: максимум 2 страницы А4.

### **Шаблон 6: Научная статья**

Роль: ученый в конкретной области.

Контекст: актуальность темы, временные рамки.

Цель: исследовательский вопрос или гипотеза.

Структура: Введение, Методы, Результаты, Обсуждение.

Требования:

- Объем: \_\_\_ слов.
- Источники: не старше (20\_\_ г.).
- Стиль: академический, без эмоциональных оценок.

### **Шаблон 7: Творческое задание**

Роль: тип творца (писатель, художник, дизайнер).

Контекст: жанр, стиль, эпоха.

Цель: что создать.

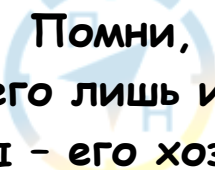
Вдохновение: примеры для стиля.

Ограничения:

- объем/размер;
- настроение;
- элементы, которые должны быть (список);
- элементы, которых быть не должно (список).

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. Базовые правила .....	8
2. Дополнительные правила .....	15
3. Работа с большими текстами .....	24
Заключение .....	30
Контрольные вопросы и задания .....	31
Рекомендуемая литература .....	37
Приложение 1. Промт-конструктор (алгоритм написания за- проса) .....	39
Приложение 2. Несколько советов для разных типов задач ...	46
Приложение 3. Быстрые шаблоны промтов для распростра- ненных задач .....	47

  
**Помни,  
что это всего лишь инструмент,  
а ты – его хозяин!**