Лекція 3

**Тема 3: Курортні ресурси України**

Кліматичні особливості природних зон України

Територія України розташована у двох кліматичних зонах - помірній і субтропічній. Кліматична зона помірних широт включає всю рівнинну частину території країни, українські Карпати та Кримські гори, а субтропічна - Південний берег Криму. У кліматичній зоні помірних широт в Україні виділяють дві кліматичні області: атлантико-континентальну, яка охоплює зону мішаних лісів та лісостепу, і континентальну, яка охоплює зону степу.

Клімат зони мішаних лісів є найбільш сприятливим для відпочинку і лікування людей з захворюваннями органів дихання, нервової та серцево-судинної систем, з обмінними порушеннями та ін. Клімат зони можна використовувати для розширення адаптаційних можливостей людей, які через обставини змушені працювати на територіях з екстремальними метеорологічними умовами. Найбільш сприятливим для відпочинку є теплий період з травня по жовтень і несприятливим - з листопада по квітень з піками в грудні, лютому-березні. Період серпень - початок вересня в межах зони є досить стабільним періодом без особливих екстремальних перепадів основних метеорологічних елементів, що особливо сприятливо для відпочинку ослаблених хворих.

Слід враховувати, що в хвойному лісі можливе погіршення самопочуття хворих із серцево-судинними захворюваннями. Має значення дія озону, що утворюється при окисленні ефірних олій. Концентрація озону зростає зі збільшенням температури повітря. У молодому хвойному лісі вона вища, ніж у старому. Після перебування протягом 2 год. у лісі з наявністю озону 0,004мг/л (граничне припустима концентрація 0,0001мг/л) у хворих відзначається сухість у роті, загруднинний біль, зниження уваги, безсоння, кашель. Велику роль у впливі на кардіологічних хворих, появі алергічних реакцій відіграє пінен - головна діюча основа летких ефірно-олійних речовин хвойного лісу.

Для ***зони лісостепу*** характерні помірна сонячна радіація, переважання рівнинної поверхні і наявність лісових масивів. В умовах лісових масивів істотно змінюється хімічний склад повітря, що залежить перш за все від структури порід дерев. Клімат лісостепової зони є найбільш сприятливим для відпочинку і лікування людей із захворюваннями органів дихання, травлення, нервової та серцево-судинної системи, з обмінними порушеннями та ін. Найбільш сприятливим для відпочинку та лікування є теплий період із травня по жовтень.

***Зона степів*** характеризується рівнинами, розташованими на висоті 150-250м над рівнем моря, річковими долинами. Значна кількість годин сонячного сяяння і переважання антициклонального режиму погод забезпечують тут можливість проведення кліматолікування в найбільш оптимальних умовах протягом усього року. За біологічною значущістю сонячної радіації зона степів характеризується невеликим періодом ультрафіолетової недостатності і сильною біологічною активністю сонячної радіації у теплий період року. Літо сонячне, тепле і сухе; триває із середини травня до середини вересня. Для степової зони характерна велика повторюваність сонячних погод із переважанням спекотних і сухих. При таких особливостях є небезпека перегрівання організму, тому найбільш сприятливі умови для проведення аеротерапії - у ранкові часи. Восени режим погоди близький до літа і також сприятливий для лікування. Лише наприкінці жовтня починається період обложних дощів. Варіації погодного режиму в осінній період є більш вираженими, ніж улітку.

***Клімат степової зони*** є сприятливим для використання всіх видів кліматолікування. Найбільш сприятливим для відпочинку та лікування є теплий період з травня по жовтень. У цей період на півдні зони можна широко використовувати таласотерапію як основний метод кліматолікування. Метеоумови для повітряних ванн степової зони в теплий період року характеризуються як прохолодні та комфортні в природних умовах. Літні місяці характеризуються значною повторюваністю спекотного дискомфорту на південному сході зони, що може викликати метеопатичні реакції, особливо у хворих на серцево-судинні захворювання.

***Клімат Південного берега Криму*** належить до середземноморського і поширюється на район від Алушти до Фороса. У цьому районі розташовані кліматичні курорти Ялта, Алушта, Місхор. Для Південного берега Криму характерні: до 2200 год. сонячного сяяння на рік, невелика кількість опадів, переважно у холодний період року. Зіставлення кліматичних і ландшафтних характеристик курортів Південного берега Криму і середземноморських курортів кількох країн дальнього зарубіжжя показало, що за сукупністю показників курорти України належать до числа найкращих причорноморських курортів.

На Південному березі Криму зима м'яка, помірно хмарна, переважає безморозна погода з переходом температури через 0°С. Безморозний період починається наприкінці березня і продовжується 250-300 днів. У квітні формується стійкий погодний режим із переважанням сонячних помірно вологих погод і стає можливим проведення активних видів кліматолікування. Літо дуже тепле, сонячне, помірно сухе, середня місячна температура липня 22-24°С, повторюваність сонячної погоди досягає 20 днів і більше. Сприятливим чинником для тепловідчуття людини у теплий період року є бризи. Мінливість погодного режиму і метеорологічних елементів влітку найменша протягом року, а також порівняно з іншими регіонами. Подібний режим погоди з дещо нижчим рівнем температур зберігається до початку листопада. Достатня. кількість сонячного тепла, велика усталеність погоди, помірні температури і вологість повітря дозволяють широко здійснювати усі види кліматолікування. Купальний сезон триває 110-120 днів.

При направленні хворих на курорти цієї зони в осінній період слід мати на увазі можливість різкого контрасту погодних умов при поверненні їх у райони постійного мешкання. При реакліматизації можливі прояви негативних клімато- і метеопатичних реакцій, а також простудні захворювання. Сполучення м'якого клімату, теплого моря, барвистих пейзажів гір і лісів, багатої рослинності забезпечують винятково сприятливі умови для здійснення кліматотерапії в осінній період і дозволяють широко проводити аеротерапію у вигляді прогулянок і верандного використання повітря. У зв'язку з мінливістю погоди потрібне строге дозування процедур.

***Середземноморський тип клімату*** поширюється і на південно-східне узбережжя Кримського півострова (район Феодосії). Близькість моря, кримських передгір'їв і південного степу визначають особливості клімату. Літо спекотне, проте переноситься легко завдяки освіжаючій дії бризів. Зима коротка, м'яка, середня температура лютого 0°С, часто вища.

При використанні курортів приморської зони треба враховувати, що при вітрах із моря може змінюватися вміст в повітрі хлористих солей. На *ділянках,* розташованих за 1 км від моря, він зростає в 7 разів стосовно вмісту хлористих солей при вітрах із суші. Найвища концентрація солей при східному вітрі, найменша - при північному вітрі. На території пляжу концентрація хлористих солей приблизно в 20 разів більша, ніж на відстані 1 км від моря. При хвилюванні моря вміст солей у повітрі підвищується.

***Клімат приморської зони***, що прилягає до південноукраїнських степів (курорти одеської групи, Євпаторія, Бердянськ, Скадовськ, Очаків та ін.), помірно континентальний, поєднує особливості морського і степового клімату. Близькість моря послаблює зимові морози і літню спеку. Безморозний період 230 днів. Ясних сонячних днів у році понад 290. Річна кількість опадів 200-400мм. Літо тут тривале, тепле. Зима характеризується переходом температури через 0°С. Морське повітря в прибережній смузі насичене аерозолями морських солей брому, хлору, йоду. Ця зона сприятлива для кліматолікування протягом усього року, особливо для хворих на гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, атеросклероз, неврози.

Відмінною рисою ***гірського клімату*** є менша міждобова мінливість основних метеорологічних чинників. Гірське повітря характеризується більшою чистотою, насиченістю негативними іонами. Кількість годин сонячного сяяння, біологічна активність ультрафіолетової частини спектра в горах зростає. Вертикальне розташування поясів створює своєрідні умови і великі можливості для лікування та відпочинку.

Таким чином, визначаючи кліматичні особливості території України, в її межах можна виділити такі зони, які враховують особливості курортного кліматолікування.

***Відносно сприятлива зона*** охоплює зону мішаних лісів, середньогірні та високогірні гірські пояси Карпат і Криму і характеризується значною лісистістю порівняно з іншими зонами. Відрізняється значною мінливістю кліматичних умов і класів погод у холодний і перехідні періоди року. Літо тепле і помірно тепле у гірських районах. Зима характеризується значними контрастами у світловому і динамічному режимі основних метеорологічних елементів. Зона достатньо зволожена. Теплий період року характеризується більш стійким режимом погоди. Сприятливі для кліматолікування погоди в цій зоні становлять 50-65% днів на рік. Проте в зв'язку із значною повторюваністю хмарних і дощових погод у літній період метеоумови для аеротерапії характеризуються як прохолодні та холодні в природних умовах, і лише в південній частині комфортні умови повітряних ванн спостерігаються в липні в 50% днів. Розширення комфортних умов до 85% можливе шляхом використання коригуючих пристроїв. Контрастна мінливість погодного режиму з малосприятливою для організму людини погодою нерідко перевищує 35% днів на рік. Найбільш оптимальним періодом для кліматолікування є період із травня по серпень.

***Сприятлива зона*** охоплює зону лісостепу і степу та низькогірні гірські пояси Карпат і Криму. Період оптимальної геліотерапії збільшується до 5 місяців (квітень-вересень). Літо тепле і дуже тепле в південній частині. Літній період характеризується великою стійкістю погоди, невеликою міждобовою мінливістю та добовою амплітудою. Найбільшу повторюваність мають сонячні помірновологі та вологі погоди (до 90% в окремі місяці). Проте високі температури в липні-серпні нерідко створюють умови перегрівання організму (5-10%). У прибережних районах дні зі спекотними класами погод зменшуються внаслідок охолоджуючого впливу морських бризів. Зимовий період характеризується підвищеною хмарністю, низькими температурами та підвищеною швидкістю вітру. Метеоумови при аеротерапії в літній період характеризуються як прохолодні та комфортні в природних умовах. У південній частині можливе широке використання таласотерапії. Найбільш оптимальним періодом для кліматолікування є період із травня по вересень.

***Достатньо сприятлива зона*** охоплює Південний берег Криму. Літо дуже тепле, зима м'яка. Стійкого переходу температури через 0°С в межах зони не спостерігається. Протягом року спостерігаються дуже стійкі погодні умови, сприятливі для метеочутливих людей. Контрастна мінливість погодних умов становить 18-32%. Найбільша мінливість метеоумов спостерігається в листопаді-грудні та лютому-квітні, мінімальна - в серпні-вересні. Оптимальним періодом для таласотерапії є період із кінця квітня по жовтень. Сприятливий морський клімат без різких коливань створює достатньо комфортні умови для лікування протягом всього року хворих різних вікових категорій і особливо дітей.