

## ДИЗАЙН СРЕДЫ

# Благоустройство городской среды как инструмент повышения здоровья населения

УДК: 711.1

DOI: 10.47055/19904126\_2023\_4(84)\_24

**Витюк Екатерина Юрьевна**

кандидат архитектуры, член Союза архитекторов РФ, Советник РААСН,  
Руководитель проектов концептуальных разработок  
ООО «Неоконсалтинггрупп»  
Россия, Екатеринбург, e-mail: help\_nir@mail.ru

### Аннотация

*Благоустройство территорий поселений должно быть интегрировано в систему мероприятий по повышению здоровья населения с учетом региональных особенностей местности и доступных для этого ресурсов через методику пассивного оздоровления. В статье предложены способы такой интеграции и приведены конкретные примеры их реализации на практике муниципальных образований Свердловской области. Такой подход отражает синергетический принцип в реализации национального проекта «Жилье и городская среда» и повышает эффективность пространства с точки зрения положительного воздействия на население.*

### Ключевые слова:

*благоустройство, пассивное оздоровление, синхронизация проектов, ландшафтная архитектура*

## Improvement of the urban environment as a tool for improving public health

УДК: 711.1

DOI: 10.47055/19904126\_2023\_4(84)\_24

**Vitiuk Ekaterina Yu.**

PhD. (Architecture), member of the Union of Architects of the Russian Federation,  
Advisor to the Russian Academy of Architecture and Civil Engineering,  
Conceptual Development Project Manager  
LLC «Neoconsultinggroup».  
Russia, Yekaterinburg, e-mail: help\_nir@mail.ru

### Abstract

*Improvement of residential environments should be integrated into the system of measures to improve the health of the population taking into account the regional characteristics of a particular area and available resources through the methodology of passive healing. The article proposes ways for such integration and provides specific examples of their implementation in practice in Sverdlovsk region municipalities. This approach illustrates the synergistic approach to the implementation of the national project "Housing and Urban Environment" and increases the effectiveness of space in terms of positive effect on the population.*

### Keywords:

*improvements, passive health amelioration, synchronization of projects, landscape architecture*

Благоустройство городской среды является инструментом территориального развития, создания комфортных условий, лакмусом для определения уровня жизни населения и развития экономики региона и поселения, а также страны в целом. Благоустройство городской среды – то, что сразу позволяет сформировать мнение о месте, о традициях, о воспитании, о взаимоотношениях между различными муниципальными службами и населением и т.д. Однако этим значимость благоустройства общественных территорий поселений не исчерпывается.

Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» определены национальные проекты по нескольким направлениям, в том числе «Жилье и городская среда», в рамках которого был утвержден Фе-

деральный проект «Формирование комфортной городской среды» [1]. «Цель проекта – к 2030 году повысить индекс качества городской среды в 1,5 раза и увеличить долю российских городов с благоприятной средой до 80%. То есть число городов с благоприятной средой должно достичь 894, а среднее значение индекса качества городской среды должно увеличиться до 254 баллов по стране» [2]. При этом были выделены шесть критериев, по которым определяется индекс качества городской среды, среди них выделен «экологичность и здоровье» [3, 4]. За годы его реализации было создано большое количество общегородских пространств (площади, скверы, улицы, набережные и др.) и придомовых территорий (жилой двор) по современным требованиям к качеству городской среды, что заметно повлияло как на развитие поселений, так и на настроение и мироощущение жителей в положительной динамике. При этом критерий «здоровье» достигается в рамках этого процесса через создание спортивных площадок, установку уличных тренажеров, полос препятствий, троп здоровья и т.п.

Отдельно следует отметить необходимость синхронизации национальных проектов для достижения максимальной эффективности реализации стратегии Российской Федерации по социально-экономическому развитию, о чем многократно упоминалось на мероприятиях, проводимых при поддержке и под эгидой Минстроя РФ, в методических рекомендациях и документах [5]. В частности, благоустройство территорий поселений также необходимо основывать на синергетическом подходе с учетом целевых показателей в других сферах развития: культура, здоровье, демография, развитие бизнеса и пр. В данной статье предлагается рассмотреть примеры различных подходов при создании комфортных общественных пространств, в концепцию которых вплетен механизм пассивного оздоровления людей как дополнительный способ влияния на повышение уровня здоровья населения [6].

Определим, что входит в понятие «пассивное оздоровление». Это способ положительного влияния на физическое здоровье человека без требования от него дополнительных физических нагрузок, повышения физической активности, изменения режима дня и/или режима питания, выполнения каких-либо специальных процедур и т.п. Иначе говоря, это незаметное оздоравливающее воздействие на организм человека при его обыденном ежедневном поведении.

Пассивное оздоровление – актуальный способ влияния на здоровье населения по следующим причинам:

- высокая занятость населения (многие люди жалуются на нехватку времени для того, чтобы заниматься физкультурой и спортом, посещать специальные оздоравливающие процедуры и т.п.);
- невозможность заниматься спортом по состоянию здоровья.

Так, по данным ВЦИОМ за 2019 г., «взрослое население не занимается «спортом» по причинам: отсутствия свободного времени (36%), из-за нагрузки на работе (26%) и по состоянию здоровья (25%)» [7]. По данным того же источника за 2021 г.: «основная причина, по которой наши соотечественники не занимаются физической культурой, это нехватка времени (32%). Второй по значению фактор – ограничение по здоровью (19%). Играют свою роль и такие аспекты, как лень и отсутствие желания, физический труд и достаточно активный образ жизни, пенсионный возраст (по 9% соответственно)» [8].

Рассмотрим варианты осуществления процедуры пассивного оздоровления при благоустройстве территории:

- формирование зон кратковременного и длительного отдыха, а также пешеходных аллей с применением в озеленении растений, способных выделять фитонциды и обладающих приятными успокаивающими ароматами (оздоровление через систему дыхания);
- дублирование транзитных пешеходных маршрутов дорожками с чередованием подъемов и спусков в виде лестниц, пандусов, холмиков (оздоровление через смену нагрузки на мышцы ног);
- создание сенсорных газонов в зонах отдыха, на детских и спортивных площадках (оздоровление и развитие через мелкую моторику и тактильные ощущения);
- применение колористических решений в оформлении малых архитектурных форм и фасадов зданий с учетом психофизиологического влияния цвета на людей (оздоровление через зрительное впечатление и смену нагрузки на мышцы глаза);
- применение уличной мебели и ее расстановка таким образом, чтобы способствовать реализации процедур по получению солнечных ванн (оздоровление через применение солнечного света);



Рис. 1. Сквер «Город мастеров», пгт Бисерть. Свердловская обл. 2021.  
Автор концепции Е.Ю. Витюк

– визуализация идей здорового питания через формирование овощных и аптекарских клумб (стимулирование к переходу на «здоровое питание» через ассоциативное мышление).

Применение некоторых из перечисленных способов рассмотрим на конкретных примерах благоустроенных территорий в Свердловской области. Один из самых ярких среди них – сквер «Город мастеров», расположенный в поселке городского типа Бисерти (рис. 1). Объект сформирован как общественное пространство с выделением функциональных зон для проведения массовых мероприятий, игр и отдыха с детьми, тихого отдыха в зонах озеленения. В его планировочном и объемно-пространственном решении использованы приемы по созданию условий для пассивного оздоровления посетителей.

Во-первых, созданы зеленые массивы в приподнятой на подпорных стенках части с посадками хвойных растений, богатых фитонцидами (рис. 2). Эти объекты выполняют сразу несколько функций: отгораживают сквер от проезжей части, защищая его от шума и вредных выбросов от автомобилей; отделяют центральный транзитный путь, детскую игровую площадку и зону массовых мероприятий со сценой друг от друга и от зоны тихого отдыха; создают зону для пассивного оздоровления посредством вдыхания лечебного воздуха с фитонцидами в окружении посадок хвойных растений; создают несколько маршрутов для прогулок и скандинавской ходьбы, в том числе с увеличением кардионагрузки благодаря спускам и подъемам по лестницам. Это решение оказалось многофункциональным и незаменимым как с точки зрения организации пространства, так и с точки зрения создания «зеленых легких» территории.

Во-вторых, в колористическом решении территории преобладают желтые, серые и коричневые оттенки, а также темно-серые акценты – сочетание, близкое к естественному; в летний период здесь обилие зеленого – благоприятного для глаз и самого «спокойного цвета из всех существующих» [9]. В работах по цветоведению и трудах психологов, занимающихся вопросами восприятия цвета на поведение и эмоции человека, имеется информация о том, что желтый цвет относится к длинноволновой, «теплой» части спектра, находится на границе активных цветов, к которым относятся красный и оранжевый, ввиду чего его возбуждающее действие менее выражено; он действует как легкий тоник, бодрит (например, при воздействии красного цвета пульс учащается на +45, при желтом +7, при зеленом +5 усл. ед.). Бодрящее



Рис. 2. «Зеленые легкие» сквера «Город мастеров», пгт Бисерть. Свердловская обл.





Рис. 3. Пространство для отдыха и игр в парке на ул. Чкалова – Громова. Екатеринбург. 2023

действие желтого цвета хорошо заметно: он стимулирует деятельность нервной системы, помогая при апатии и угнетенном состоянии; улучшает зрение; активизирует двигательные центры; повышает мышечный тонус; слегка понижает давление; оптимизирует работу сердца и дыхание [10–12]. Визуальное восприятие пространства, в частности цвета и формы, очень важно для здоровья человека. По мнению специалистов, «нарушение визуального окружения человека, проявляющееся в избытии однородных и агрессивных полей, а также в неестественном цветовом окружении, ведет не только к нарушению работы органа зрения, но и способствует развитию психической дезадаптации» [10,13]. В целом учет влияния цвета на состояния человека доказан наукой, поэтому цвет активно используется в архитектуре, живописи и дизайне; кроме того, цветотерапия является одним из способов лечения человеческого организма.

В-третьих, психологическому комфорту способствуют изгибающиеся формы и пространства, горизонтальность, мягкий свет, смена видов, плотности заполнения пространства [10–12]. Значимость психологического комфорта, возможности снять стресс, эмоционально расслабиться с каждым годом возрастает. Если вновь обратиться к статистике, то, например, среди причин, приводящих к инсульту, можно видеть такое распределение: стресс и нервозность (46%, 40% среди мужчин, 52% среди женщин), неправильный образ жизни (15%), неправильное питание (14%), алкоголь (11%), повышенное давление (9%) [14]. Стресс занимает первое место, значительно превышая другие позиции. Обращаясь к основам видеоэкологии и психологии форм и цвета, можно содействовать снижению этого показателя.

Таким образом, планировочное и объемно-пространственное решения сквера представляют собой не только архитектурную композицию, функциональное распределение зон и расстановку уличной мебели для проведения массовых мероприятий и досуга, но и скрытую форму оздоравливающего пространства, не требующего никаких дополнительных усилий, кроме обычного его посещения.

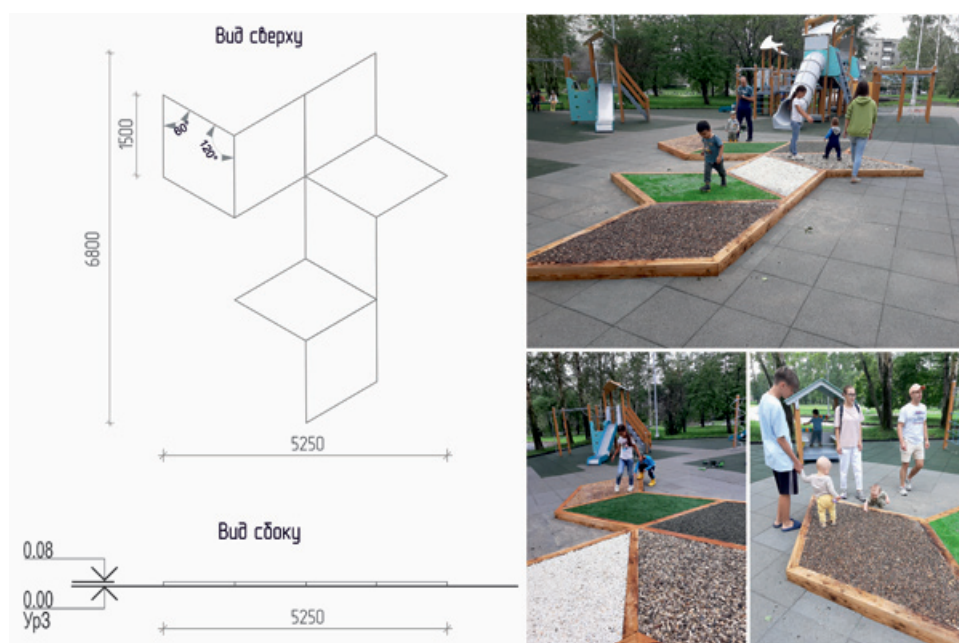


Рис. 4. Сенсорный газон в парке на ул. Чкалова – Громова. Екатеринбург. 2023. Автор концепции Е.Ю. Витюк

Применение технологии сенсорного газона рассмотрим на другом объекте – детская игровая площадка в парке на ул. Чкалова – Громова в Екатеринбурге. Данная территория спроектирована и построена на месте старой детской площадки: установлены игровые комплексы, качели, устройства для лазания по канатам – типовые игровые элементы (рис. 3). Изюминкой пространства стал сенсорный газон, выполненный в виде композиции из ромбовидных форм с заполнением материалами различных фактур и цветов (рис. 4). Чтобы материал не растаскивали, выполнена склейка специальным составом. Ограждающий элемент выполнен из древесины с обработкой края для безопасного и комфортного использования объекта. Ниши ромбов заполнены речной галькой двух видов фракции, искусственным газоном двух видов высоты травинки, тремя видами мраморного щебня. В результате получен привлекательный с эстетической точки зрения объект с различными возможностями использования.

Во-первых, данный объект направлен на развитие детей дошкольного возраста (1–3 года) через тактильные ощущения, т.е. малыши могут ходить по этому газону, трогать поверхности ручками или ощущать их голыми ступнями, тем самым познавая окружающий мир.

Во-вторых, те же самые действия могут выполнять люди с ограниченными возможностями здоровья, связанными с нарушениями органов зрения. В данной ситуации тактильные ощущения тоже очень важны. Тактильные ощущения позволяют детям мысленно сравнить различные поверхности и изучать многообразие окружающей природы. С помощью тактильно-двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, расположении в пространстве, качестве использованных материалов. В настоящее время существует научно подтвержденный факт: от развития движений пальцев рук зависит функционирование зон коры головного мозга, отвечающих за речь. Стимулирование тактильных ощущений также оказывает положительное влияние на координацию, внимание, мышление, воображение, зрительную и двигательную память.

В-третьих, по поверхности сенсорного газона взрослые и дети могут ходить босиком, получая тем самым терапию путем массажа стоп. Ходьба босиком по твердому грунту и мелкому гравия способствует укреплению кожи стоп и снижению восприятия болевых и холодных раздражителей. Ходьба по воде, мокрой траве, холодным мокрым камням – мощный закалывающий фактор. Также ходьба босиком повышает иммунитет и борется с плоскостопием. Объект может быть полезен и людям старшего возраста, так как даже непродолжительная ходьба босиком по булыжникам или гальке благотворно влияет на здоровье человека, снижая кровяное давление; помогает в борьбе с хронической усталостью, бессонницей, нервозностью, стрессом.

Отдельно стоит отметить, что уход за сенсорным газоном минимален. Такой объект всегда будет являться украшением зоны отдыха, поскольку его ромбовидные (или другой формы) в плане модули заполнены разнообразным эстетичным материалом (мох, трава, камень, галька и т.п.), отличающимся по цвету, фракции, фактуре. Он выполняет образовательную функцию, так как является тактильным элементом для детей младшего возраста и детей с нарушением зрения, изучающих мир на ощупь, и оздоровительную, так как может использоваться в качестве массажного коврика.

На примере этого же парка можно рассмотреть реализацию пространства для процедур по получению солнечных ванн. Местные жители привыкли посещать парк, а точнее открытую лужайку с целью отдыха на солнце и загорания. Солнечные лучи губительно влияют на различные вирусы и бактерии. Ультрафиолетовые лучи помогают вырабатывать витамин D, который важен для жизнедеятельности организма, а также серотонин, отвечающий за настроение и жизненный тонус. Для этого были установлены стационарные шезлонги с учетом ориентации по сторонам света и размещения «полезного солнца», т.е. наиболее благоприятного времени суток для солнечных ванн (утренние часы с 8.00 до 11.00 в средней полосе). Стандартные шезлонги дополнены длинной скамьей, позволяющей отдыхать сидя или полулежа, облокотившись на поручень, что будет удобно пожилым людям и людям с ограниченными возможностями здоровья (рис. 5).

## **Выводы**

Представленные в статье примеры являются уникальными разработками, примененными на практике при благоустройстве общественных пространств населенных пунктов Свердловской области. Этот опыт позволяет утверждать, что методика проектирования комфортной городской среды с интеграцией элементов, направленных на пассивное оздоровление, не только возможна, но и пользуется популярностью у местных жителей. Работа с пространством должна основываться не только на функциональном зонировании и наполнении в соответствии с потребностями населения в досуге на открытом воздухе, не только на эстетических качествах, но и с учетом влияния планировочных, объемно-пространственных,



Рис. 5. Скамья для отдыха, в парке на ул. Чкалова – Громова. Екатеринбург. 2023.  
Автор концепции Е.Ю. Витюк

колористических решений и подходов к озеленению на физическое состояние организма посетителей данных территорий. Прогулки или транзитное перемещение по таким скверам, аллеям, паркам и т.д. будет давать дополнительный эффект повышения уровня здоровья населения; а также усиливать процедуры оздоровления через соединение их со спортивными объектами (игровые площадки, зоны воркауты и уличных тренажеров и др.) и формирование непрерывной системы городских пространств для здоровья.

Отдельно стоит отметить значимость предлагаемого способа для людей с ограничениями возможностей здоровья, приводящих к невозможности оздоровления через выполнение физических упражнений на спортивных площадках. Зоны пассивного оздоровления в городской среде помогут им реализовывать потребность в получении щадящих небольших нагрузок на отдельные группы мышц, дадут возможность влиять на здоровье организма через прогулку и отдых на свежем воздухе.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – URL: <https://xn--80aарамремс-снфмо7а3с9еhj.xn--p1ai/projects>
2. Средний индекс качества городской среды в России вырос до 184 баллов // Новости ФАУ «Проектная дирекция Минстроя России». – URL: <https://pdminstroy.ru/federalniy-proekt-fkgs/tpost/7ара9utfg1-srednii-indeks-kachestva-gorodskoi-sredi>
3. Индекс качества городской среды – инструмент для оценки качества материальной городской среды и условий её формирования: офиц. сайт. – URL: <https://xn----dtbcccdtsypabxk.xn--p1ai/#/>
4. Руководство по определению первоочередных направлений развития городской среды с помощью индекса качества городской среды. – М.: Минстрой РФ, 2020. – 94 с.
5. Об утверждении методических рекомендаций по синхронизации мероприятий, реализуемых в рамках государственных программ субъектов Российской Федерации и муниципальных программ формирования современной городской среды, с мероприятиями в сфере обеспечения доступности городской среды для маломобильных групп населения, цифровизации городского хозяйства, а также мероприятиями в рамках национальных проектов «Демография», «Образование», «Экология», «Безопасные и качественные автомобильные дороги», «Культура», «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы»: Приказ Минстроя России от 09.12.2019 N 777/пр.
6. Витюк, Е.Ю. Программа развития оздоровительного потенциала озелененных общественных пространств города / Е.Ю. Витюк // Архитектон: известия вузов. – 2022. – № 2 (78). – URL: [http://archvuz.ru/2022\\_2/20/](http://archvuz.ru/2022_2/20/)
7. Россия – спортивная страна! 38% опрошенных россиян сообщили, что систематически занимаются физкультурой и/или спортом: аналитический обзор / ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiya-sportivnaya-strana>
8. Спортивная Россия. Каждый второй россиянин занимается спортом или физкультурой, а самые популярные виды спортивных занятий – бег, легкая атлетика и спортивная ходьба: аналитический обзор / ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>
9. Казакевич, М.С. Цветовое воздействие на человека / М.С. Казакевич // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2001. – №4 (Т. 01) – С. 151–154
10. Филин, В.А. Цветовая среда города как экологический фактор / В.А. Филин // Колористика города: мат-лы междунар. семинара. – М.: [б/и]; 1990. Том 1. – С. 55–60.
11. Серов, Н.В. Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета. – 2-е изд., перераб. / Н.В. Серов. – СПб: Речь, 2002. – 160 с.



12. Вязникова, Е.А. Цветовое моделирование в дизайне и художественном творчестве: учеб.-метод. пособие / Е. А. Вязникова; Урал. гос. архит.-худож. акад. – Екатеринбург: Архитектон, 2015. – 168 с.
13. Толстая, Е.В. Визуальная окружающая среда как важный экологический фактор / Е.В.Толстая, Н.А. Козелько // Журн. Белорус. гос. ун-та. Экология. – 2019. – №2. – С. 13-20
14. Инсульт: риск и профилактика. Самые популярные среди россиян способы снизить риск инсульта – вести здоровый образ жизни, исключить стрессы, правильно питаться, регулярно посещать врача и заниматься спортом / ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/insult-risk-i-profilaktika>

## REFERENCES

1. Decree of the President of the Russian Federation of May 7, 2018 No. 204 "On national goals and strategic objectives for the development of the Russian Federation for the period up to 2024" [online]. Available from: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects> (in Russian).
2. The average index of urban environment quality in Russia has grown to 184 points [online]. FAA News "Project Directorate of the Ministry of Construction of Russia". Available from: <https://pdminstroy.ru/federalniy-proekt-fkgs/tpost/7ara9utfg1-srednii-indeks-kachestva-gorodskoi-sredi> (in Russian).
3. Index of urban environment quality - a tool for assessing the quality of the material urban environment and the conditions for its development: official website [online]. Available from: <https://xn----dtbccdtsypabxk.xn--p1ai/#/> (in Russian).
4. Guidelines for determining the priority areas for the development of the urban environment using the urban environment quality index. Ministry of Construction of the Russian Federation. Moscow, 2020 (in Russian).
5. Order of the Ministry of Construction of Russia dated 09.12.2019 N 777/pr "On approval of guidelines for synchronizing activities implemented within the framework of state programs of the constituent entities of the Russian Federation and municipal programs for the formation of a modern urban environment, with activities in the field of ensuring the accessibility of the urban environment for people with limited mobility, digitalization of the urban economy, as well as activities within the framework of the national projects "Demography", "Education", "Ecology", "Safe and high-quality roads", "Culture", "Small and medium-sized businesses and support for individual entrepreneurial initiatives" (in Russian).
6. Vityuk, E.Yu. (2022) The program for the development of the health potential of green public spaces of the city [Online]. Architecton: Proceedings of Higher Education, No. 2 (78). Available from: [http://archvuz.ru/en/2022\\_2/20/](http://archvuz.ru/en/2022_2/20/) (in Russian).
7. Russia is a sports country! 38% of the Russians reported they systematically \* go in for physical culture and/or sports: an analytical review [Online]. RCSPO. Available from: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiya-sportivnaya-strana> (in Russian).
8. Sports Russia. Every second Russian goes in for sports or physical education, and the most popular types of sports activities are running, athletics and walking: an analytical review [Online]. RCSPO. Available from: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (in Russian).
9. Kazakevich, M.S. (2001) Effects of color on a person. Scientific and technical bulletin of information technologies, mechanics and optics, No.4, pp.151-154 (in Russian).
10. Filin, V.A. (1990) The color environment of the city as an ecological factor. Coloring of the city. Proceedings of the international seminar. Moscow: [b. n.], Volume 1, pp.55-60 (in Russian).
11. Serov, N.V. (2002) Light and color therapy. Meaning color. 2nd ed. St. Petersburg: Rech (in Russian).
12. Vyaznikova, E.A. (2015) Color modeling in design and artistic creativity. Ural State Academy of Architecture and Arts. Ekaterinburg: Architecton (in Russian).
13. Tolstaya, E.V., Kozelko, N.A. (2019) Visual environment as an important environmental factor. Journal of the Belarusian State University. Ecology, No. 2, pp.13-20 (in Russian).
14. Stroke: risk and prevention. The most popular ways among Russians to reduce the risk of stroke are a healthy lifestyle, being stress-free, healthy diet, regular visits to the doctor, and sports [Online]. RCSPO. Available from: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/insult-risk-i-profilaktika> (in Russian).

© Витюк Е. Ю., 2023



Лицензия Creative Commons

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons "Attribution-ShareAlike" ("Атрибуция - на тех же условиях"). 4.0 Всемирная