

УДК 614.8 (075.8)
ББК 68.69я73
Т 51

Авторы-составители

О. Н. Токарева, А. М. Суздалева, И. В. Чикенева, Ю. В. Абузярова

Рецензенты

Н. В. Сократов, доктор медицинских наук, профессор

П. П. Тиссен, кандидат педагогических наук, доцент

Т51 **Выживание в условиях вынужденного автономного существования в природной среде** : учебное пособие / авт.-сост. О. Н. Токарева, А. М. Суздалева, И. В. Чикенева, Ю. В. Абузярова ; Мин-во образования и науки РФ, Оренбург. гос. пед. ун-т. — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2012. — с.

В учебном пособии рассмотрены вопросы обучения правилам выживания в условиях вынужденного автономного существования в природной среде. Даны необходимые рекомендации по организации действий, обеспечение жизнедеятельности человека в различных экстремальных ситуациях, методические рекомендации по обучению необходимым для этого умениям и навыкам. Данное пособие предназначено для студентов вузов, туристам, а также педагогам общего и дополнительного образования детей.

УДК 614.8 (075.8)
ББК 68.69я73

© Токарева О. Н., 2012
© Суздалева А. М., 2012
© Чикенева И. В., 2012
© Абузярова Ю. В., 2012
© Оформление. Издательство ОГПУ, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1	ОСНОВЫ АВАРИЙНОГО ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ	5
1.1	Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия	5
1.2	Факторы выживания человека в дикой природе	6
1.3	Подавляющие факторы выживания человека в дикой природе	7
1.4	Правила поведения в условиях автономного существования	12
1.5	Виды средств и способы сигналов бедствия	14
ГЛАВА 2	ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ И ГОЛОДАНИЯ В АВАРИЙНЫХ УСЛОВИЯХ	16
2.1	Организация питания в условиях автономного выживания	16
2.2	Голодание и его переносимость	23
2.3	Восстановление организма после голодания	25
2.4	Добыча пищи и воды в условиях автономного существования	27
2.5	Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования	30
2.6	Основы охоты в условиях автономного выживания	32
ГЛАВА 3	ОСОБЕННОСТИ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	42
3.1	Особенности автономного существования в джунглях	42
3.2	Выживание в лесисто-болотистой местности	44
3.3	Профилактика заболеваний	47
3.4	Особенности автономного выживания в арктических, субарктических зонах и условиях зимы	48
3.5	Особенности выживания в пустыне	49
3.6	Особенности выживания в условиях вынужденной автономии на море	52
ГЛАВА 4	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДЕ	57
4.1	Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям	57
4.2	Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию	60
4.3	Психические нарушения при остро возникших жизнеопас-	65

4.4	ных ситуациях Адаптация к экстремальной ситуации	68
ГЛАВА 5	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ УЧАЩИХСЯ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВЫНУЖДЕННОМ АВТОНОМНОМ СУЩЕСТВОВАНИИ	79
5.1	Сущность содержания понятия «вынужденное автономное существование» человека в природе	79
5.2	Основные причины и проблемы вынужденного автономно- го существования человека в природе	81
5.3	Задачи обучения выживанию в вынужденном автономном существовании в природной среде	84
5.4	Обучение учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании в природной среде на уроках ОБЖ	86
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	92
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	93
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	95
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	106