Гр.1.3 ПДД на 4мая 2020 г.

Тема №1 Водительские навыки и их формирование.

**1. Понятие навыка**

Всякое действие человека строится на основе некоторых первичных действий, сложившихся в результате предшествующего развития. Вместе с тем всякое сколько-нибудь сложное человеческое действие в процессе своего выполнения и порождает новые, более сложные и автоматизмы.

Эти образующиеся в результате упражнения, тренировки, выучки автоматически выполняемые компоненты сознательной деятельности человека и являются навыками в специфическом смысле слова. Сначала, когда, приступая к какой-нибудь новой деятельности, человек не располагает для выполнения непривычного еще для него действия уже сложившимися способами, ему приходится сознательно определять и контролировать не только действие, направленное на цель, которую он себе ставит, но и отдельные движения или операции, посредством которых он его осуществляет.

Навыки, таким образом, это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения.

Ни одна из высших форм человеческой деятельности не может быть сведена к простой механической сумме навыков. С другой стороны, в любую форму деятельности навыки входят необходимой составной частью.

Так специалисты относят технические навыки управления автомобилем к набору качеств водителя, определяющих уровень безопасного, экономичного и комфортного управления автомобилем.

При этом навыки, будучи по своим внешним результатам действиями или более или менее сложными системами действий, по своей психологической структуре являются не столько действиями, т.е. актами, направленными на их результат как на осознаваемую субъектом цель его деятельности, сколько операциями, или способами, посредством которых осуществляется действие, направленное на осознанную цель.

**1.1 Автоматизация действий**

Навыки - это первоначальные действия, которые в результате автоматизации перестают по своей психологической природе быть действиями, они становятся частичными операциями, составными частями какого-то действия, автоматизированными способами его выполнения.

Степень автоматизации навыков при управлении автомобилем в различных дорожных условиях, их широта, прочность и динамичность являются объективным выражением подготовленности водителей.

Приобретению и совершенствованию водительских навыков помогают знания общих закономерностей и проявление этих закономерностей в деятельности водителя автомобиля.

Навык - это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнить отдельные действия без специально направленного внимания, но под контролем сознания. Сущность этого контроля заключается в следующем. Опытному водителю не нужно думать и сознательно контролировать все свои рабочие движения при управлении автомобилем, они выполняются как бы сами собой. Однако если водитель допустит ошибку или действия его не будут соответствовать изменившейся дорожной обстановке, благодаря контролю сознания он своевременно заметит и исправит ошибку или неточные действия.

Например, Любой водитель в течение дня много раз выполняет трогание с места на горизонтальной дороге, для чего производит определенно дозированные, доведенные до автоматизма одновременные действия ногами и руками. У него сложился прочный двигательный, или, как его иногда называют, моторный навык. Но вот требуется тронуться с места на подъеме, что влечет за собой необходимость изменить дозировку действий. Водитель в первый момент может не заметить этой необходимости, в результате чего автомобиль начнет катиться назад. Тотчас в действие вступает сознание, под контролем которого и произойдет необходимое изменение дозировки

**1.2 Элементы сложной деятельности**

Навыки составляют элементы сложной сознательной деятельности. Навыки как действия на уровне автоматизма нельзя совершенно отделять от действий, производимых сознательно. Каждый навык в процессе деятельности может перейти в сознательное действие, а многие действия в процессе деятельности могут стать навыками.

Так, при внезапном появлении на дороге пешехода водитель автоматически нажимает на педаль тормоза, а затем уже сознательно выполняет все другие необходимые действия, чтобы избежать наезда.

При частом повторении подобных ситуаций некоторые из этих действий могут быть отработаны до автоматизма. При выработке навыков доводится до автоматизма не сама деятельность в целом, а лишь отдельные ее компоненты. Управление автомобилем всегда остается сознательной деятельностью. Доводятся до автоматизма лишь операции, посредством которых эта деятельность осуществляется, т.е. способы ее выполнения.

В подготовке водителя центральное место занимает формирование профессиональных навыков, т.е. действий по управлению автомобилем, доведенных до высокой степени автоматизма. Для выработки таких навыков требуется время (неодинаковое для разных людей).

**2. Основные группы водительских навыков**

В деятельности водителя можно выделить три группы навыков: сенсорные, мыслительные и двигательные.

**2.1 Сенсорные навыки**

автоматизация навык водительский упражнение

Сенсорные навыки(перцептивные)- это навыки восприятия, в которых главную роль играют органы чувств. Они позволяют быстро и точно оценивать расстояния от своего автомобиля до других объектов на дороге и лежат в основе динамического глазомера. Сенсорные навыки играют важную роль при оценке скорости движения автомобиля, контроле за работой двигателя на слух, быстром восприятии малейших отклонений автомобиля от направления движения и при оценке сцепления шин с дорогой.

Наибольшее значение для восприятия и формирования сенсорных навыков имеет зрительный анализатор, так как более 90% всей необходимой информации водитель получает посредством зрения. Однако в формировании сенсорных навыков принимают участие слух, вестибулярный аппарат, мышечные, или тактильные, ощущения.

Часто информацию, поступающую из окружающей среды, от дороги или автомобиля водитель получает одновременно по нескольким каналам. Роль каждого из них может быть различной, что обусловлено спецификой того или иного раздражителя, различным порогом чувствительности анализаторов, а также особенностями дорожной обстановки, например занос задней оси автомобиля водитель чувствует при помощи вестибулярного аппарата, мышечных ощущений и зрения (зрение в данном случае играет лишь вспомогательную роль).

**2.2 Мыслительные навыки**

Мыслительные (интеллектуальные, умственные) навыки, которые определяют быстроту оценки дорожной обстановки, необходимую для своевременного принятия соответствующих решений, имеют особенно большое значение в деятельности водителя. Они позволяют без дополнительного обдумывания применять имеющиеся навыки и опыт для выполнения таких маневров, как обгон, смена полосы движения, переезд нерегулируемого пересечения и т.д., помогают в сложной дорожной обстановке выбрать максимальную, но безопасную скорость, нужную передачу автомобиля и пр.

Велико значение умственных навыков в прогнозировании дорожной обстановки. В процессе своей деятельности водитель непрерывно сталкивается с повторением некоторых ситуаций, процесс развития которых более или менее изучен им на базе предыдущего опыта. Эти ситуации стали для водителя как бы стандартными, он уже знает, что произойдет дальше, без дополнительного (углубленного) анализа обстановки. Чем шире спектр таких навыков у водителя, тем большую безопасность он способен обеспечить.

Правильное и, что очень важно, своевременное решение будет зависеть, с одной стороны, от его умения логически мыслить, а с другой - от знания Правил дорожного движения, основ безопасности движения, а также умения применять эти знания на практике.

**2.3 Двигательные навыки**

Двигательные навыки являются важными в деятельности водителя. Именно двигательные навыки, доведенные до уровня автоматизма действий, позволяют водителю выполнять огромный объем работы. Чем больше скорость, тем меньше времени остается на выполнение каждого действия. Успешно выполнить сознательно такое количество действий практически невозможно. Необходимо довести навыки до уровня автоматизма действий, физиологической основой которых является динамический стереотип. В результате многократного повторения последовательно и закономерно сменяющих друг друга действий нервные процессы приобретают стереотипный характер, т.е. складываются в определенную систему, которая называется динамическим стереотипом.

**Динамический стереотип** лежит в основе формирования двигательных водительских навыков. Он обеспечивает не только своевременность управляющих действий водителя, но и их адекватность, соответствие быстро меняющейся дорожной обстановке. В этом и выражается динамичность навыков, доведенных до автоматизма действий. Важнейшей задачей при формировании таких навыков является объединение отдельных управляющих действий в целостный двигательный акт, подчиненный общей задаче.

Так, в некоторых случаях при навыках, доведенных до автоматизма действий, водитель при появлении препятствий на дороге выполняет одномоментно торможение и поворот рулевого колеса как один целостный двигательный акт. Взаимодействие ног водителя при трогании с места - также целостный двигательный акт, состоящий из двух элементарных актов: отпускания педали сцепления и нажатия на педаль газа. При формировании двигательных навыков различают три этапа.

Первый этап состоит из изучения отдельных элементов движения и объединения отдельных частичных действий в одно целостное действие. Чтобы научиться управлять автомобилем, человек должен узнать и запомнить, какие действия и в какой последовательности он должен производить. В начале первого этапа каждое новое управляющее движение выполняется сознательно и под контролем зрения. Внимание обучаемого сосредоточено на отдельных собственных движениях, а не на результатах их выполнения. Движения его носят разрозненный характер, он делает много лишних и нецелесообразных движений, излишне напряжен, сильно сжимает рулевое колесо, неточно переключает рычаги управления, быстро утомляется.

На первом этапе формирования двигательного навыка отдельные движения объединяются в целостный двигательный акт, что является выражением формирующегося двигательного стереотипа.

На втором этапе по мере повторения упражнений лишние нецелесообразные движения устраняются, уменьшается напряжение. Движения становятся более точными. Постепенно ослабевает зрительный контроль за выполнением действий и увеличивается роль двигательного контроля.

Передача контроля суставно-мышечному чувству двигательного анализатора имеет первостепенное значение при выработке любого двигательного навыка. То есть начинающий водитель на первом этапе формирования двигательного навыка контролирует зрением каждое управляющее действие, а затем, по мере выработки автоматизма навыков, зрительный контроль снимается и все его действия контролируются суставно-мышечным чувством. Такой переход и формирование двигательного стереотипа происходят на втором этапе формирования двигательных навыков.

На третьем этапе большинство действий выполняются автоматически, т.е. без участия сознания, которое осуществляет только функцию контроля. На этой стадии формирования навыка вводятся различные усложнения с целью выработки вариативности навыка, т.е. использования навыка различными способами в изменяющихся условиях практической деятельности. Обучаемый совершенствуется в езде по плохой дороге, в условиях интенсивного движения транспортных средств, ночью и т.д.

Движения при управлении автомобилем становятся все более уверенными и точными, возрастает осмотрительность, внимание направлено главным образом на внешние раздражители, снижается нервное напряжение, повышается работоспособность. Динамический стереотип к концу третьего периода сформирован, большинство операций по управлению автомобилем выполняется автоматически, но под контролем сознания.

Однако до профессионального мастерства еще далеко. Навыки вождения совершенствуются на протяжении всей водительской деятельности, для их совершенствования нет предела. Вместе с навыками в процессе практической деятельности у водителей формируется умение, которое характеризует степень подготовленности к выполнению своих обязанностей.

**3. Формирование водительских навыков**

автоматизация навык водительский упражнение

В каждом навыке необходимо различать, с одной стороны, его устойчивость, стереотипность, а с другой - его изменчивость, подвижность. При автоматизме навыков у водителя вырабатываются постоянные, устойчивые способы выполнения тех или иных действий в типичных дорожных ситуациях. Стереотипность навыков позволяет быстро и точно выполнять необходимые управляющие действия и при усложнении обстановки.

С опытом вырабатывается индивидуальная манера вождения, развивается умение выбирать способы действий с учетом изменяющихся условий движения, возникает уверенное ориентирование в сложной обстановке, т.е. все, что называют мастерством вождения, к чему водитель подготавливается содержанием и направлением всего учебно-воспитательного процесса.

Возможность осуществления одной и той же работы разными способами и приемами предполагает одно обязательное условие: доводя навыки управления автомобилем до уровня автоматизма действий, водитель не должен терять способность в любой момент осознать характер выполняемых действий и возможность сознательного контроля над ними.

Продуктивность навыка зависит от объективных и субъективных факторов, а также от правильного распределения упражнений по времени, т.е. от планирования тренировок. Здесь не должно быть шаблона. Шаблонные действия водителей в некоторых случаях могут быть причинами тяжелых ДТП.

Требуется определенное время, чтобы навыки управления автомобилем приобрели необходимую степень автоматизма и одновременно динамичности, что необходимо для обеспечения надежности водителя и безопасности дорожного движения. Время, необходимое для доведения до автоматизма навыков, различно. Оно зависит от сложности навыков, индивидуальных особенностей обучаемых и методов обучения

При формировании сложного навыка возможна временная задержка в его развитии. Причинами этого могут быть утомление, понижение интереса к упражнению, снижение активности обучаемого и ослабление внимания.

При обучении различных людей одному и тому же навыку ход упражнений может быть неодинаковым вследствие различных индивидуальных особенностей обучаемых, их различной предшествующей подготовки, неодинакового отношения к упражнениям, а также разных методов обучения.

Навыкам свойственна изменчивость. Если тренировка прекращается, то навыки разрушаются. Разрушение навыка не означает полной утраты человеком возможности выполнять выработанные ранее и доведенные до автоматизма действия, но качество их выполнения в той или иной степени

**3.1 Упражнения**

Навыки формируются в процессе упражнения - повторного выполнения действий или деятельности с целью усовершенствования способа ее выполнения.

Установлена определенная зависимость формирования навыка от времени упражнений. Наиболее успешно навыки развиваются в начале обучения. В этот период кривая формирования навыка круто идет вверх. Далее подъем замедляется, становится на длительное время незначительным и даже приостанавливается, что на кривой отражается в виде плато - отрезка, идущего почти горизонтально. Причиной такой задержки нередко бывает несоответствие усвоенных приемов высоким требованиям, которые предъявляются по мере формирования навыка, а также использование обучаемыми новых приемов выполнения упражнения. Затем, когда обучаемый справится с возникшими затруднениями, опять начинается медленный подъем.

Однако не всякое повторение действий может быть названо упражнением.

Для того чтобы повторные действия стали упражнением, необходимо соблюдение ряда условий.

Первое условие - обучаемый должен уяснить цель и значение выработанного навыка и активно стремиться овладеть им. Именно с этой целью будущие водители вначале изучают устройство автомобиля, Правила дорожного движения и другие предметы, а только потом начинается обучение практическому вождению. Активность, настойчивость и трудолюбие обучаемых имеют важное значение для скорости формирования автоматизма навыков управления автомобилем в различных дорожных условиях.

Второе условие - обучаемый должен знать результат каждого действия, допущенные при этом недостатки и ошибки. При повторении этого действия его усилия должны быть направлены на устранение ошибок. Отсутствие информации о результатах выполненных действий значительно затрудняет формирование двигательных навыков. Так, установлено, что даже время простой сенсомоторной реакции уменьшается, если испытуемый знает время каждой предыдущей реакции. Естественно, что такая информация имеет еще большее значение при выработке сложных реакций, которые лежат в основе формируемых двигательных навыков управления автомобилем.

Если обучаемый не получает информацию о результатах выполненных им в процессе тренировки действий, то процесс формирования навыков резко замедляется. Поэтому задачей мастера производственного обучения является предельная внимательность, умение своевременно подсказать обучаемому его ошибки, недостатки и пути их устранения после выполнения каждого упражнения. Необходимо также стимулировать активность обучаемых в анализе своих действий для того, чтобы они исходя из оценок инструктора сами научились правильно оценивать уровень своей подготовленности. Умение видеть свои достижения и недостатки и активно преодолевать их - важнейшее условие успешного обучения будущих водителей и совершенствования их водительского мастерства.

**3.2 Перенос старых привычек**

Новые навыки формируются на основании старых, ранее выработанных, причем старые навыки могут облегчать процесс формирования новых или тормозить его. Влияние ранее усвоенных навыков называется переносом. Перенос может быть положительным или отрицательным.

Положительный перенос навыков может быть при наличии тождественных элементов у двух или нескольких навыков.

Отрицательный перенос навыков - это затруднение формирования новых навыков из-за наличия старых.

При переводе водителя на автомобиль другого типа или марки необходимо учитывать конструктивные особенности кабины и органов управления, а также динамические характеристики нового автомобиля. Отрицательный перенос навыков при управлении другим автомобилем, особенно в первые дни, может резко отразиться на качестве управления и надежности водителя. Если водитель этого не знает, он недостаточно контролирует свои действия при управлении новым автомобилем, в результате чего допускает грубые ошибки. Если он об этом и знает, то в условиях дефицита времени происходит срабатывание так называемого вредного автоматизма. Водитель автоматически выполняет управляющие действия в соответствии с расположением кнопок, рычагов, тумблеров и т.д. на старом и привычном для него автомобиле без учета изменений в их расположении на новом.

Таким образом, для предупреждения вредного переноса выработанных ранее навыков одних знаний об особенностях нового автомобиля недостаточно, необходима еще переделка старых навыков, а для этого требуется время.

Чтобы избежать ошибок, связанных с отрицательным переносом навыков, необходимо детально знакомить водителей со всеми особенностями и различиями между старым и новым для него автомобилем, а также выделить время для переучивания и приобретения новых навыков.

Борьба с отрицательным переносом навыков должна заключаться в том, чтобы в процессе переучивания сформировался новый навык, доведенный до автоматизма действий, который не требует для своего осуществления специальных усилий сознания, а требует только его контроля.

Тема №2 Совершенствование водительских навыков.

Даже хорошо выработанные навыки управления автомобилем не всегда могут обеспечить благоприятный исход опасных ситуа­ций. Для действий в различных опасных ситуациях необходимо выработать специфические навыки, наличие которых является важным элементом высокого профессионального мастерства во­дителя. Если водитель не приобретет таких навыков во время обу­чения в учебном автокомбинате, то он вынужден будет приобре­тать их в реальных опасных ситуациях в процессе своей дальней­шей профессиональной деятельности. Такое обучение нередко дорого обходится и для водителя, и для других участников движе­ния, поэтому основные навыки управления автомобилем в наи­более часто встречающихся опасных дорожных ситуациях води­тель должен получить во время обучения в автошколе. Следует отметить, что отсутствие таких навыков у молодых водителей является одной из главных причин ДТП. Однако фор­мирование их в автошколах встречает большие трудности. Для этого не хватает времени и технических средств обучения. В указанных целях необходимо максимально использовать специально обору­дованные автодромы, автомобильные тренажеры и стенды. Но даже при наличии этих средств выработать надежные и достаточно гиб­кие навыки и довести их до автоматизма действий в различных опасных и аварийных ситуациях за короткое время обучения в автошколе трудно. Такое обучение позволит только заложить ос­новы этих навыков, которые должны будут совершенствоваться в процессе всей последующей профессиональной деятельности во­дителя. Молодому водителю необходимо дать соответствующие со­веты и рекомендации.

Одним из направлений психологической подготовки является повышение устойчивости психики в условиях стресса, который возникает в критических дорожных ситуациях. При этом затруд­няется мыслительная деятельность, а следовательно, своевремен­ная оценка ситуации и принятие правильного решения. Замедля­ется также время реакций, и даже правильные управляющие дей­ствия уже не могут предотвратить аварию. Повышение психиче­ской устойчивости достигается тренировкой нужных решений и отработкой необходимых действий в период обучения.

Ввиду невозможности обучения водителей действиям в крити­ческих аварийных дорожных ситуациях в реальных дорожных ус­ловиях возникает необходимость моделирования таких ситуаций с помощью различных технических средств. Основным требова­нием к такому моделированию является психологическая тожде­ственность процесса взаимодействия водителя с автомобилем и дорогой реальным условиям. Например, в реальных условиях име­ет место внезапное появление препятствия на полосе следования автомобиля. При моделировании данной ситуации на автодроме непременно должен быть сохранен элемент внезапности.

Моделирование во время обучения таких опасных ситуаций, как внезапное появление на полосе следования автомобиля какого- либо препятствия, в частности пешехода, занос задней оси авто­мобиля с возможной потерей управляемости, отказ тормозной системы и др., позволит повысить надежность водителя в реаль­ных дорожных условиях. Внезапное появление пешехода мо­делируется либо на автодроме посредством перемещения манеке­на, либо на тренажере (на киноэкране дается изображение пеше­хода).

Водителю нередко приходится прибегать к переключению све­та, включению понижающей передачи, стеклоочистителей и т.д. При этом нужно привести в действие не только один из этих при­боров, но и одновременно решить, в какой последовательности выполнять целый комплекс различных действий с учетом состоя­ния дороги, интенсивности и скорости движения, видимости, поведения пешеходов, технических возможностей и особенностей своего автомобиля. После выполнения необходимых первоочеред­ных действий могут возникнуть внезапные осложнения, напри­мер, в виде скольжения колес. В такой ситуации у неопытных, эмоционально неустойчивых водителей может возникнуть чувство страха, напряженности, в результате чего необходимые управля­ющие действия не выполняются, выполняются неправильно или с опозданием. Иногда в опасной ситуации требуется выполнить прием, который не совпадает с выработанными ранее приемами и навыками. Это предъявляет высокие требования к подвижности нервных процессов, выражающиеся в динамичности выработан­ных навыков. Например, при появлении препятствия на скольз­кой проезжей части дороги вместо привычного торможения во­дитель должен применять другие приемы управления, которыми могут быть частичное притормаживание педалью тормоза в соче­тании с торможением двигателем и одновременным

В опасных дорожных ситуациях растерянность, замедление мыш­ления и сенсомоторных реакций возникают не столько из-за чув­ства личной опасности или объективной трудности положения, сколько вследствие неожиданности развития событий. Способность к быстрой оценке опасной ситуации определяется качествами оперативного мышления. Навыки такого мышления, умение пра­вильно и быстро реагировать на непредвиденную обстановку явля­ются важными факторами надежности водителя. Подготовка во­дителя к действиям в таких ситуациях будет способствовать тому, что внезапность, неожиданность станут привычными и любая опасная ситуация будет восприниматься водителем почти обыч­ной, лишь с некоторым отрицательным моментом, хотя и вызы­вающим повышенное нервное напряжение, но не нарушающим его способность логически мыслить и действовать.

Таким образом, мастерство водителя выражается и в том, что он психологически всегда готов к выполнению нужных действий. Это достигается выработкой умения прогнозировать развитие об­становки на дороге, благодаря чему опытный водитель всегда знает, как поведут себя участники движения и что может произойти с автомобилем в следующий момент. Успешное прогнозирование обстановки позволит водителю избежать внезапного появления препятствия на скользкой дороге, т. е. позволит избежать возник­новения самой опасной обстановки. Такому умению нужно учить уже в автошколе и, что еще важно, нужно дать ориентиры, как совершенствовать эти умения в процессе будущей самостоятель­ной деятельности.

Формирование навыков управления автомобилем должно про­водиться с учетом индивидуальных особенностей обучаемых, т.е. их личностных качеств, отношения к учебе, активности в процес­се обучения, эмоциональной устойчивости, сенсорно-моторной координации, особенностей восприятия, мышления, памяти и т.д. Индивидуальный подход должен основываться на знании каждо­го обучаемого и выражаться в изменении методики, последова­тельности выполнения упражнений, времени на освоение отдель­ных элементов или этапов обучения и т.д.

Важное значение при формировании навыков имеет активность обучаемого. Он сам или с помощью инструктора с учетом своих индивидуальных особенностей должен искать методы для более быстрого и качественного овладения необходимыми приемами и навыками. Без активности человека обучение затруднено и даже может быть невозможным. Это инструктор должен разъяснить уча­щимся в начале обучения и умело направлять их активность в нуж­ном аспекте. Нельзя допускать к самостоятельному управлению автомобилем лиц, не выработавших достаточно устойчивых навы­ков в типичных дорожных ситуациях.

Будущее самоусовершенствование в этом направлении зависит от свойств мышления данного водителя, его способности крити­чески воспринимать обстановку, творчески подходить к анализу дорожно-транспортных ситуаций, выделять и запоминать все ти­пичное и существенное.

Задачей мастера в процессе обучения является привлечение внимания обучаемого к этим узловым моментам. Мастер не дол­жен ограничиваться простой констатацией, что в данном случае нужно поступать так-то, а должен объяснить, почему именно так, а не иначе. Он должен также на конкретных примерах учить про­гнозировать возможные действия пешеходов и водителей других автомобилей. Такая постоянная активизация умственной работы учащегося является необходимым условием его дальнейшего са­моусовершенствования в процессе самостоятельной работы.

Мастерство управления автомобилем связано со всеми сторо­нами личности водителя (его интересами, направленностью, спо­собностями, темпераментом, характером), его психофизиологи­ческими особенностями (восприятием, вниманием, памятью, мышлением, эмоционально-волевой устойчивостью, сенсомоторными реакциями) и определяется наличием специальных знаний, умений и навыков.

Знания — это совокупность усвоенных водителем сведений, необходимых для управления автомобилем. Так, в соответствии с программой и учебным планом водитель должен знать: назначе­ние, устройство, взаимодействие и принцип работы основных механизмов, приборов и деталей автомобиля; Правила дорожно­го движения и основы безопасности; правила техники безопасно­сти при обращении с эксплуатационными материалами; основные причины ДТП и меры их предупреждения; основные неис­правности автомобиля, способы их устранения и многое другое. Все эти знания приобретаются в процессе обучения.

Однако, опираясь только на теоретические знания, человек еще не может управлять автомобилем. Для этого ему необходимо приоб­рести специальные умения, т. е. способность целеустремленно пользо­ваться своими специальными знаниями в практической деятельно­сти. Водитель должен уметь уверенно управлять автомобилем в раз­личных дорожных и метеорологических условиях, быстро оцени­вать дорожную ситуацию при внезапном изменении обстановки и своевременно выполнять адекватные управляющие действия, обес­печивающие безопасность дорожного движения, прогнозировать развитие дорожной обстановки. Такие ориентиры может дать науч­но обоснованная психологическая подготовка водителей.

Психологическая подготовка водителей — это целесообразное формирование психических свойств, необходимых для надежного и безопасного управления автомобилем в любых дорожных усло­виях. К психологической подготовке относятся воспитание высо­ких морально-нравственных качеств, тренировка и совершенство­вание психологических личностных качеств, а также идеомоторная и аутогенная тренировка.

Образ жизни человека, его отношение к труду, другим людям, самому себе в значительной степени определяются его морально- нравственными качествами. Мораль и нравственность — это сово­купность правил общежития, поведения людей, определяющих их обязанности по отношению друг к другу и к обществу. К мо­рально-нравственным качествам относятся патриотизм, коллек­тивизм, отношение к работе, товарищам, женщинам, детям и т.д. Водителей, ведущих высокоморальный образ жизни, отличает чувство долга, высокая дисциплинированность, добросовестное выполнение своих служебных обязанностей. За рулем автомобиля такой водитель благожелательно относится к другим участникам движения, заботится об их безопасности, строго соблюдает Пра­вила дорожного движения.

Немаловажное значение для надежности водителей имеет спе­циальная тренировка таких психологических качеств, как воспри­ятие, внимание, оперативные качества мышления и памяти, ско­рость и точность сенсомоторных реакций, эмоциональная устой­чивость. Именно эти психологические особенности играют весьма важную роль в оценке дорожной обстановки, правильном и свое­временном принятии решений и выполнении адекватных управ­ляющих действий. Тренировка и совершенствование упомянутых качеств происходят при обучении вождению автомобиля и даль­нейшей профессиональной деятельности. Однако этот процесс может быть ускорен, если в этих целях будут использованы спе­циальные приборы, стенды и тренажеры. Такая тренировка может быть особенно успешной, если моделирование дорожных ситуа­ций и требования к водителю при тренировках будут наиболее близки к тем, которые предъявляются в реальных дорожных усло­виях. Однако эти методы могут лишь дополнить, но не заменить тренировку психологических качеств в реальных дорожных усло­виях. Для этого мастер-инструктор должен знать закономерности психологии обучения вождению автомобиля.

Важное значение для надежности водителя имеет эмоциональ­ная устойчивость и самообладание, которые помогают ему без­ошибочно управлять автомобилем при неожиданном возникнове­нии критических дорожных ситуаций. При отсутствии у водителя таких качеств может возникнуть состояние напряженности, кото­рое выражается в неуверенности, сомнении и страхе. Одновре­менно нарушается протекание таких психических процессов, как восприятие, мышление, внимание, ухудшается память, увеличи­вается время реакций, нарушается координация движений. Пра­вильная оценка дорожной обстановки, своевременное принятие решения и адекватные действия при этом затруднены, что прово­дит к ошибкам и может стать причиной ДТП.

В основе таких состояний лежит определенный физиологиче­ский механизм. Установлено, что чрезмерное волнение и пережи­вания возбуждают определенные нервные центры коры головно­го мозга. Это возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает торможение двигательных центров, которые обеспечи­вают действия водителя при управлении автомобилем. В результа­те возникает мышечное напряжение, движения становятся рез­кими, несоразмерными, плохо координированными, а иногда и неадекватными сложившейся дорожной обстановке. Поэтому вос­питание у водителей эмоциональной устойчивости необходимо для повышения его надежности.

Выраженная эмоциональная неустойчивость и, как следствие, ошибки при управлении автомобилем особенно часто имеют ме­сто у молодых неопытных водителей. С приобретением опыта чув­ства страха и неуверенности возникают все реже, что снижает нервное напряжение и количество ошибок.

К психологической подготовке относится также идеомоторная тренировка. Идеомоторика для водителя — это мысленное выпол­нение действий, которые предстоит проделать на данном отрезке пути в конкретной дорожной обстановке.

Специальными исследованиями установлено, что, когда чело­век мысленно выполняет какие-то движения, в соответствующих двигательных центрах мозга возникают нервные возбуждения, которые вызывают едва уловимые сокращения определенных мы­шечных групп. Поэтому мысленное повторение определенных при­емов и действий по управлению автомобилем приводит к оживле­нию той системы условно-рефлекторных связей, которая образу­ется или образовалась при формировании соответствующих дви­гательных навыков.

Внимательно читать текст: Ответить на вопросы

1)Как формируются водительские навыки?

2)Что такое идеомоторика?

3)Психологическая подготовка водителей?

4)Для Каких целей при обучению вождения Делают моделирование

Различных дорожных ситуаций.

5)Перечислите формируемые навыки?

 Ответы присылать на эл.почту ieliena.zhukova.64@mail.ru

Или по номеру тел: 89082004500 (Viber или WatsApp/)

До 8 июня 2020г.