

Махов С.Ю.

АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ В ПРИРОДЕ

Модуль 9

учебно-методическое пособие

МАБИВ 2023

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

М 36 Махов С.Ю.

Автономное выживание в природе. Модуль 9 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 25 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Автономное выживание в природе» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются факторы и стрессоры выживания, резервные возможности человеческого организма, методы саморегуляции, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

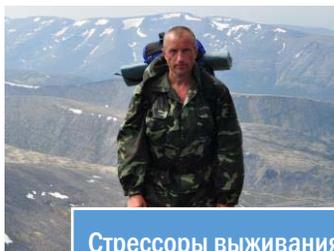
© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ	4
ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ	5
Подавляющие факторы выживания человека в природе	7
ГОЛОД	7
ЖАЖДА	8
ЖАРА	9
ХОЛОД	10
РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА	12
СПИСОК РОБИНЗОНА	18
Метод выживания в природных условиях	20

АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ



Стрессоры выживания



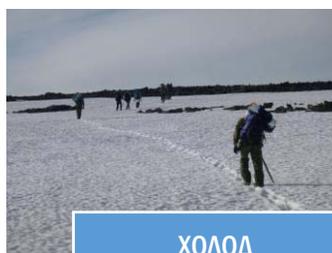
ГОЛОД



ЖАЖДА



ЖАРА



ХОЛОД

Знание основ выживания обязательно для каждого человека. Под выживанием следует понимать активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды.

Важное значение для жизнеспособности человека имеют природная среда, ее физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания.

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовки, выносливости. Основой выживания человека является его убежденность в том, что он может и должен сохранить здоровье