

КЛУБ СУЧАСНИХ ВОДІЇВ  
inua.club

ОЛЕКСАНДР ЗЕРЩИКОВ

# РОЗУМНИЙ ЗОШИТ

## ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО НАВЧАННЯ ВОДІННЮ

*Видання 4-те, доповнене та виправлене*

Харків  
«Право»  
2026

Автор:

*Зерщиков Олександр*, автоінструктор,  
засновник Клубу сучасних водіїв INUA.CLUB



**Зерщиков Олександр**

3-57 Розумний зошит для практичного навчання водінню / Олександр Зерщиков ; Клуб сучасних водіїв. – Вид. 4-те, допов. та випр. – Харків : Право, 2026. – 152 с.

ISBN 978-617-8848-46-0

Для роботи із зошитом вам не потрібен інструктор, вчитель чи будь що, крім вашого бажання та зацікавленості знати більше про водіння та безпеку! Із зошитом ви можете працювати самостійно, а потім у чат-боті отримати доступ до відео з відповідями на завдання в ньому.

Для кого «Розумний зошит»?

По-перше, для тих, хто тільки почав свій шлях навчання. Розумний зошит – це чекліст того, чого бажано навчитися та дізнатися під час практичного навчання водінню.

По-друге, для тих, хто вже має посвідчення та самостійно їздить. Розумний зошит – це можливість підтвердити для себе, що ваших знань достатньо для самостійного водіння.

Правила дорожнього руху достатньо великі та об'ємні, але для водіння потрібно не все. Саме тому автор розробив цей зошит, щоб допомогти людям структурувати свої знання в процесі навчання практичного водіння та під час перших самостійних виїздів на дорогу.

УДК [656.052.4:005.963.1](076)

© Зерщиков Олександр, 2025

© Зерщиков Олександр, доповнення та виправлення, 2025, 2026

© ТОВ «Видавничий дім «Право», 2025

ISBN 978-617-8848-46-0

Давай познайомимось. Я Олександр Зерщиков, і мені дуже приємно, що ти тримаєш цей «Розумний зошит». Перед тим як ти станеш упевненим водієм, хочу допомогти тобі на цьому шляху. Навчання водінню – це, без перебільшення, магія. Спочатку все здається складним і навіть трохи страшним: педалі, коробка передач, перехрестя, обгони, парковки... Але щойно ти зробиш перші кроки, ця магія перетвориться на справжню радість. І ось уже ти, керуючи власним автомобілем, підкорюєш яскраві маршрути свого життя. Головне – не поспішати та рухатись уперед маленькими кроками.

Як навчатись водінню легко і з задоволенням? Нижче – прості, але важливі кроки, які варто зробити, щоб навчання стало ефективним, цікавим і без зайвого стресу.

### **Крок 1. Дізнайся, що потрібно знати та вміти, щоб стати кльовим водієм**

Багато майбутніх водіїв губляться, бо не знають, із чого почати і часто інструктор поруч не розповідає, що ви будете вчити, в якій послідовності і які критерії говорять про те, що ви навчаєтесь і рухаєтесь вперед. Щоб стати впевненим і кльовим водієм, потрібно чітко розуміти, які навички та знання тобі знадобляться. Цей зошит створений, щоб допомогти тобі: тут є все, що потрібно для швидкого й ефективного навчання.

Рекомендую займатися водінням 2–3 рази на тиждень. Регулярність і послідовність – твої найкращі друзі. І пам'ятай: **навчилась (-вся) – це тоді, коли можеш пояснити, як це робити, і виконати мінімум 5 разів без помилок.** Уроки водіння без багаторазових повторень вправ і без плану уроку – це просто «кататись по місту», так результату не буде. До речі, водіння – як танці: чим більше тренуєшся, тим упевненіше рухаєшся.

### **Крок 2. Починай з простого**

Спочатку – основи. Розберись, яка педаль за що відповідає, де починається автомобіль і де закінчується (габарити авто), як направляти автомобіль поглядом і куди крутити рульове колесо, як перемикаєш передачі та як зупиняти автомобіль і це все бажано вивчати на майданчику чи пустій дорозі. Починати з майданчику, це як вивчати букви перед читанням книжок: спочатку букви, потім слова, а вже потім – книжки. Навіть чемпіони «Формули-1» починали з першої передачі та автодрому!

### **Крок 3. Будь позитивним. Насолоджуйся процесом**

Хвали себе за кожен крок уперед. Твій перший плавний старт або самостійна поїздка – це як перший ковток кави вранці. Насолода! Говори собі: «Круто, я це зробила (-в)!» **«Я молодець!»**

А якщо помилилась (-вся), скажи собі: **«Ух ти, як вийшло!» «Цікаво! Чого я можу навчитись із цього?»**

Навчання водінню – це не лише про техніку, а й про нове відчуття. Намагайся відчути та запам'ятати свої перші водіння. Цей момент, коли ти відкриваєш нові горизонти, отримуєш відчуття свободи.

#### **Крок 4. Будь розслабленою/розслабленим**

Для цього пий воду під час навчання, до і після, виконуй дихальні практики та рекомендації в цьому зошиті. Розслабленість можна досягнути, якщо створити правильну геометрію для власного тіла за кермом та опанувати свій страх. Напруження частіше виникає через неправильну посадку за кермом. Відрегульоване сидіння під ваш зріст, вірно поставлені ноги та руки на кермі – це запорука розслабленості. Чому виникає напруження від страху? Або ти не знаєш в теорії як це робити, або ти не знаєш послідовності дій. Або знаєш як і вмієш це робити, але не знаєш що робити, коли хтось інший порушує. Цей зошит допоможе знайти відповіді на ці запитання. Твоє завдання створити вірну геометрію тіла за кермом (посадка) та під час водіння ставити собі завдання слідувати за розслабленістю тіла.

#### **Крок 5. Будь уважним. Бути тут і зараз на дорозі та в житті**

Перед заняттям вимкни телефон. Повна увага – це ключ до безпечного водіння. Пиши в цьому зошиті план (завдання) на урок. Став собі самостійно не більше 2–3 завдань на урок. Завдання допоможуть тобі бути тут і зараз! Під час навчання роби паузи – на 5–7 хвилин кожні 30–40 хвилин навчання. Безперервне навчання (робота) виснажує. Паузи сприяють відновленню когнітивних функцій: концентрації, пам'яті, швидкості мислення. Вони допомагають знизити рівень стресу. Рекомендую також робити короткі паузи на 1–2 хвилини після кожного блоку вправ (як у тренажерному залі). Бути присутнім тут і зараз – важливо не лише на дорозі, а й у житті.

#### **Крок 6. Кожне правило або дію зрозумій, навіщо це тобі**

Намагайся зрозуміти під час навчання, чому це правило або ця практична вправа (дія) важлива. Став собі запитання: **«Чому ця вправа важлива?» «Як вона допоможе мені під час самостійного водіння?»**

Якщо знаєш «навіщо», буде набагато легше запам'ятати і правильно застосовувати знання.

#### **Крок 7. Веди щоденник знань. Після кожного заняття запиши свої враження, успіхи, запитання**

Почуте – забувається, записане – залишається. Після кожного уроку знайди пару хвилин, щоб записати: **«Три речі (вправи), яких я сьогодні навчилась (-вся)»**. Це допоможе побачити свій прогрес і зробити навчання більш усвідомленим.

### **Крок 8. Навчись бачити нове в житті та на дорозі**

Дивитись та бачити – це різні речі на дорозі. Щодня намагайся помічати щось нове: дорожній знак, ситуацію на дорозі, спостерігай за поведінкою учасників на дорозі. І кажи собі: якщо я би була (-в) в цій ситуації, то .... Це активізує мозок, формує нові нейронні зв'язки і допомагає вчитись швидше. До речі, мозок краще запам'ятовує те, що викликає подив і цікавість.

### **Крок 9. Візьми страх в помічники**

Так, буде страшно. Так, ти будеш помилятись. Авто може заглохнути, і це нормально. Навіть досвідчені водії іноді помиляються або бурчать під ніс. Страх – не ворог, а сигнал: *«уважніше, обережніше»*. Це енергія, яку можна спрямувати на розвиток. Страх – зберігає життя на дорозі.

Не борися зі страхом – подружись із ним. Він підказує, де бути уважним, а де потрібно щось довчити чи допрацювати. Відчуй його, подякуй за сигнал і продовжуй рух.

Твій мозок навчиться всьому, якщо дати йому час і підтримку.

### **Крок 10. Навчай (ділися знаннями) з іншими**

Коли ділишся знаннями – закріплюєш їх краще. Розкажи комусь, що дізнався на уроці, обговори цікаві ситуації. Можеш приєднатись до **Клубу сучасних водіїв** (inua. club). В Клубі кожен учасник ділиться своїм досвідом і використовує поради інших, які вже пройшли певний шлях водія! Навчання в компанії однодумців – ще цікавіше!

І головне від Олександра Зерщикова: **після навчання водінню ти вже ніколи не будеш такою (-им), як раніше. Твоє життя зміниться!**

## Перед початком навчання

Рекомендую перед початком навчання керування автомобілем відповісти на декілька важливих запитань:

1. Чому я хочу бути водієм? Навіщо це мені?

---

---

---

---

---

2. Що мене буде надихати або надаватиме мені сил, коли в мене з'являтимуться труднощі під час навчання? Наприклад, до кого я звернуся про допомогу, у кого зможу отримати консультацію? Або що я зроблю, щоб пережити ті маленькі помилки, які будуть з'являтися під час навчання?

---

---

---

---

---

3. Як я буду себе нагороджувати за кожен урок, кожен крок на шляху до водія?

---

---

---

---

---

4. Кого з друзів (близьких) я вже зараз попрошу про підтримку мене під час навчання? Я знаю, що в мене все вийде, але іноді буде складно. І в цей момент я хочу, щоб мене підтримали і сказали, що в мене все вийде, що я молодець!

---

---

---

---

---

5. Чи буду я пам'ятати через 10 років помилки та невдачі, які виникають під час навчання?

---

---

---

---

---

6. Уяви, що ти навчилась (-вся) управляти автомобілем, і ось твій перший самостійний виїзд на власному автомобілі. Напиши, куди ти поїдеш. Кому після поїздки розкажеш про свої перші самостійні кроки за кермом? Чим себе побалуєш (кава, смаколики чи, можливо, щось інше) за свої сміливі кроки самостійного водіння?

---

---

---

---

---

## Як працювати з Розумним зошитом

Ти тримаєш у руках не просто зошит – це твій особистий навігатор у світі практичного водіння.

Навчання водінню – це не тільки про правила, педалі та дзеркала. Це про мислення, відчуття, довіру до себе. А ще – про структуру, послідовність і правильний підхід. І цей зошит допоможе тобі в усьому цьому розібратися.



**Якщо заняття проходять з інструктором**, можеш брати зошит із собою і прямо на занятті записувати важливі правила або малювати перехрестя і робити собі помітки. А можеш попросити це робити інструктора, коли він пояснює якесь правило або хоче намалювати щось. Пару записів за кожен урок – і важливі схеми залишаться назавжди з тобою.



**Якщо навчаєшся самостійно** або інструктор не підтримує ведення такого зошиту, тоді просто бери його з собою і веді записи регулярно – після кожного уроку.

- ✓ Виконуй усі завдання в зошиті та проси перевірити інструктора або когось із друзів або шукай відео відповіді на завдання в Розумному зошиті від Олександра Зерщикова
- ✓ Після кожного водіння записуй свої підсумки уроку, став завдання на наступне заняття.
- ✓ Використовуй зошит не тільки як щоденник, а і як діалог із собою.
- ✓ Фіксуєш не лише технічні навички, а й емоції, думки, труднощі.
- ✓ Повертайся до попередніх сторінок, аналізуй свій прогрес.
- ✓ Відзначаєш свої маленькі перемоги – це дуже важливо.

Попереду – захопливий шлях. І нехай кожен кілометр цього шляху буде наповнений цікавістю, впевненістю і радістю. У тебе точно все вийде. І цей зошит буде поруч, крок за кроком.

Відео як користуватись  
Розумний зошитом та відповіді можна подивитись тут:



## Чому виникає страх у водіїв-початківців?

Три основні причини страху під час навчання водінню виглядають так:

1. **Я не знаю чогось** – відсутність знань породжує невизначеність, а вона викликає тривогу.
2. **Я не вмію це робити** – поки немає навичок, мозок не впевнений у безпеці дій.
3. **Я боюсь помилитись** – страх осуду, критики або наслідків помилки блокує дії, веде до напруження.

Дуже часто страх під час водіння виникає через брак знань. Наприклад, чи буде тобі страшно зупинитися на перехресті при повороті ліворуч, якщо я скажу, що згідно з Правилами дорожнього руху водій зобов'язаний дати до рогу зустрічним автомобілям і для цього виконати зупинку на центрі перехрестя? Погодись, знаючи це, уже не так страшно зупинятися в центрі перехрестя.

Щоб страхів на дорозі було менше, важливо знати, що робити в тій чи іншій ситуації. І тут виникає природне запитання: **а що саме потрібно вивчити, що саме потрібно для самостійного водіння?**

У соціальних мережах мене запитують:

- На чому варто зосередитися під час уроків водіння?
- Як зрозуміти, що я готова (або готовий) до іспиту?
- Як знати, що вже можу самостійно сідати за кермо власного автомобіля?
- Як навчатися швидше? Чи можна навчитися за декілька уроків?

Я знаю точно, що для швидкого руху в горах, лісі або на невідомій території потрібно знати точний маршрут і взяти з собою потрібний інвентар, отримати необхідні знання і досвідченого провідника.

Кожному своєму учню я пояснюю чіткий план навчання та послідовність дій. Розповідаю про критерії, які показують, що він уже досяг достатнього рівня знань і вмінь. Щоб швидко дійти до мети, важливо мати чітке уявлення про неї та карту маршруту. Як із навігатором легко знайти потрібний шлях, так і в навчанні важливо мати свій «навчальний навігатор».

Я рекомендую тобі попрацювати над кожною навичкою безпечного водія (69 навичок) на уроках водіння з інструктором або самостійно. Якщо ти не знаєш що вчити, або тобі інструктор не розповідав, що повинен знати та вміти водій, а також в якій послідовності вивчати ті чи інші навички, або як оцінювати свій прогрес, тоді перелік з 69 навичок – це саме для тебе.

Щоб зробити процес навчання ще цікавішим, я запозичив ідею у психологині Світлани Ройз. Замість чекліста з галочками ти зможеш закреслювати **«ще не»** біля кожного пункту, коли опануєш відповідну навичку. Це стане твоїм особистим доказом прогресу й маленьким святом кожного досягнення. Попереду – твоя карта, яка допоможе впевнено рухатися до мети. Розпочнемо?

Навчальне видання

**Зєрщиков** Олександр Володимирович

## **РОЗУМНИЙ ЗОШИТ**

### **ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО НАВЧАННЯ ВОДИННЮ**

*Видання 4-те, доповнене та виправлене*

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 06.05.2026. Формат 60×90/16.  
Ум. друк. арк. 9. Обл.-вид. арк. 3. Тираж 1000 пр. Зам. № 667

ТОВ «Видавничий дім «Право»,  
вул. Харківських Дивізій, 11/2, м. Харків, Україна  
Для кореспонденції: а/с 822, м. Харків, 61023, Україна  
Тел.: (050) 409-08-69, (067) 574-81-20  
Вебсайт: <https://pravo-izdat.com.ua>  
Е-mail для замовників послуг: [verstka@pravo-izdat.com.ua](mailto:verstka@pravo-izdat.com.ua)  
Е-mail для покупців: [sales@pravo-izdat.com.ua](mailto:sales@pravo-izdat.com.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8024 від 05.12.2023

Виготовлено ТОВ «Перша експериментальна друкарня»,  
Гончарівський бульвар, 21, м. Харків, 61004, Україна  
Вебсайт: <https://exp-print.com.ua>  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4602 від 21.08.2013