

Третий опирается на исследование поведения личности в условиях кол-лектива и создает возможности для обеспечения интеграции социометрических оценок и оценок духовной направленности поведения ученика или студента.

Четвертый подход к оцениванию степени духовного развития личности требует наличия эталонных показателей, которые свидетельствуют о стремлениях конкретного человека к духовному росту и самоусовершенствованию.

Ввиду отмеченного, приводим разработанную эталонную модель качеств и способностей высокоразвитого духовного человека.

Эта модель предусматривает квалификацию способностей высокодуховной личности к общению и межличностному взаимодействию, ее направленность на гармоничное развитие и самоусовершенствование, отмечаются черты характера, присущие такой личности.

Предоставленный перечень качеств и способностей действительно духовной личности может использоваться как своеобразный ориентир не только в процессе построения той или иной методики, но и в процессе оценивания состояния духовности и развития духовного потенциала субъектов исследований.

РЕКРЕАЦИОННАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМОРСКИХ КЛИМАТИЧЕСКИХ КУРОРТОВ ЕВРОПЫ И БЛИЗЛЕЖАЩИХ РЕГИОНОВ АЗИИ И АФРИКИ

Ефимова В.М.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

Из всей мировой курортной сети для отечественного читателя наибольший интерес представляют курорты Европы и близлежащих районов Азии и Африки, поскольку на них чаще всего едут жители Украины.

Весь этот макрорегион можно разделить на 9 зон с примерно однородными климатическими условиями:

1. Канарские острова и острова Мадейра
2. Континентальное побережье Португалии
3. Северное Средиземноморье (юг Франции, северо-запад и северо-восток Италии, север Хорватии, Южный берег Крыма)
4. Юго-западное Средиземноморье (Испания, юг Италии, юг Хорватии, север Туниса)
5. Северное Причерноморье (побережье Украины за исключением Южного берега Крыма, Румыния, Болгария, северная часть российского побережья, Приазовье)
6. Юго-восточное Средиземноморье (Греция, южное побережье Турции, Кипр, Израиль, юго-восток Туниса)
7. Кавказ (южная часть черноморского побережья России, Грузия)
8. Побережье Бискайского залива (северное побережье Испании, Серебряный берег Франции)
9. Северные курорты (Ла-Манш, Северное и Балтийское моря)

К рекреационно наиболее ценным следует отнести курорты Канарских островов и островов Мадейра. Большую часть года они оптимальны или субоптимальны для большинства видов климатической рекреации и реабилитации. Только в разгар лета (июль, август) на Канарских островах возникает жаркий субкомфорт, а зимой (январь- март) на островах Мадейра бывает холодный субкомфорт для обнаженного человека, но ближе к прохладному субоптимуму. При этом во все сезоны на островах достаточно сухо, ясно. Интенсивность солнечного излучения позволяет круглогодично проводить гелиопроцедуры, а температура морской воды — даже зимой купаться без перенапряжения механизмов терморегуляции.

К рекреационно наименее благоприятным относятся северные курорты (район Ла-Манша, Северное и Балтийское моря), где даже в разгар лета (июль, август) температура воздуха преимущественно соответствует холодному субкомфорту для обнаженного человека, а морская вода прохладна даже для здоровых людей. Воздух сырой или близок к сырому, осадки весьма часты. При этом в июле балтийские курорты даже немного теплее и суше североморских и района Ла-Манша.

Ранжируя остальные курорты рассматриваемого макрорегиона, на второе место после Канарских островов и островов Мадейра можно поставить курорты континентального побережья Португалии, особенно его южной части. Будучи зимой практически столь же теплыми и сухими, как курорты Юго-западного Средиземноморья, они намного мягче летом. В июле - августе, когда на курортах Юго-западного Средиземноморья (Испания, юг Италии, север Туниса) жаркий субкомфорт и духота, в Португалии температурный оптимум для всех видов рекреации, не душно, сухо, тихо, солнечно. Единственный недостаток этих курортов — более низкая температура морской воды, чем в Средиземноморье, что обусловлено проходящим вблизи берегов Португалии холодным течением. Тем не менее, ее температура вполне достаточна для купания здоровых и не очень чувствительных к охлаждению больных людей.

Далее по рекреационной ценности идут курорты Северного Среди-земноморья. В летний период они оптимально или субоптимально теплы. Здесь сухо, тихо, не душно. Теплая вода. Для них характерна длительная теплая осень и мягкая зима на уровне холодного субкомфорта или минимальной степени холодного дискомфорта для активных видов рекреации. К ним относятся средиземноморские курорты Франции, курорты северо- запада и северо-востока Италии, севера Хорватии. Единственный участок черноморского побережья, соответствующий по своим климатическим характеристикам Северному Средиземноморью — Южный берег Крыма.

Следующим в рейтинге идет Юго-западное Средиземноморье (Испания, юг Италии, север Туниса). К этому же субрегиону можно отнести по климатическим характеристикам и юг Хорватии, несмотря на его географическую удаленность. На это место данный субрегион ставит неоптимальность рекреационно самого ценного сезона — лета. В июле- августе, а местами — и в сентябре здесь преобладают субкомфортно жаркие душные погоды. Положительным моментом климата этого субрегиона является длительная теплая осень и очень мягкая зима. В Испании зима сухая. Зимой Испания — самое лучшее место

для отдыха во всем черноморско-средиземноморском регионе. На остальных курортах этого субрегиона зимой довольно дождливо.

Следующее место в рейтинге занимает Северное Причерноморье (Болгария, Румыния, Украина кроме ЮБК, северная часть российского побережья, Приазовье). Лето в этом субрегионе похоже на лето в северном Средиземноморье — такое же оптимальное или субоптимально теплое, тихое, солнечное, хотя и немного душное. В определенной степени негативным моментом климата этого субрегиона является холодная, нередко с отрицательными температурами воздуха, ветреная, сырая зима. Зима северного Причерноморья по погоде очень похожа на зиму южных побережий Северного и Балтийского морей.

Еще менее благоприятный субрегион для рекреации жителей центральной и северной Европы — Юго-восточное Средиземноморье. К нему относятся юг Греции, юг Турции, Кипр, Израиль, а также такое географически удаленное, но климатически похожее на них место, как юг Туниса. Для этого субрегиона характерно очень жаркое (от жаркого субкомфорта до жаркого дискомфорта), душное лето. Очень часто возникают ситуации перегрева, которые опасны даже для здоровых людей, не говоря уже о больных. Зима очень мягкая, в среднем даже немного теплее, чем в Юго-западном Средиземноморье. Но очень дождливая (за исключением юга Туниса), что снижает ценность зимнего отдыха на этих курортах. Рекреационно благоприятны в этом субрегионе два временных "окна" — весна (с конца апреля до начала июня) и осень (с конца сентября до середины ноября).

Последнее место по рекреационной ценности в Черноморско-средиземноморском регионе занимает кавказское побережье Черного моря (юг черноморского побережья России, Грузия). По термическому режиму этот субрегион в течение всего года соответствует Северному Средиземноморью. Но резко отличается от него по динамике осадков и влажности воздуха. Это единственное место в Черноморско-средиземноморском регионе, где воздух летом влажнее (сырой), чем зимой (умеренно влажный). Сырость воздуха летом приводит к тому, что при оптимуме или жарком субоптимуме температуры воздуха возникает выраженная духота. Ситуацию усугубляет очень частые осадки. Все это резко снижает рекреационную ценность данного субрегиона.

Наконец, последнее место среди промежуточных по рекреационной ценности субрегионов всюю макрорегиона занимают курорты побережья Бискайского залива (северное побережье Испании, Серебряный берег Франции). Летом эти курорты довольно прохладны (преимущественно верхняя граница прохладного субоптимума, реже — нижняя граница оптимума). Для них, как и для кавказских курортов, летом характерен сырой или близкий к сырому воздух и частые дожди. Только благодаря более низкой, чем на Кавказе, температуре воздуха, духота здесь возникает лишь эпизодически. При этом северное побережье Испании — второе, наряду с Кавказом, во всем макрорегионе место, где наблюдается сезонная инверсия влажности воздуха — зимой он суше, чем летом. Зимой термический режим Серебряного берега близок к таковому в северном Средиземноморье, а на северном побережье Испании — даже в юго-западном Средиземноморье. Но воздух на Серебряном берегу сырой, на северном побережье

Испании — умеренно влажный, но ближе к сырому, и осадки очень часты.

Как видно из изложенного выше, курорты Украины входят в третью (Южный берег Крыма) и пятую (север Крыма, северные побережья Черного и Азовского морей) рейтинговые группы среди девяти таких групп, что свидетельствует об их достаточно высокой рекреационной ценности, особенно курортов ЮБК. В свою очередь, курорты ЮБК занимают не последнее место в своей группе. Из-за более холодной зимы они уступают курортам Лазурного берега (Франция), Ривьеры (Италия) и Хорватии. В то же время, они превосходят курорты итальянской Адриатики, особенно ее северо-западного участка (район Венеции), которые зимой холоднее курортов ЮБК, а главное — имеют гораздо менее привлекательный ландшафт. В этом плане они более похожи на курорты северного Причерноморья, тогда как на Южном берегу Крыма типично средиземноморский горно-лесной ландшафт.

Более детальная характеристика рекреационной ценности описанных выше курортов основывается на оценке их пригодности в разные сезоны для следующих групп рекреантов с учетом чувствительности последних к тем-пературе воздуха и воды, а также наличия неблагоприятных метеоявлений:

- I. здоровые взрослые,
- II. взрослые, страдающие хроническими неспецифическими заболеваниями легких (ХНЗЛ) и бронхиальной астмой (БА) в фазе ремиссии,
- III. взрослые с заболеваниями почек в фазе ремиссии без сопутствующей нервной и сердечно-сосудистой патологии,
- IV. здоровые дети до 7 лет и люди старше 70 лет, больные БА средней тяжести, гипертонической болезнью I стадии, ишемической болезнью сердца без выраженной стенокардии, церебральным атеросклерозом, неврозами, страдающие дизэнцефальной патологией,
- V. дети, страдающие ХНЗЛ в фазе ремиссии, больные ревматическим пороком сердца в фазе ремиссии,
- VI. больные гипертонической болезнью II стадии, ишемической болезнью сердца со стенокардией.

На основании данных о климате указанных выше курортных зон и о чувствительности перечисленных групп рекреантов к климатовоздействиям установлена следующая рекреационная пригодность курортов в разные сезоны.

Курорты можно считать полностью пригодными для данной группы рекреантов, если последние могут без ограничений и сложных технических приспособлений получать весь комплекс специфичных для этих курортов рекреационных процедур. Для приморских климатических курортов это, прежде всего, солнечные и воздушные ванны, морские купания. Ограниченно пригодными считаются курорты, где погодные условия накладывают ограничения на указанные рекреационные мероприятия. Эти ограничения могут быть обусловлены ситуациями перегрева или переохлаждения, низкой температурой морской воды, духотой для чувствительных к этим факторам рекреантов. а сильным ветром, осадками и т.п. — для всех. При этом ограничения морских купаний, а также негативное влияние умеренно

выраженных гипертермии, духоты, сырости воздуха расцениваются как ограничения 1-й степени, негативное влияние сильно выраженных тех же факторов — 2-й степени. Как непригодные расцениваются те курорты, где указанные погодные факторы делают практически невозможным проведение полноценных рекреационных мероприятий либо для их проведения требуются сложные технические приспособления. Ограниченная пригодность и непригодность в указанном смысле для холодного времени года не исключает возможности проведения аэротерапии, терренкуров, спортивных игр и других видов рекреации в одежде по сезону. Более жесткими, трудно компенсируемыми ограничителями являются выраженная гипертермия и духота в теплое время года.

Література

1. Ефимова В.М., Ефимов С.А. Курортология, антропоклиматология, лечебный туризм: словарь-справочник. – Симферополь: Антиква, 2010. – 260 с.

БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРЕВЕНТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

Цебржинський О.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Корolenка

ВСТУП. Світовий соціально-економічний і культурно-оздоровчий прогрес сприяв збільшенню тривалості життя, видалив деякі інфекційні захворювання. Але є проблеми медико-педагогічного характеру. Норма і патологія, чотири загальних механізми патології, контроль ризиків та профілактика захворювань, індивідуальна превентивність хвороб, їх усвідомлення в освіті – взаємозв'язок цих понять складає мету роботи.

НОРМА І ПАТОЛОГІЯ. Норма (близько до поняття здоров'я) для організму людини – середній діапазон медико-біологічних величин показників [5] здоров'я для певного етапу онтогенезу в популяції, ідеал комфортності. Патологія – це основа хвороби, відхилення від норми, що приводить до захворювань та загибелі організму. Патології зв'язують подразник (екологічне середовище), авторегуляцію (генна схильність), компенсацію (рівень функціонування клітин та органів) з тривалістю життя і заміною організмів (у біоценозі).

Виділяють 4 механізми усіх патологій. 1) Генетичний (внаслідок порушень реплікації, експресії, невдалих генних комбінацій, шкідливих мутацій і транспозицій). 2) Екологічний (внаслідок шкідливих впливів дуже сильних фізичних, хімічних, біологічних, соціальних факторів, які виводять організм за генетичні визначені норми реакції, тобто зривають компенсацію). 3) Онтогенетичний (внаслідок порушень нейро-імунно-ендокринних рецепторних систем регуляції у вигляді дис-, гіпо-, гіперадаптозів). 4) Акумуляційний (внаслідок структурних слідів адаптації, що накопиченням та взаємодією викликають старіння) [2].

ГЕНЕТИЧНИЙ ЧИННИК. Вважається, що з 10 тисяч хвороб 5000 генетично зумовлені (це первинні порушення метаболізму, наприклад, фенілкетонурія), а інші мають генетичну схильність. Генні ком-