**16.02.2022 год**

**Тема: Добровольная автономия человека в природной среде**

**Добровольная автономия** — это запланированный и подготовленный человеком или группой людей выход в природные условия с определённой целью. Цели могут быть разными: активный отдых на природе, исследование человеческих возможностей самостоятельного пребывания в природе, спортивные достижения и др.

Добровольной автономии человека в природе всегда предшествует серьёзная всесторонняя подготовка с учётом поставленной цели: изучение особенностей природной среды, подбор и подготовка необходимого снаряжения и, главное, физическая и психологическая подготовка к предстоящим трудностям. Наиболее доступным и распространённым видом добровольной автономии является **активный туризм**.

Активный туризм характерен тем, что туристы передвигаются по маршруту за счёт собственных физических усилий и несут весь свой груз с собой, включая пищу и снаряжение. Основная цель активного туризма — активный отдых в природных условиях, восстановление и укрепление здоровья.

Туристские маршруты пешеходных, горных, водных и лыжных походов подразделяются на шесть категорий сложности, которые отличаются друг от друга продолжительностью во времени, протяжённостью и технической сложностью. Этим обеспечиваются широкие возможности участия в походах людей с разной подготовкой.

Так, например, пешеходный маршрут первой категории сложности характеризуется следующими показателями: продолжительность похода не менее б дней, протяжённость маршрута 130 км. Пешеходный маршрут шестой категории сложности продолжается не менее 20 дней, а его протяжённость не менее 300 км.

Добровольное автономное существование в природных условиях может иметь и другие, более сложные цели: познавательные, исследовательские и спортивные.

В октябре 1911 г. к Южному полюсу почти одновременно устремились две экспедиции — норвежская и британская. Цель экспедиций — впервые достичь Южного полюса.

Норвежскую экспедицию возглавлял Руаль Амундсен, полярный путешественник и исследователь. Во главе британской экспедиции стоял Роберт Скотт — морской офицер, капитан первого ранга, имевший опыт руководителя зимовки на арктическом берегу.

Руаль Амундсен исключительно умело организовал экспедицию и выбрал маршрут движения к Южному полюсу. Верный расчёт позволил отряду Амундсена избежать на своём пути сильных морозов и затяжных метелей. Норвежцы достигли Южного полюса 14 декабря 1911 г. и вернулись обратно. Поход был совершён в сжатые сроки, в соответствии с графиком движения, определённым Амундсеном, в пределах антарктического лета.

Экспедиция Роберта Скотта достигла Южного полюса более чем на месяц позже — 17 января 1912 г. Маршрут движения к полюсу, выбранный Робертом Скоттом, был длиннее, чем у норвежской экспедиции, а погодные условия по маршруту — сложнее. На пути к полюсу и обратно отряду пришлось испытать сорокаградусные морозы и попасть в затяжную пургу. Основная группа Роберта Скотта, которая достигла Южного полюса, состояла из пяти человек. Все они погибли на обратном пути во время пурги, не дойдя до вспомогательного склада около 20 км.

Так победа одних и трагическая гибель других увековечили покорение Южного полюса человеком. Стойкость и мужество людей, идущих к намеченной цели, навсегда останутся примером для подражания.

Француз Ален Бомбар, будучи практикующим врачом в приморской больнице, был потрясён тем, что ежегодно десятки тысяч людей гибнут в море. При этом значительная часть их гибла не по причине утопления, холода или голода, а от страха, от того, что они поверили в неизбежность своей гибели.

Ален Бомбар был уверен, что в море много пищи и нужно лишь уметь добывать её. Он рассуждал так: все спасательные средства на кораблях (шлюпки, плоты) имеют набор лесок и других орудий для рыбной ловли. В рыбе содержится почти всё, в чём нуждается организм человека, даже пресная вода. Пригодную для питья воду можно получить из сырой свежей рыбы, если пожевать её или просто выдавить из неё лимфатическую жидкость. Морская вода, употребляемая в небольшом количестве, может помочь человеку спасти организм от обезвоживания.

Чтобы доказать правильность своих выводов, он в одиночку на надувной лодке, снабжённой парусом, провёл в Атлантическом океане 60 дней (с 24 августа по 23 октября 1952 г.), живя только за счёт того, что он добывал в море.

Это была полная добровольная автономия человека в океане, проведённая с исследовательской целью. Ален Бомбар своим примером доказал, что человек может выжить в море, используя то, что оно может дать, что человек многое способен вынести, если не потеряет силы воли, что он должен бороться за свою жизнь до последней надежды.

Ярким примером добровольной автономии человека в природной среде со спортивной целью может служить рекорд, который установил Фёдор Конюхов в 2002 г.: он пересёк Атлантический океан на одиночной гребной лодке за 46 сут. и 4 мин. Прежний мировой рекорд пересечения Атлантики, принадлежавший французскому спортсмену Эммануилу Куанду, был улучшен более чем на 11 сут.

Гребной марафон Фёдор Конюхов начал 16 октября с острова Ла Гомера, входящего в группу Канарских островов, а 1 декабря финишировал на острове Барбадос, входящем в группу Малых Антильских островов.

К этому плаванию Фёдор Конюхов готовился очень долго, накапливая опыт экстремальных путешествий. (На его счёту свыше сорока сухопутных, морских и океанских экспедиций и воехождений и 1000 сут. одиночного плавания. Он сумел покорить Северный и Южный географические полюсы, Эверест — полюс высоты, мыс Горн — полюс яхтсменов-парусников.) Путешествие Фёдора Конюхова — это первый в истории России успешный гребной марафон по Атлантическому океану.

Любая добровольная автономия человека в природе помогает ему развить в себе духовные и физические качества, воспитывает волю в достижении поставленных целей, повышает его способности переносить различные жизненные невзгоды.

Вопросы письменно:

1. Запишите определение: **Добровольная автономия** .

2.Чем характерен активный туризм?

3. На какие категории сложности плдразделяются туристические маршруты?

4.Чем характеризуется поход первой сложности?

5.Что развивает добровольная автономия?