

Научная статья

УДК 371.7(571.62)

doi:10.22394/1818-4049-2024-109-4-125-137

Новые здоровьесберегающие пространства в пригородных зонах (на примере города Хабаровска)

**Ирина Анатольевна Гареева¹, Анастасия Филипповна Гарнага²,
Екатерина Алексеевна Казакова³**

^{1,2,3} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия

¹ 003991@pnu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3764-7073>

² 007711@pnu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2936-0934>

³ 2018100994@pnu.edu.ru

Аннотация. В статье представлена концепция формирования здоровьесберегающих пространств в пригородных зонах как новых форм рекреационной среды для здоровьесбережения, общения и досуга на примере проекта в городе Хабаровске. Проект нацелен на создание уникальной рекреационной зоны в условиях резко континентального климата и города со средней численностью населения. Проект расширяет здоровьесберегающие возможности городского населения для восстановления здоровья и отдыха всесезонно. Цель исследования – выявить потребности и проанализировать возможности использования имеющихся рекреационных пространств пригородных территорий города со средней численностью населения, для создания пространственных зон с целью отдыха, занятий спортом и досуга. Теоретическим основанием данного исследования являются труды К. Лоренца, Э. Тоффлера и др. [Лоренц, 1998; Тоффлер, 2002]. Авторы выдвигают гипотезу взаимосвязи возможностей здоровьесбережения с формированием специальных комфортных пространств. В работе использованы материалы социологического исследования о культуре здоровьесбережения населения городов и мегаполисов, проведенного группой авторов НИИ им Н. А. Семашко, и материалы собственного исследования (две фокус-группы проведенные среди жителей города Хабаровска). Результаты интервьюирования продемонстрировали, что жители города Хабаровска считают привлекательной идею создания благоустроенных специальных зон в пригороде, где возможно проводить свободное время с пользой для здоровья. Междисциплинарный подход позволяет представить исследование с позиции социологии и социологии города, а также в поле архитектуры. В статье рассматривается необходимость разработки концепции использования здоровьесберегающих пространств и создания специальных условий для решения этого вопроса. Авторы предлагают конкретные организационные пути выстраивания здоровьесберегающих пространств в пригородных зонах.

Ключевые слова: здоровьесберегающее пространство, пригородные зоны, потребность и необходимость здоровьесбережения, общественное пространство

Для цитирования: Гареева И. А., Гарнага А. Ф., Казакова Е. А. Новые здоровьесберегающие пространства в пригородных зонах (на примере города Хабаровска) // Власть и управление на Востоке России. 2024. № 4 (109). С. 125–137. <https://doi.org/10.22394/1818-4049-2024-109-4-125-137>

Original article

New Health Preserving Spots in Suburban Areas (the Example of the City of Khabarovsk, Russia)

Irina A. Gareeva¹, Anastasia F. Garnaga², Ekaterina A. Kazakova³^{1,2,3} The Pacific State University, Khabarovsk, Russia¹ 003991@pnu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3764-7073>² 007711@pnu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2936-0934>³ 2018100994@pnu.edu.ru

Abstract. *The article presents the concept of the formation of health-preserving spots in suburban areas as new forms of recreational environment for health-preservation, communication and leisure, providing the example of a project in the city of Khabarovsk. The project aims to create a unique recreational area in a sharply continental climate and a city of an average population. The project expands the health-preserving opportunities of the urban population to restore health and relax all year round. The purpose of the study is to identify the needs and analyze the possibilities of using the available recreational spots of suburban areas of the city to create particular zones for recreation, sports and leisure. The theoretical foundation of the research is the works by K. Lorenz, E. Toffler and others. [Lorenz, 1998; Toffler, 2002]. The authors hypothesize the relationship of health-preserving opportunities with the formation of special comfortable spots. The paper uses sociological studies about health preserving traditions of city population conducted by a group of researchers of the N. A. Semashko Research Institute and our own research (two focus groups among residents of the city of Khabarovsk). The results of the interview showed that residents of Khabarovsk consider the idea of creating well-maintained special zones in the suburbs, where it is possible to spend free time with health benefits, attractive. The interdisciplinary approach allows us to view the issue from the city-sociological and architectural angles. The article discusses the need to develop a concept for the use of health-preserving spots and the creation of special conditions to address the issue. The authors propose specific organizational ways to build health-preserving spots in suburban areas.*

Keywords: *health-preserving spot, suburban areas, the need and necessity of health-preservation, public space*

For citation: Gareeva I. A., Garnaga A. F., Kazakova E. A. (2024) New Health Preserving Spots in Suburban Areas (the Example of the City of Khabarovsk, Russia) *Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii* [Power and Administration in the East of Russia], no. 4 (109), pp. 125–137. <https://doi.org/10.22394/1818-4049-2024-109-4-125-137>

Введение

В Российской Федерации на современном этапе государственная политика здоровьесбережения населения приобретает все большее значение. Это находит отражение в различных нормативно-правовых актах, таких как Концепция развития здравоохранения Российской Федерации, Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и др. Экономический ущерб в России, по данным Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины, составляет около 3,6 трлн

рублей, и эти цифры эквивалентны 4,2% ВВП, основные потери здоровья населения связаны с преждевременной смертностью, инвалидностью и временной нетрудоспособностью.

По данным Глобального опроса взрослых, распространённость табакокурения среди мужчин достигает 60,7%, а среди женщин – 21,7%. Распространённость пассивного курения среди подростков 34,7%. Смертность от употребления алкоголя в возрастной группе 20–39 лет – 13,5% от общей смертности. В 2018 г. заболеваемость психозами составила 1 376 344 человека. Высока доля людей, страдающих

ожирением – 20,5%, недостаточная физическая активность отмечается среди всех возрастных групп населения, рост тревожных и депрессивных состояний¹.

Вышеизложенные проблемы имеют тенденцию к наращиванию, поэтому поиск путей их решения возможен посредством последовательной государственной политики в области общественного здоровья и конкретными мероприятиями в данном направлении.

По поручению Президента РФ В. В. Путина должен быть запущен новый национальный проект «Новые технологии сбережения здоровья», реализация которого предусмотрена на срок 2025–2030 гг. Одной из задач проекта является «Создание современной, высокотехнологической системы здравоохранения, отвечающей потребностям общества и современным вызовам». Проект планируется реализовывать по 5 направлениям. В рамках нашего исследования представляет интерес направление «Развитие системы профилактики и ранней диагностики», а также федеральный проект «Новые медицинские технологии для укрепления здоровья и профилактики заболеваний», которые являются структурными элементами национального проекта. В рамках национального проекта предусмотрены программы по пропаганде здорового образа жизни, развитию инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом, созданию условия для активной общественной жизни. Реализация проекта направлена на увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 80 лет к 2030 году и формирование культуры здорового образа жизни.

Еще в конце XX века отечественные и зарубежные исследователи пришли к выводу, что роль здравоохранения в сохранении здоровья населения составляет не более 10%. Поэтому поиск новых путей сохранения здоровья населения очевиден².

В связи с вышесказанным возникает вопрос: «Как сохранить и восстановить здоровье в современном мире?». Одним из возможных способов поддержания физи-

ческого и ментального здоровья является развитие инфраструктуры, а в частности, новые типологические объекты спортивных, медицинских и спа-услуг, формирующие современные пространства для поддержания здоровья – здоровьесбережения, а также и являющиеся средой для разнообразных коммуникаций людей, средой для общения [Шарабчиев, 2013].

Примером таких объектов служат аквапарки, фитнес-комплексы, тренажерные залы, спа-комплексы. Характерной чертой для этих комплексов является уникальность, так как предоставляемые услуги, способствуют поддержанию и улучшению здоровья клиентов. Организация пространства в этих комплексах тщательно продумана и функциональна по своему содержанию, что делает их идеальным инструментом для здоровьесбережения. Так, посещающие данные комплексы могут получить оздоровительные, расслабляющие, термальные процедуры, массаж, гидротерапию, ароматерапию, солярий, фитнес, йогу и различные виды физической активности.

Следует отметить, что современная концепция здоровьесбережения находится еще в процессе становления. В отличие от категории «здоровье», понятие «здоровьесбережение» является малоисследованным. Исследователи, изучающие общественное, либо индивидуальное здоровье чаще, используют терминологический конструкт «здоровый образ жизни». Однако здоровый образ жизни предполагает более узкое понимание, в частности это отказ от вредных привычек и достаточная двигательная активность. Понятие «здоровьесбережение» как процесс сохранения здоровья должно включать в себя условия, факторы и мероприятия, которые влияют на его осуществление.

Терминологический конструкт, предложенный Нечаевым В. С., который мы также используем в своем исследовании, подразумевает «здоровьесбережение – свободное и самостоятельное проявление ответственно действующей личности; совокупность

¹ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/?ysclid=m1pxs6r4nx49586379/> (дата обращения 03.09.2024 г.).

² Национальный проект Новые технологии сбережения здоровья 2025-2030: цель, программа. URL: <https://www.zdrav.ru/articles/4293666589-natsionalnyy-proekt-novye-tehnologii-sberejeniya-zdorovya-2025-2030-24-m08-14?ysclid=m1q0bygvio422143630> (дата обращения 07.09.2024 г.).

идей, знаний, пониманий, интерпретаций, складывающихся в области охраны, сохранения и укрепления здоровья»; «технологии здоровьесбережения – совокупность методов, ресурсов и программ, направленных на достижение индивидуальных, коллективных и социально-значимых идей в области охраны, сохранения и укрепления здоровья» [Нечаев, 2020].

Таким образом, исходя из представленных понятий, можно утверждать, что в процессе здоровьесбережения активно участвуют человек со свойственным ему уровнем культуры, образом жизни и государство, а само здоровьесбережение можно рассматривать как процесс сохранения здоровья человека (населения), обеспечивающий состояние среды существования и жизнедеятельности (уровень развития региона, развитость инфраструктуры, размеры доходов населения и др.).

Социальная политика государства ориентирована на увеличение ожидаемой продолжительности жизни в России к 2024 г. до 78 лет, (в 2030 году – до 80 лет). По мнению разработчиков этой концепции (национальный проект «Здравоохранение»), долголетие должно быть активным, а продолжительность здоровой жизни должно составлять не менее 67 лет [Ярышева, 2023; Ярышева, 2020; Аликперова, 2022; Мельникова, 2021; Усова, 2021]. Статья 27 Федерального закона 323 «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. предусматривает ответственность граждан за свое здоровье. Достигнуть поставленной цели возможно не только с помощью организационных усилий системы здравоохранения, но и формированием позитивных практик у населения (самосохранительное поведение, здоровый образ жизни, здоровьесбережение) и формированием специальных здоровьесберегающих пространств в местах проживания населения [Захарова, 2021].

В теориях этологии (К. Лоренц, Н. Тинберген, Н. Фриш), человеческой экологии (Р. Парк, Э. Бюргесс), социобиологии (Э. О. Уилсон) мы обнаруживаем объяснения влияния социальных причин на общественную жизнь в вопросах различных заболеваний, а в частности их причины и характер. К. Лоренц, описывая индустриальное общество, выделяет характерные для него черты: перенаселе-

ние, высокий темп жизни, всеобщая конкуренция, нетерпимость к дискомфорту. Урбанизация и высокая плотность населения в городах приводит к уничтожению природы, а это ведет к эстетической и этической деградации жителей планеты. В своих работах К. Лоренц приходит к выводу, что важную роль в здоровом сообществе играет благоприятное социальное окружение и комфортное пространство [Лоренц, 1998].

Э. Гюан и А. Дюссер дают обоснование механизму возникновения и развития современной патологии в цивилизованном обществе. По мере формирования современной цивилизации нарушаются и срываются реакции приспособления к природным и особенно социальным факторам, что находит проявление в массовых нарушениях здоровья [Huant, Dussert, 1961].

Основными причинами возникновения социальной дезадаптации, Р. Дюбо видит в искусственно созданной человеком среде. Как решение проблемы Р. Дюбо предлагает систему профилактических мер, позволяющих минимизировать влияние непривычно высоких ритмов жизни, психоэмоциональных стрессов, шумов. Профилактика, по предложению Р. Дюбо, должна начинаться «с улавливания и мониторинга вредных факторов окружающей среды». Дюбо выделяет ряд факторов, к которым человек не сможет приспособиться (алкоголизм, наркомания, стрессы и гиподинамию), поэтому их воздействие необходимо исключить из жизни человека [Дюбо, 1975].

Концепция Г. Тейлора обосновывает обреченность человечества на вырождение и вымирание вследствие нарастающей урбанизации. Процессы урбанизации по мнению автора обуславливают сокращение рождаемости, депопуляцию, возрастающую смертность и другие негативные медико-демографические явления. Таким образом, приведенный анализ основных теоретических взглядов по проблемам здоровьесбережения в современных городских пространствах, подтверждает нашу гипотезу взаимосвязи возможностей здоровьесбережения с комфортными специальными пространствами.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы мы использовали социологическое исследование, посвящённое изучению культуры здоровьесбережения среди на-

селения городов и мегаполисов. Исследование было проведено в Москве и крупных городах Центрального федерального округа группой авторов НИИ им. Н. А. Семашко. Выборка составила 1200 человек трудоспособного возраста. Результаты исследования продемонстрировали, что респонденты не различают понятия «здоровый образ жизни» и «здоровьесбережение». Население крупных городов и мегаполиса достаточно информировано по вопросам различных практик сохранения здоровья, здорового образа жизни, но не по вопросам здоровьесбережения. Ведение здорового образа жизни сопряжено, по мнению большинства опрошенных, с исключением вредных привычек и достаточной двигательной активностью. Каждый второй из опрошенных не имеет представления о факторах риска, нарушает принципы здорового питания и двигательной активности, не умеет справляться со стрессами; каждый четвертый имеет низкую информированность о сохранении здоровья, здоровьесберегающих технологиях и возможностях; каждый десятый имеет пристрастия к алкоголю либо табакокурению. Авторы исследования выявили низкие валеоустановки у респондентов. Причинами сложившейся ситуации можно считать низкую культуру у населения сохранения своего здоровья и отсутствие конкретных организационных технологий в решении данных проблем. Ведомственные ресурсы, в частности диспансеризация, профилактика, эффективно действующие в советском обществе, утратили свою значимость и актуальность. Остро стоит проблема обеспечения новыми организационными технологиями, призванными формировать, закреплять и тиражировать здоровьесбережение [Мушников, 2021].

В рамках данного исследования 9 и 6 сентября 2024 г. были проведены две фокус группы (1 группа (11 человек) – жители города в возрасте 18–57 лет; 2 группа – жители города в возрасте 19–69 лет), участники которых оценивали готовность и настроенность населения к здоровьесбережению, потребность в технологиях здоровьесбережения, развитость инфраструктуры объектов здоровьесбережения и их доступность. Все оценки были использованы для формулирования выводов о необходимости и роли новых специальных здоровьесберегающих пространств,

размещенных в привычных для населения рекреационных пригородных зонах.

Участникам фокус групп были заданы следующие вопросы, ответы на которые они свободно формулировали в ходе исследования:

«Кто сегодня счастлив, уверен и спокоен в завтрашнем дне?»; «Как давно Вы проживаете в городе Хабаровске?»; «Есть ли в городе любимые для Вас места отдыха? Назовите, что это за место?»; «Как часто Вы бываете за городом, на природе, у водоема?»; «Считаете ли Вы, что в городе достаточно мест для отдыха, занятий физкультурой?»; «Имеете ли Вы представление о спа-культуре?»; «Есть ли в вашем городе учреждения, оказывающие спа-услуги? Пользовались ли Вы спа-услугами?». «Считаете ли Вы, что в жизни городского жителя должно быть разнообразие услуг, направленных на поддержание здоровья?»; «Имеете ли Вы представления о здоровьесберегающих технологиях, каких? Используете ли Вы в своей повседневной практике здоровьесберегающие технологии?»; «Достаточно ли в городе объектов для здоровьесбережения?».

В ходе интервьюирования нам удалось установить, что большая часть респондентов имеет фрагментарные представления о здоровьесбережении, замещая их знаниями о здоровом образе жизни. Необходимую информацию о здоровом образе жизни респонденты получают через интернет-ресурсы. В поисковых системах респонденты делают запрос о конкретных технологиях: «фитнес», «растяжка», «йога» и др. При необходимости поиска организации или учреждения, предоставляющих оздоровительные, спортивные или иные услуги, респонденты обращаются к 2gis.ru. Респонденты отмечают наличие комплексных центров в городе Хабаровске, предоставляющих различные услуги, такие как ЭНКА-LIFE, APPLEFIT, WORLD KLASS, Pfnovallife, Sky, Наутилус и др. Для ответа на этот вопрос респонденты обращались к интернет-ресурсам. Респонденты отмечают, что занятия спортом, посещения спортивных мероприятий, занятия оздоровительными процедурами носит в их жизни эпизодический характер. Респонденты отметили, что фитнес-залы, спортивные комплексы в большей мере находятся в центральной, либо южной части города. Респонденты в возрасте 18–22 лет отмечают, что стоимость услуг

фитнесс-центров и спа-центров для них высоки. Респонденты в возрасте 60 и старше испытывают стеснение при посещении подобных организаций: «Туда ходят больше молодые».

На вопрос «считаете ли Вы, что в жизни городского жителя должно быть разнообразие услуг, направленных на поддержание здоровья» ответы респондентов были следующие: «Хотелось бы, чтобы подобные центры были доступны для всех групп населения. Я очень люблю пешие прогулки, и часто бываю на стадионе Ленина. Но рядом с пешеходной зоной находится велосипедная дорожка. Невзначай забредешь и на нее, и шарахаешься от крика испуганного велосипедиста. Конечно, на стадионе Ленина всегда свежо, рядом река, но в выходные дни и вечером очень многолюдно, не уединиться» (Екатерина, 61 год). «Я живу в Хабаровске только второй год, поступила в университет. Город мне очень нравится. Рядом с общежитием находится парк Северный, одно из любимых мест отдыха хабаровчан. Да, в этом парке приятно проводить время, однако это место для более пассивного отдыха, только пеших прогулок. Есть велосипедная дорожка, но как-то опасна эта дорожка как для пешеходов, так и для велосипедистов. Кстати, в парке есть воркаут-площадка. Интересно, пользуются ли ей зимой? Я и летом не вижу, что к ней выстраивается очередь, а зимой руки примёрзнут. Вообще погулять есть где. Есть еще и водно-оздоровительный комплекс – бассейн ТОГУ. Туда хожу редко по разным причинам. Спортом занимаюсь регулярно, у нас же занятия физкультурой, мне хватает» (Эльвира, 19 лет). «Заниматься спортом пока нет времени. Работа, семья и дети. Конечно, понимаю, что это важно, но то нет времени, то денег, то настроения. Пока не время. А вот выходные дни хочется провести полноценно, и получить все лучшее от жизни. Люблю баню, люблю посидеть у костра, провести выходные полноценно. Но как-то не складывается. Отдыхали на Заимке, когда бывают заезды по скидкам, это привлекает. А так отдохнуть с семьей накладно. На Заимке мне нравится, можно отдохнуть и летом, и зимой. Есть гостиница, кафе и ресторан. Красивая территория. В гостинице имеется бассейн, но в выходные дни в бассейне очень плотно, а в будни у меня работа. Да

и услуги ограничены. Хотелось бы, чтобы у горожан был выбор для отдыха, а места отдыха были бы разнообразными по предоставлению услуг – это и массаж, баня или сауна, и тренажерный зал, и косметологические услуги, и зоны для детей. Мне кажется, что такие территории находились за городом. Кстати, пригород Хабаровска очень красивый, и много мест, где можно приятно отдыхать, но они пока не оборудованы» (Алина, 34 года). Респонденты поддержали мнение Алины, и высказались, что таких территорий в пригородах Хабаровска практически нет.

Проведенное исследование подтверждает потребность и необходимость создания специальных территорий для здоровьесбережения населения.

Здоровьесберегающие пространства в историческом контексте

Первые упоминания о лечебных и оздоровительных процедурах можно найти в древних мифах и легендах. Об оздоровлении через воду было известно ещё в древнем мире, поэтому отражение культуры спа-процедур можно обнаружить в различных цивилизациях мира, начиная от поселений кочевников и древних городов-государств.

В эпоху древних греков и римлян купальни и термы стали неотъемлемой частью жизни общества, играя роль места социального общения и ритуалов. Во многих древних городах, таких как Атен, Спарта, Рим или Карфаген, публичные бани были местом для общения, религиозного и культурного времяпрепровождения, где люди могли освежиться, отдохнуть, пообщаться друг с другом.

В средневековой Европе отношение к спа-процедурам было немного иным, так как церковь осуждала сибаритство.

В XIX в. этот вид отдыха и лечения снова обрёл популярность, и это было связано с появлением курортов. Величественные лечебные курорты появились в таких местах, как Карловы Вары в Чехии, Вичи во Франции, Минеральные Воды в России. Развитие медицины и науки позволило установить позитивную связь между процедурами и результатами их воздействия на организм человека. Первоначально курорты были местами встреч, отдыха и восстановления сил, но со временем они стали популярны и в качестве мест для лечения различных за-

болеваний [Никитина, 2016].

В XX в. спа-услуги преобразились, так как была необходима ориентация на современные потребности общества. Появились новые изысканные курорты, где гости получали полный комплекс услуг, включая современные методы лечения, услуги фитнес-залов; предлагались программы по коррекции фигуры и улучшению внешнего вида клиента. Это привело к распространению спа-культуры на всемирном уровне и стало символом роскоши и комфорта.

Современная спа-культура является результатом многовекового эволюционного процесса и интеграции самых передовых научных исследований. Она охватывает широкий спектр процедур и услуг, объединяя в себе не только методы традиционного лечения и релаксации, но также и инновационные технологии, призванные удовлетворить потребности современных людей.

Анализ современной индустрии спа продемонстрировал, что уже практически в каждой стране мира имеются спа-комплексы как типичные примеры здоровьесберегающих пространств и объектов (рис. 1).

Как видно на рисунке, в современной географической структуре по количеству предприятий лидирует Азиатско-Тихоокеанский регион, здесь насчиты-

вается 48,7 тыс. объектов. Китай, Япония, Южная Корея, Таиланд, Индонезия, Вьетнам, а также Индия концентрируют основной потенциал отрасли, характеризующийся высокими темпами роста индустрии [Решетникова, 2021].

Второе место по количеству спа-предприятий занимает Европейский регион – 46,3 тыс. объектов. Европа лидирует в лечебно-оздоровительных услугах, поэтому спа-туризм здесь очень развит. Большая часть спа-курортов располагается в живописных местах с термальными источниками. Здесь спа объединяют с горнолыжными курортами, отелями [Сорокалетова, 2021; Решетникова, 2020].

На современном этапе в связи с активным развитием туризма динамично развивающимися регионами спа-индустрии признаны следующие страны: Саудовская Аравия, ОАЭ, ЮАР, Марокко, Египет и Кения.

Следует отметить, что в России невысокий темп развития спа-индустрии, так как долгое время были популярны санатории, но сейчас такая категория лечения и восстановления здоровья менее востребована.

Таким образом, в современном мире активно развивается спа-культура, имеющая свои зачатки еще в древности, но продолжающая сохранять свою актуальность и востребованность по сей день.



Рис. 1. Анализ расположения спа-комплексов в восточном полушарии (схема авторов)

Спа-культура – востребованная современная практика здоровьесбережения современного человека и вид общения между людьми вне зависимости от места проживания, возраста, социального статуса. Она становится неотъемлемой частью жизни, помогая находить гармонию и укреплять здоровье в суе современного мира.

Здоровьесберегающие пространства на Дальнем Востоке

В городе Хабаровске преобладают небольшие предприятия, направленные на здоровьесбережение, такие как спа-салоны Сезам, Spa House и Morescity. По поисковому запросу в 2ГИС было обнаружено более 50 наименований спа-салонов. Салоны находятся в черте города, в приспособленных помещениях с современным интерьером. Пропускная способность таких салонов небольшая и клиентские потоки разведены по времени, клиенты при посещении находятся в комфортной уединенной обстановке. Городские спа-салоны предлагают следующие услуги: массаж, обёртывание и сауна. Минимальное время посещения ограничено двумя часами, максимальное нахождение в спа-салоне неограниченно. Все салоны не имеют собственной прилегающей территории, что ограничивает связь с природой, отсутствует естественное освещение, а все услуги предоставляются только в помещении.

Один из примеров спа-комплекса на Дальнем Востоке с большой пропускной способностью – «Акватория» во Владивостоке. Это водный комплекс в 5 этажей, который включает в себя 16 холодных и горячих бассейнов, джакузи; бассейны с капельным душем, морской солью и йодом, травами и эфирными маслами; турецкий хамам, скандинавскую парную с панорамным видом, русские парные, массажные комнаты, релакс-комнаты (соляная, нефритовая, арома и глиняная), паназиатский ресторан и террасы с видом на залив. Вместимость такого комплекса 250 человек, а проходимость 750 человек в сутки. Водный центр рассчитан на три часа нахождения клиента в комплексе, действует «безлимитный» тариф, однако трехчасового нахождения в комплексе достаточно, так как все услуги комплекса предоставляются в помещении. Внутренний функционал соответствует современному спа-комплексу,

но территория комплекса не отвечает задачам объекта. Комплекс находится в центре города, на оживленной трассе и подъезд к нему затруднен. Территория не благоустроена: отсутствует озеленение, нет мест для отдыха, не организована доступная среда для маломобильных граждан. Центральный вход в спа-комплекс окружён парковочными местами. Подобный спа-комплекс имеется в Южно-Сахалинске.

Для городов со средней численностью населения наличие одного, или двух спа-комплексов вполне обосновано. Спа-индустрия на Дальнем Востоке активно развивается, и, учитывая современные тенденции и запросы населения, можно предположить, что потребность в подобных комплексах высокая. Удобное, привлекательное расположение и благоустройство территории является неотъемлемой частью таких комплексов.

Концепция здоровьесберегающего пространства в пригородных зонах на примере города Хабаровска

Исходя из анализа примеров формирования здоровьесберегающих пространств, авторы пришли к выводу, что обеспечить два основных требования к проекту – здоровьесбережение и создание среды для общения – сможет грамотное расположение комплекса и правильный выбор площадки для проектирования в пригородных зонах, имеющих территориальную отдаленность от города и достаточную транспортную доступность.

С учетом концепции «Здорового города», целью проекта была реконструкция территории в пригородной части Хабаровска для создания архитектурного комплекса, где формируется позитивное пространство для восстановления физического, ментального и социального здоровья, отдыха, семейного времяпрепровождения и дружеского общения. Целесообразна реализация проекта в создании синергии между архитектурными формами и природой для здоровьесбережения, благополучия людей и экологии.

В городе Хабаровске немало мест для отдыха. Например, туристический комплекс «Заимка», который все сезонно предоставляет клиентам услуги гостиницы, беседки для барбекю, кафе, ресторан, прокат спортивного инвентаря, также на территории комплекса находится пляж.

Комплекс привлекателен для семейного и дружеского отдыха. Туристический центр «Заимка» находится в субурбии Хабаровска, путь на автомобиле занимает час и более. Имеются и другие базы отдыха, которые работают либо в тёплый период времени («Белый парус», «Эко парк Воронеж»), либо только в зимний («Снеговик»). Функция данных комплексов заключается в обеспечении отдыха и организации досуга, но не нацелена на здоровьесбережение.

Большинство городского населения предпочитает отдыхать на свежем воздухе в окружение леса или на берегу водоёма. Такие места отдыха представлены в большинстве туристическими базами и частными жилыми домами (субурбии), дачами. Местами отдыха для хабаровчан традиционно были дачные участки и городские пляжи в летний период времени. Однако современные условия жизни городского населения требуют иных подходов и организации отдыха, особенно при проектировании территорий для отдыха в условиях резко континентального климата и иных ограничений:

– в зимний период: низкая температура и сильные ветра могут создавать неприятные условия для отдыха на открытом воздухе, а обильные снегопады и гололёд затрудняют передвижение, как человека, так и транспорта;

– в летний период: высокая температура и влажность могут создавать некомфортные и опасные условия для отдыха на открытых территориях, особенно для людей, имеющих заболевания и ограничения в активных видах спорта, таких как бег.

Для проектирования рекреации спа-комплекса мы выбрали территорию в экологическом районе Хабаровского района, в селе Воронежское-3. Эта обширная территория с северной стороны ограничена рекой Амур с песчаным пляжем, с южной стороны – с землями лесного фонда, с восточной и западной – с землями поселений.

На территории расположен пятиэтажный корпус санатория-профилактория «Автомобилист». Когда-то это место было очень популярно у жителей города Хабаровска как зона комфортного отдыха, но в последние годы санаторий-

профилакторий не эксплуатируется. На участке имеются котельная, водоочистные сооружения, водозаборная скважина с насосной станцией и 55 сооружений жилой застройки (коттеджи и дачные дома) (рис. 2). Добраться сюда можно по асфальтированной дороге, от центральной площади города (площади Ленина) путь на автомобиле занимает 24 минуты.

В рамках проекта было принято решение сделать перепланировку и перестройку территории для отдыха с учётом всех ограничений в условиях резко континентального климата.

В основе функционально-планировочного решения рекреации спа-комплекса лежит идея рационального размещения зданий различного функционального назначения, обеспечение беспрепятственного движения транспортных и пешеходных путей.

Пространство рекреации спа-комплекса можно условно разделить на пять функциональных зон.

Первая зона – это спа-отель, запланированный на самой высокой отметке (допустимой для строительства) участка с юго-восточной стороны. Благодаря прибрежному расположению, террасированию территории и высокой отметке из номеров гостиницы открывается потрясающий вид на весь комплекс и набережную реки Амур. Внутренний двор спа-отеля запроектирован как пространство взаимодействия: для семейных, дружеских или уединённых прогулок вдоль искусственных ручьёв, групповых занятий йогой и медитации на «островках» с точечным озеленением. Предусмотрены места для пикников на газоне.

Спа-отель включает в себя несколько зон (рис. 3): в стилобатной части предусмотрено публичное пространство – ресторан, открытые «зелёные» террасы с бассейнами и фудкортом, выставочная галерея, конференц-зал для проведения лекций, семинаров и мастер-классов, водно-оздоровительная зона (бассейны, сауны, хамам, детские водяные горки). Предусмотрено пространство «тела» (на уровне отдельного индивида) – комнаты для спа-процедур (массаж, обёртывание, скрабирование) и помещения для релаксации. В высотной части предусмотрены



Жилые дома Насосная станция и электроподстанция Санаторий-профилакторий «Автомобилист»

Рис.2. Панорама территории села Воронежское – 3 (фото <https://wp.wiki-wiki.ru>)

отель с различными категориями номеров (эконом, стандартный, семейный, бизнес-класс, люкс), административные помещения и технический этаж.

Вторая зона – бульвар. Эта зона разделяет спа-отель и кемпинговые дома и служит продолжением прогулочной зоны внутреннего двора. Здесь предполагается разместить фруктовый сад (посадки яблонь, облепихи и маньчжурского абрикоса), амфитеатр под навесом с площадкой для размещения уличного кинотеатра в тёплый период времени, спортивную и детскую площадки. Террасирование участка осуществляется за счёт подпорных стен, которые предполагают облицовку декоративными каменными колоннами и систему для подачи воды, тем самым образуя декоративный водопад. Рядом с водопадом в тихой зоне размещены подвесные качели. Развитая сеть дорожек предназначена для интенсивного целенаправленного пешеходного движения, общая протяжённость путей составляет 640 метров. Пути оборудованы островками для отдыха – беседки с лавочками. В самой верхней точке расположена смотровая площадка, пункт высадки с канатной дороги, а в зимний период времени с этой точки предполагается организация спуска на тюбингах.

Третья зона – кемпинг. Это комплекс из

10 домов площадью 33,00 кв. м. каждый, трёх саун и зданий для администрации и коммерции. Дома объединены в группы, которые связаны общим бассейном с подогревом для пользования в зимний период года и тихим местом с очагом для семейного или дружеского времяпрепровождения. На территории имеется детская площадка и зона с беседками. Кольцевая структура и дорожно-тропиночная сеть кемпинга обеспечивает всем гостям быстрый доступ к объектам инфраструктуры – зоне отдыха, пунктам питания, игровой площадке.

Четвертая и пятая зоны объединяются – это парк, переходящий в набережную, которая состоит из трёх уровней. Территория начинается с аллеи, где предполагается разместить зрелищную площадь с амфитеатром, спортивную зону (волейбольная и теннисные площадки). С первого уровня набережной осуществляется посадка на канатную дорогу, второй уровень – прогулочная зона, третий уровень – это место для спортивной рыбалки, спуска на песчаный пляж, причала для лодок и речного трамвайчика. Территория набережной предназначена для спокойного, неторопливого времяпрепровождения (прогулки) и катания на самокатах. В связи с этим в проекте предложено отказаться от лестниц, а сообщение между уровнями обеспечить пандусами.

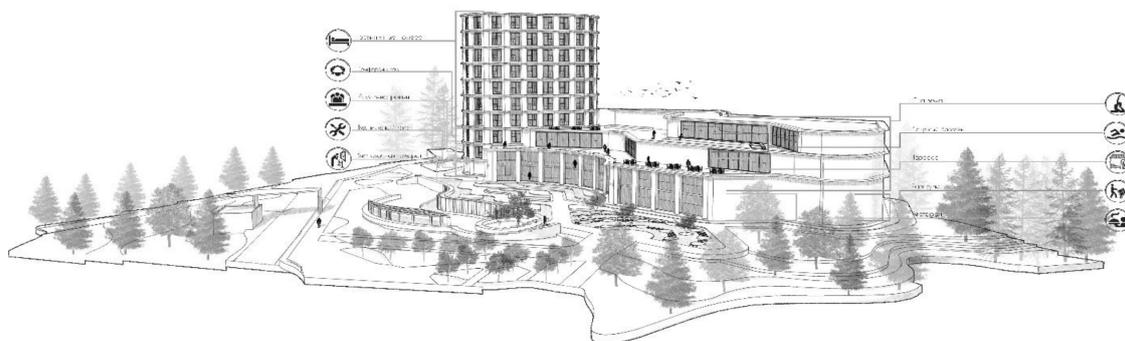


Рис.3. Функциональное зонирование спа-отеля (модель авторов)

Перепад рельефа между нижней и верхней точками территории составляет более чем 35 метров, благодаря этому рекреация спа-отеля подчёркивает крутой уклон территории проекта, а вид со стороны реки Амур становится более чётким и динамичным (рис. 4).

Здания и сооружения на территории запроектированы с учётом природно-климатических условий района строительства. Основной идеей образа комплекса является сохранение природного вида склона [Логвинов, 2016], поэтому здание спа-отеля частично погружено в землю, а кемпинговые дома разместились на платформе. Они имеют разные уровни, что позволяет открыть вид из каждого дома на реку Амур.

Набережная запроектирована по направлению течения реки, чтобы избежать повреждений во время ледохода и не нарушать движение воды.

Территория подвержена юго-западным ветрам, поэтому для защиты территории спа-комплекса со стороны господствующих ветров планируется устроить систему лесных полос. Первая полоса – плотная живая изгородь (в проекте предусмотрена посадка спиреи, дёрена, самшита и восточной туи). Вторая полоса – ряд высоких деревьев (ель обыкновенная, голубая ель, сосна, лиственница и клён). Основная цель посадок – поднять уже ослабленный воздушный поток вверх. Третья полоса – высокие кустарники и декоративные деревья (барбарис, яблоня, абрикос, рябина и облепиха). За третьей полосой начинается спокойная территория. Посадка деревьев позволит создавать тенистые места и понизить температуру воздуха в жаркий период года, что создаст комфортный микроклимат для отдыха на свежем воздухе.

Заключение

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить потребности населения и проанализировать возможности

использования имеющихся рекреационных пространств пригородных территорий города со средней численностью населения (на примере города Хабаровска), для создания пространственных зон с целью отдыха, занятий спортом и досуга. Выдвинутая авторами гипотеза о взаимосвязи повышения возможностей здоровьесбережения с формированием специальных комфортных пространств нашла свое подтверждение. Материалы вторичных данных и собственного эмпирического исследования свидетельствуют о жизнеспособности и привлекательности идеи создания благоустроенных специальных зон в пригороде, где возможно проводить свободное время с пользой для здоровья, в городе со средней численностью населения, в условиях резко континентального климата.

Междисциплинарный подход позволил представить исследование с позиции социологии и социологии города, а также в поле архитектуры, и подготовить проект, который призван стать связующим звеном между природой и комфортом, когда каждый человек сможет найти уголок для коммуникаций, отдыха и здоровьесбережения. Комплекс предоставляет множество различных пространств как для семейного времяпрепровождения, так и дружеского, личного. Комплекс нацелен на всесезонную работу, а пребывание рассчитано как на однодневное, так и на посуточное.

Создание специальных здоровьесберегающих пространств в пригородных зонах способно решить задачи создания комфортной среды жизни городского населения и разнообразных по функциональной нагрузке зон для отдыха, восстановления здоровья, проведения досуга, а также формирования культуры здоровьесбережения у городского населения, и обуславливает разработку универсальных подходов к формированию здоровьесберегающей среды.

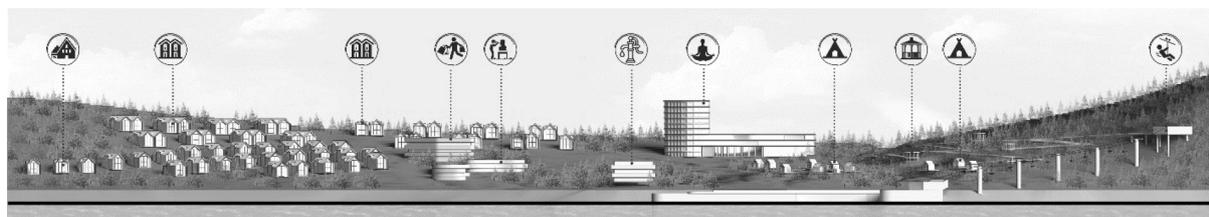


Рис. 4. Перепланировка села Воронежское – 3 (модель авторов)

Список источников

1. Аликперова, Н. В., Махрова, О. Н. Ожидаемая продолжительность жизни населения: роль самосохранительного поведения // Самоуправление. 2022. № 4 (132). С. 170–174. EDN: XRWLUU
2. Дюбо, Р. Земля только одна. М.: Прогресс, 1975. – 320 с.
3. Захарова, А. Н., Карвунис, Ю. А., Капилевич, Л. В. Мониторинг и менеджмент здоровья, образа жизни и физической активности студенческой молодежи // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 464. С. 203–215. EDN: VVUQUQ DOI: 10.17223/15617793/464/23
4. Логвинов, В. От «зеленого строительства» к природоинтегрированной архитектуре. Принцип сохранения места // Проект Байкал. 2016. № 50. С. 52–59. URL: <https://doi.org/10.7480/projectbaikal.50> (дата обращения: 10.09.2024).
5. Лоренц, К. Обратная сторона зеркала. М., 1998. С. 235.
6. Мельникова, Т. Б. Влияние факторов социальной активности и образа жизни на ожидаемую продолжительность здоровой жизни населения региона // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Серия: Экономика и управление. 2021. № 2. С. 53–60.
7. Мушников, Д. А., Васильева, Т. П., Макарова, Е. В., Алленов, А. М., Дробышева, Е. В. Культура здоровьесбережения городского населения: региональный аспект // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья им. Н.А. Семашко. 2021. № 4. С. 18–25. EDN: XOSAOL DOI: 10.25742/NRIPH.2021.04.002
8. Нечаев, В. С., Петрова, И. А. К методологии изучения организационных технологий здоровьесбережения // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020. 28(6). С. 1326–1332. EDN: GKWMSD DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-6-1326-1332
9. Никитина, О. А. История развития курортного дела и мировой Спа-индустрии // Учебное пособие. 2016. С. 138. EDN: WJYYXR
10. Решетникова, А. Н. Структура и динамика развития мировой спа-индустрии // Беларусь в современном мире. Материалы XIX Международной научной конференции, посвященной 99-летию образования Белорусского государственного университета. 2020. С. 500–506. EDN: FGHVEN
11. Сорокалетова, А. О. Реализация политики здоровьесбережения в Белгородской области // Актуальные исследования. 2021. № 5. С. 66–68. EDN: ХНКВВН
12. Усова, Е. В. Ответственность граждан за свое здоровье (исследование в фокус-группе). Часть 1 // Профилактическая медицина. 2021. № 1. С. 35–43. DOI: 10.17116/profmed20212401135
13. Тоффлер, Э. Шок будущего. М.: АСТЮ, 2002. 557 с.
14. Шарабчиев, Ю. Т. Спа и велнес что это такое? // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. 2013. № 2. С. 79–83. EDN: QIXBLF
15. Ярышева, А. В. Региональные особенности национального проекта «Здравоохранение»: потребность и доступность квалификационного роста медицинских работников // Экономика. Налоги. Право. 2020. Т. 13. № 3. С. 102–111. DOI: 10.26794/1999-849X-2020-13-3-102-111
16. Ярышева, А. В. Современные здоровьесберегающие практики россиян // Народонаселение. 2023. Т. 26. № 2. С. 127–138. DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11
17. Huant E., Dussert, A. Les maladies de notre societe. Paris, 1961.

References:

1. Alikperova, N. V., Makhrova O. N. (2022) Life expectancy of the population: the role of self-preservation behavior // Self-government, no. 4 (132), pp. 170–174 (in Russ.).
2. Dubo, R. (1975) The earth is only one. M.: Progress, 320 p. (in Russ.).
3. Zakharova, A. N. Karvunis, Yu. A., Kapilevich, L. V. (2021) Monitoring and management of health, lifestyle and physical activity of student youth // Bulletin of Tomsk State University, no. 464, pp. 203–215. DOI: 10.17223/15617793/464/23 (in Russ.).

4. Logvinov, V. (2016) From «green construction» to nature-integrated architecture. The principle of preserving space // Project Baikal, no. 50, pp. 52–59. DOI:10.7480/projectbaikal.50 (in Russ.).
5. Lorenz K. (1998) The reverse side of the mirror. M., 235 p. (in Russ.).
6. Melnikova, T. B. (2021) The influence of social activity and lifestyle factors on the healthy life expectancy of the region's population // Scientific notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky. Series: Economics and Management, no. 2, pp. 53–60. (in Russ.).
7. Mushnikov, D. L., Vasilyeva, T. P., Makarova, E. V., Allenov, A. M., Drobysheva, E. V. (2021) Health-preserving culture of the urban population: regional aspect // Bulletin of the National Research Institute of Public Health named after N. A. Semashko, no. 4, pp. 18–25. DOI: 10.25742/NRIPH.2021.04.002 (in Russ.).
8. Nechaev, V. S., Petrova, I. A. (2020) On the methodology of studying organizational technologies of health preservation // Problems of social hygiene, health care and history of medicine, no. 28(6), pp. 1326–1332. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-6-1326-1332 (in Russ.).
9. Nikitina, O. A. (2016) History of the development of resort business and the global spa industry // Study guide, pp. 138 (in Russ.).
10. Reshetnikova, A. N. (2020) Structure and dynamics of development of the global spa industry // Belarus in the modern world. Proceedings of the XIX International Scientific Conference dedicated to the 99th anniversary of the Belarusian State University, pp. 500–506 (in Russ.).
11. Sorokaletova A. O. (2021) Realizatsiya politiki zdorov'yesberezheniya v Belgorodskoy oblasti // Aktual'nyye issledovaniya, no. 5, pp. 66–68 (in Russ.).
12. Usova E. V. (2021) Citizens' responsibility for their health (focus group study). Part 1. // Preventive medicine, no. 1, pp. 35–43. DOI: 10.17116/profmed20212401135 (in Russ.).
13. Toffler, E. (2002) The shock of the future. M.: AST, 557 p. (in Russ.).
14. Sharabchiev, Yu. T. (2013) Spa and wellness: what is it? // International reviews: clinical practice and health, no. 2, pp. 79–83 (in Russ.).
15. Yarysheva, A. V. (2020) Regional features of the national project «Healthcare»: the need and availability of qualification growth of medical workers // Economy. Taxes. Law, vol. 13, no. 3, pp. 102–111. DOI:10.26794/1999-849X-2020-13-3-102-111 (in Russ.).
16. Yarysheva, A. V. (2023) Modern health-saving practices of Russians // Population, vol. 26, no. 2, pp. 127–138. DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11 (in Russ.).
17. Huant, E., Dussert, A. (1961) Les maladies de notre societe. Paris.

Статья поступила в редакцию 11.09.2024; одобрена после рецензирования 07.11.2024; принята к публикации 11.11.2024.

The article was submitted 11.09.2024; approved after reviewing 07.11.2024; accepted for publication 11.11.2024.

Информация об авторах

И. А. Гареева – доктор социологических наук, доцент, профессор высшей школы социальных и политических наук, Тихоокеанский государственный университет;

А. Ф. Гарнага – магистр архитектуры, кандидат социологических наук, доцент высшей школы архитектуры и градостроительства, Тихоокеанский государственный университет;

Е. А. Казакова – младший научный сотрудник высшей школы архитектуры и градостроительства, Тихоокеанский государственный университет.

Information about the authors

I. A. Gareeva – Doctor of Sociology, Professor of the Department of Social Work and Psychology, the Pacific State University;

A. F. Garnaga – Master of Architecture, PhD of Sociological Sciences, Associate Professor, Department of Architecture and Urban Planning, the Pacific State University;

E. A. Kazakova – Junior Researcher of the Department of Architecture and Urban Planning, the Pacific State University.