

**Территориальная педагогическая конференция
государственных образовательных учреждений среднего
профессионального образования Краснодарского края**

**Научно-методическое сопровождение
здоровьесберегающей деятельности**



**Методы здоровьесбережения при
обучении вождению автомобиля**

Из опыта работы
мастера производственного обучения
ГБПОУ КК ЛМТ
Толстякова Михаила Николаевича

ст. Ладожская, 2016 г

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

«Методика алгоритма»

- систематичность, последовательность и логичность изучения учебного материала
- три этапа обучения вождению



МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

I этап. Основная задача этапа выработать у обучаемого двигательные навыки.

Этап включает упражнения, которые позволяют приобрести основные навыки управления автомобилем (посадка водителя, вращение руля, переключение передач, действия педалями и другими органами управления).

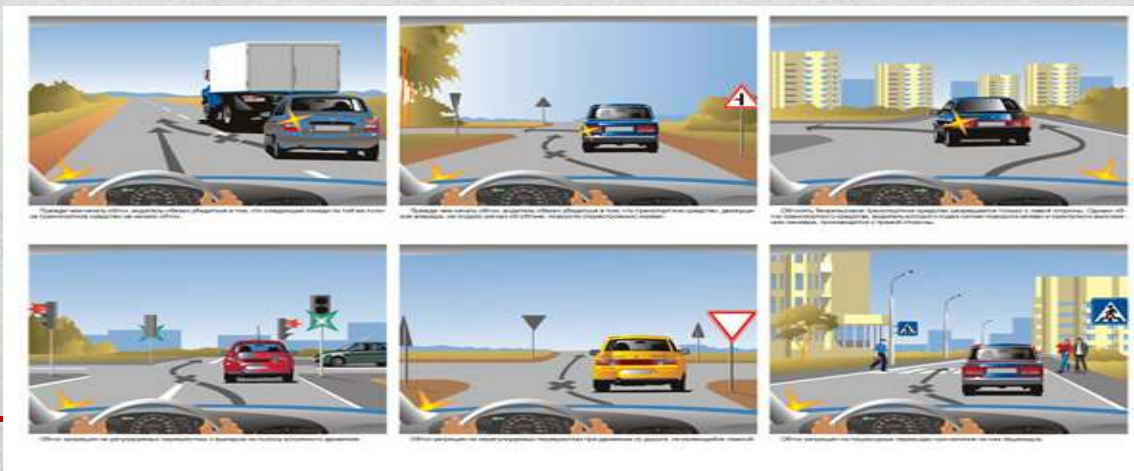
Основные элементы этапа:

- *Посадка водителя* важный элемент рационального и безопасного управления автомобилем, так как правильное положение обеспечивает длительную работу без утомления. Кроме этого оптимальная посадка должна обеспечивать в любой момент возможность для быстрых и координированных действий при любых маневрах.
 - *Скоростной способ вращения руля* позволяет за счет рациональной координации движений (четкая последовательность перехватов, т. е. перестановка рук по короткому пути) увеличить скорость вращения руля. Это необходимо уметь водителю для маневрирования в ограниченном пространстве, ликвидации заноса, и при экстренном объезде препятствия. *Техника работы педалями и переключение передач* позволяет исключить в будущем при обучении отвлечение внимания на органы управления.
-

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

II этап. Основная задача сформировать сенсорные навыки: восприятие, глазомер, органы чувств.

Этап включает упражнения, которые позволяют сформировать визуальные представления об ориентирах положения и прогнозирования траектории движения автомобиля на дороге, отработать навыки – глазомерной оценки расстояний и габаритов автомобиля, чувство автомобиля (способность по ощущениям оценивать поведение автомобиля на дороге). В начале этапа необходимо научиться управлять скоростью автомобиля и строить траекторию движения автомобиля. Затем освоить маневрирование в ограниченном пространстве. В конце этапа необходимо освоить технику и тактику основных маневров на дороге. Разгон и эффективное торможение автомобиля. Перестроение, Повороты, Обезд, Обгон.



МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

Основные элементы II этапа.

Первая часть этапа с обучением на площадке

Управление скоростью движения. Первоначальные навыки контроля скорости (начало движения, движение по прямой и остановка). Прежде чем начать движение, необходимо представлять себе, как остановить автомобиль.

Расчет и контроль траектории автомобиля. Совершенствование навыков вращения руля и распределение внимания для своевременной коррекции траектории автомобиля.

Габаритная подготовка. (Фигурное вождение) (ворота, змейка, въезд в бокс, парковка, выезд с парковки и т. д.). Чтобы уверенно управлять автомобилем на участках с ограниченными размерами водитель должен научиться чувствовать габариты автомобиля и представлять себе, как перемещаются крайние точки кузова на повороте. После освоения этих упражнений и уверенного их выполнения обучение продолжается на дороге с небольшим движением. Лучше всего если это будет кольцевой маршрут длиной 2–2,5 км, с прямыми участками 500–700 м, 3–4 разными поворотами, с подъемом и спуском.

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

Вторая часть II этапа на кольцевом маршруте

Расчет безопасной скорости движения и остановочного пути.

Формирование умения быстрого определения безопасной скорости автомобиля и расчета остановочного пути.

Совершенствование техники разгона и эффективного торможения. Изучение техники плавного и интенсивного разгона, а также различных способов торможения, чтобы развить чувство автомобиля (способность по ощущениям оценивать поведение автомобиля на дороге) и научиться контролировать автомобиль.

Основные маневры. Изучение техники безопасного выполнения поворотов, перестроений, объездов препятствия и обгона.

Преодоление психологического барьера скорости 40-60-80. С увеличением скорости уменьшается время для оценки ситуации и принятия решения. Необходимо для подготовки обучаемого к сложным условиям движения в потоке. После двух этапов, обучаемый полностью осваивает технику и тактику вождения и обучение можно продолжить на других учебных трассах в различных условиях движения.

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

III этап. Основная задача третьего этапа отработать мыслительные или умственные навыки.

Умственные навыки являются основой безопасного управления, и помогают водителю прогнозировать дорожную ситуацию и предотвращать опасные ситуации на дороге. Этап позволяет освоить эффективные алгоритмы действий в различных ситуациях, прогнозирование поведения участников движения в различных условиях, что помогает избежать критических ситуаций.



МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

Основные элементы этапа

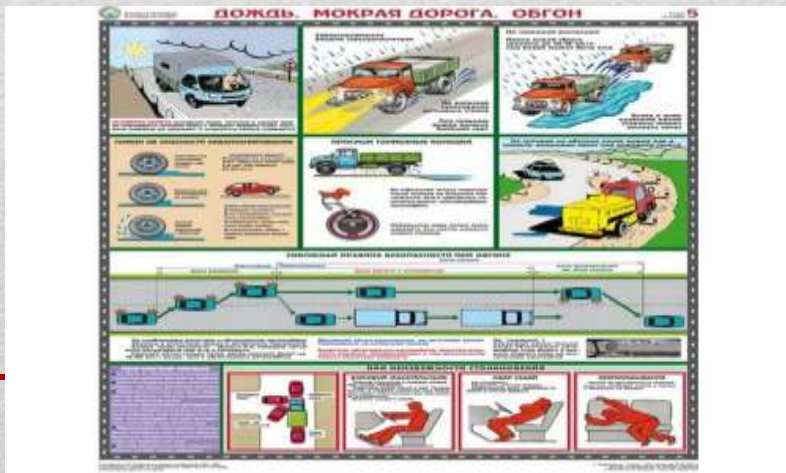
Прогнозирование ситуации. Формирование навыков правильного восприятия, оценки дорожной обстановки, умения предвидеть ее возможные изменения, и принятия безопасного решения и его реализация; рациональный обзор окружающей обстановки и видимость вашего автомобиля другими участниками движения; наличие безопасного пространства вокруг вашего автомобиля (безопасные дистанция и интервал); выбор оптимальной скорости движения для данной дорожной обстановки, прогнозирование изменений дорожной обстановки

Контраварийная подготовка. Водительское мастерство заключается не только в умении предупредить опасность, но и если их создал кто-то другой, предотвращать их последствия. Важно знать, как действовать в опасной ситуации.

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

Метод творческого воображения - способ мысленного воспроизведения действий или движений в определенной последовательности, что позволяет быстро сформировать двигательные навыки.

Метод комментируемого управления автомобилем - сводится к тому, что в процессе обучения инструктор объясняет последовательность действий, а ученик комментирует порядок действий, повторяя несколько раз, и только затем приступает к отработке упражнения. Таким образом, повторяя порядок действий того или иного упражнения, и затем выполняет их, человек закрепляет условные рефлексy, которые образуются при формировании двигательных навыков.



МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

Метод моделирования ситуаций

Моделирование ситуации предполагает построение модели ситуации, и ее анализ. Суть этого метода заключается в том, что большое количество ситуаций, аналогичных в каком-то существенном отношении, объединяются в одну или несколько обобщенных ситуаций, для которых и разрабатывается оптимальная программа принятия решений и проведения практических действий. С помощью моделирования ситуаций можно заранее приобрести навыки, которые позволяют впоследствии оптимальным образом действовать в реальных ситуациях.

ПРИМЕР. Упражнение «Повороты»

«Ошибка в выборе скорости движения»

Приобретение опыта путем выполнения действий с ошибками. Для реализации учебных задач обучаемый выполняет маневр, который может создать опасную ситуацию. Превышение скорости на повороте. В результате возникает момент с потерей устойчивости и управляемости, что приводит к изменению траектории автомобиля. Это позволяет увидеть ученику результат неправильных действий.

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЖДЕНИЮ АВТОМОБИЛЯ

Метод контрольных вопросов.

Метод позволяет в течение короткого времени получить представление о пробелах в знаниях учащихся. Суть метода состоит в использовании при обучении списка специально подготовленных вопросов. Сила метода контрольных вопросов в том, что он формируется на основе опыта специалистов.

Физические разминки – комплекс упражнений для снятия усталости глаз, снятия напряжения мышц спины, шеи, ног, незапланированные остановки для отдыха.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

