



**ФИЛИАЛ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ
РАКЕТНЫХ ВОЙСК
ИМЕНИ ПЕТРА ВЕЛИКОГО (Г. СЕРПУХОВ)**



Кафедра №15

«Автотехнического обеспечения частей и подразделений РВСН»

Дисциплина «Автомобильная подготовка»

Лекция № 6

Тема: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством.

Учебные вопросы:

- 1. Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность.**
- 2. Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения.**

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

САМОРЕГУЛЯЦИЯ (от лат. приводить в порядок, налаживать) — целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Человек — в значительной мере саморегулирующаяся система. Он наделен физиологическими и психологическими механизмами приспособления к меняющимся условиям жизни и деятельности, управления собой, мобилизации сил и опыта, изменения направления и содержания своей активности.

УРОВНИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Первый - непроизвольное приспособление к среде (реакция на повышение или понижение температуры, изменение частоты дыхания и т. д.) — это проходящий уровень отношений человека и действительности.

Второй - более сложный уровень состоит в саморегуляции поведения посредством неосознаваемых в данной ситуации установок, навыков, привычек, опыта.

Третий - более высокий уровень — сознательное изменение своего состояния, поддержание и усиление активности, регулирование своих действий в соответствии с целью и обстановкой

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВОДИТЕЛЯ

Работоспособностью называют такое состояние человека, в котором он способен качественно и высокоэффективно выполнять свою работу.

Как правило, работоспособность водителя – это показатель, который по большому счету определяет его надежность.

Если водитель садится за руль в болезненном или утомленном состоянии, его работоспособность существенно снижается. То же самое происходит при употреблении алкоголя, под влиянием чрезмерного нервного возбуждения или угнетенного настроения.

УТОМЛЕНИЕ

Если водитель находится в состоянии утомления, уровень безопасности движения существенно снижается – утомление негативно влияет практически на все основные функции восприятия человека, а также на некоторые психофизиологические характеристики.

В первую очередь страдает зрительное восприятие:

- утомленный водитель хуже видит удаленные или мелкие объекты на дороге,**
- не может точно определить расстояние до того или иного объекта или оценить скорость движения остальных участников дорожного движения.**

Утомление способно также негативно воздействовать и на память человека – многие водители замечали, что в конце какой-либо длительной поездки они тратят намного большее количество времени на переработку полученной информации.

В фазе утомления человек обычно проявляет два вида нежелательных реакций – как чрезмерно замедленные, так и чересчур быстрые.

Утомление становится тем фактором, который способен расстроить ранее сформированные навыки.

Обычно утомление обнаруживает себя уже на 4- 5 час вождения.

Еще через пару часов утомление начинает ощущаться явно, а водители, которые сидят за рулем более 9 часов, поддерживают свой физический тонус уже исключительно собственными волевыми усилиями.

УСТАЛОСТЬ

Незадолго до того, как утомление дает о себе знать, появляются первые признаки усталости.

Усталостью мы называем субъективное ощущение утомления, переживаемое человеком. По сути, усталость представляет собой сигнал, посылаемый нам организмом – он говорит о том, что необходимо срочно снизить интенсивность работы или прекратить рабочий процесс, иначе временного расстройства функций нервной системы не избежать.

Но усталость и утомление не всегда находятся в прямой пропорциональной зависимости друг от друга: часто чувство усталости не является соразмерным степени утомления организма. Например, когда человек занимается любимым делом, даже самая тяжелая работа вызывает меньшую усталость, чем более простой, но неприятный или монотонный труд. Очень часто люди творческих профессий – писатели, художники, композиторы, изобретатели – способны работать без сна и отдыха на протяжении многих часов, и при этом не ощущают малейшей усталости. Любая психическая деятельность водителя, управляющего автомобилем, постоянно стимулируется информацией, поступающей извне. Поэтому для того, чтобы эти процессы протекали активно и динамично, необходима достаточная информационная нагрузка.

СОНЛИВОСТЬ

Одними из наиболее опасных проявлений утомления по праву считаются **СОНЛИВОСТЬ** водителя и его засыпание за рулем.

Уснувший за рулем водитель – частая причина дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом. Если водитель чувствует приближение сонливости, он какое-то время может «держаться» и волевыми усилиями держать себя в необходимом тонусе, управляя автомобилем уверенно и надежно.

Но необходимо помнить, что сон может сморить человека за рулем и внезапно, без всяких предвещающих признаков.

ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ

Наиболее характерным признаком надвигающейся усталости обычно становится появление небольших, малозаметных на первый взгляд ошибок :

- легкой рассеянности во время принятия решений;**
- замедленной реакции;**
- желания расправить спину;**
- сменить позу (конечности затекают).**

Если Вы заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков – остановитесь, отдохните, расслабьтесь.

МОНОТОНИЯ

Монотонией называют такое состояние водителя, когда в силу условий дорожного движения или специфики транспортной работы в течение продолжительного времени ему приходится выполнять однообразные, многократно повторяющиеся движения.

Например, при езде по малозагруженной ровной дороге.

Состояние монотонии так же может возникнуть у водителя на привычном, хорошо известном маршруте. Усугубляет состояние монотонии комфортные условия в кабине, феномен **«укачивания»** .

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С МОНОТОНИЕЙ

Состояние монотонии характеризуется сонливостью, замедлением реакции, снижением восприятия остроты восприятия дорожной обстановки.

Лучшим способом преодоления этого состояния является кратковременный отдых. Водитель должен знать и уметь пользоваться приемами, помогающими бороться с монотонией. К таким приемам относятся **дыхательные упражнения, мимические упражнения (гримасы), специальные упражнения для глаз, движения челюстными мускулами**. Водитель при возникновении состояния усталости должен дать себе «встряску» путем повышенного самоконтроля.

САМООЦЕНКА

Только 4% водителей из нескольких тысяч опрошенных признали необходимость повышения своего профессионального мастерства.

Последствия такой самонадеянности с точки зрения безопасности движения очень серьезны. Величина превышения реального уровня водительского мастерства и уровень опасности поведения в различных ДТС, тесно связаны.

Чем значительнее превышение, тем больше рискованных действий совершает водитель.

Меньшее влияние на возникновение ДТП оказывает несовершенство технического мастерства; доля ДТП у молодых водителей, вызванных сознательными нарушениями или рискованным поведением, мала.

ОШИБКИ ВОДИТЕЛЯ

Тип ошибок	Возможные источники ошибок
Ошибки восприятия обстановки сзади автомобиля	Последовательность осмотра обстановки с использованием зеркала заднего вида; редкое использование зеркала заднего вида для оценки обстановки сзади; регулировка зеркала заднего вида; слепая зона
Ошибки оценки изменения пространственно-временных параметров до встречного автомобиля	Динамические характеристики движения своего автомобиля; пространственно-временные параметры встречного автомобиля (скорость, расположение на проезжей части дороги); первоначальное расстояние до него); характеристики дорожного участка (ширина, кривизна, величина сужения); динамические габариты своего и встречного автомобилей; безопасный интервал для разъезда со встречным автомобилем
Ошибки прогноза возможного поведения других участников дорожно-транспортной ситуации	Действия других участников ситуации и их признаки, им сопутствующие; маловероятные события; интерпретация сигналов, подаваемых другими участниками ситуации; предположение о видимости своего автомобиля другими участниками движения; особенности данного участка дорожной сети (организация дорожного движения, расположение мест притяжения пешеходов)
Ошибки выполнения действий	Сформированность двигательных навыков управления автомобилем, переход на управление автомобилем новой марки; повреждение опорно-двигательного аппарата, длительный

АЛКОГОЛЬ – ПЕРВЫЙ ВРАГ ВОДИТЕЛЯ

Алкоголь – один из самых коварных врагов водителя, ибо делает его беззащитным перед лицом возможной опасности.

Но основная опасность заключается в том, что нетрезвый человек склонен завышать свои способности. Он считает, что стал умнее, сильнее, хитрее, удачливее. Опасны не только большие, но и малые дозы алкоголя. При управлении автомобилем в условиях интенсивного движения водитель нередко работает на пределе своих возможностей, поэтому даже незначительное нарушение психофизиологических функций после приема даже небольших доз алкоголя становится причиной ошибок и ДТП.

СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ

Исследования, проведенные специалистами в области безопасности дорожного движения, показывают, что при концентрации содержания алкоголя в крови одного промилле (один промилле – это один грамм чистого алкоголя в одном литре крови), что приблизительно соответствует употреблению водителем 150 грамм водки, вероятность совершения ДТП в 5-10 раз больше, чем в случаях полного отсутствия алкоголя. При этом вероятность погибнуть в ДТП увеличивается более чем в 2,5 раза, а получить травму более чем в 2 раза. При уровне алкоголя в крови, равном 1,5 промилле, вероятность совершить ДТП увеличивается в 55 раз, а погибнуть – в 16 раз.

СТАДИИ ОПЬЯНЕНИЯ

В начальной стадии алкогольного опьянения вероятность ошибки водителя возрастает именно за счет склонности к переоценке своих возможностей и возможностей автомобиля, при этом человек обычно чувствует прилив сил, ему кажется что он способен на все.

На второй стадии опьянения значительно увеличивается процент ошибок, связанных с недооценкой опасности ситуации. Объясняется это тем, что алкоголь начинает отрицательно воздействовать на те качества водителя, которые необходимы для правильного и своевременного восприятия опасности. Резко ухудшаются острота зрения, способность видеть в темноте, объем внимания и т.д.

КУРЕНИЕ ЗА РУЛЁМ

Заметно снижает работоспособность водителя самая распространенная вредная привычка – **курение**.

Многие водители считают сигарету успокоительным и повышающим внимание средством. Однако никотин действует на центральную нервную систему переменным – после кратковременного возбуждения наступает длительное торможение, понижающее работоспособность. Курение во время управления автомобилем, как правило, сопровождается нарушением точности вождения. Поиски сигареты, прикуривание мешает управлению автомобилем. Кроме того, эти действия сопровождаются отвлечением взгляда водителя от дороги на 0,6-1,5 секунды. Иногда этого достаточно, чтобы попасть в

ВЛИЯНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Водители при принятии определенных лекарств могут в зависимости от вида принятого лекарства и его химического состава ощущать ряд недомоганий психического и даже физиологического характера. Такими недомоганиями являются, например, повышенная чувствительность к свету и ослеплению, особенно в ночное время, ограничение поля зрения, снижение чувствительности слуха, быстрое наступление усталости, замедление времени реакции, ухудшение способности правильно оценивать дорожно-транспортную ситуацию, снижение скорости двигательных реакций, способности самооценки и внимания, нарушение равновесия, а также головокружение и сонливость.

НАКАЗАНИЕ НЕИЗБЕЖНО

Учитывая, что управление транспортным средством лицом, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, или в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ является самым опасным нарушением Правил дорожного движения, за их совершение предусмотрены достаточно серьезные административные взыскания. Так, за управление транспортным средством лицом, находящимся в таком состоянии, либо за передачу управления транспортным средством такому лицу, а равно отказ от прохождения в установленном порядке проверки (освидетельствования) на предмет определения такого состояния, предусмотрен штраф в размере 30000 рублей с лишением права управления транспортным средством на срок от 1,5 до 2 лет. Повторное нарушение влечет штраф в размере 50000 рублей с лишением права управления транспортным средством на срок до 3 лет.

ЗАДАНИЕ НА САМОПОДГОТОВКУ

- **Изучить и дополнить конспект лекции по вопросам:
- психические состояния водителя**
- **Проанализировать основные психические состояния, влияющие на управление транспортным средством.**

Литература:

1. Шухман Ю.И. Основы управления автомобилем и безопасность движения. М.: ООО «Книжное издательство «За рулем», 2007, с7- 9,17-20.