

# Городская среда как фактор сбережения здоровья москвичей

Наличие парков и лесопарковых зон, благоустроенных пространств для отдыха, площадок для занятий спортом – важный фактор сохранения здоровья жителей нашего города. Понимая это, городские власти прикладывают немало усилий для создания комфортных условий жизни, работы и учебы москвичей.





## Город, комфортный для жизни

Чистота воздуха, внешний вид зданий, плотность застройки и дорожно-го движения, количество зеленых насаждений, уютных скверов, бульваров, дворов, пешеходных зон и площадок для спортивных занятий, развитая транспортная инфраструктура – все это имеет важное значение для физического и психического здоровья городских жителей. Заботясь о благополучии людей, столичные власти постоянно работают над созданием комфортной

Ландшафтный парк в Ясенево стал местом притяжения жителей всего района



Фото: мос.ру

# 52%

## МОСКВИЧЕЙ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



**Мэр Москвы Сергей Собянин:**

*«Массовый спорт вышел за пределы стадионов и стал частью городского пространства – парков, скверов и общественных зданий. Часто для тренировок используются самые необычные места, например Северный речной вокзал или крыши общественных зданий. Это еще одно свидетельство растущей популярности спорта среди москвичей. Отличная тенденция, которую и дальше будем всемерно поддерживать».*

городской среды, основанной на принципах Urban Health (англ. – здоровье мегаполиса).

В 2023 году работы по благоустройству и текущему ремонту, включая замену асфальта, были проведены в 1708 дворах и внутриквартальных территорий и 167 школьных и детских дворах. Еще около 1700 придомовых территорий облагорожены в 2024 году. В обязательный стандарт благоустройства входит создание спортивных зон и детских игровых площадок.

## Для активного досуга взрослых и детей

Сегодня в столице работает 30 тысяч зон для занятий спортом и активного отдыха: бассейны, крытые и открытые катки, тренажерные городки, волейбольные площадки и теннисные корты, футбольные поля, велодромы, скалодромы и т. д. Причем возможность заниматься спортом больше не зависит от уровня достатка людей. Здоровый образ жизни в любой сезон доступен каждому. За последние шесть лет спортивные организации столицы получили здания и помещения общей площадью почти 250 тысяч квадратных метров. Кроме того, на сайте Москомспорта москвичи – и взрослые, и дети – могут выбрать бесплатную секцию. Среди предложений более 3,8 тысячи групп и свыше 70 видов спорта. Найти занятие по душе можно в любом из десяти административных округов столицы.

В 2022 году стартовал проект «Мой спортивный район», в рамках которого любой желающий в шаговой доступности от дома может круглогодично тренироваться и приобщаться к здоровому образу жизни под руководством опытных профессиональных тренеров. Что особенно хорошо, такие тренировки чаще всего проводятся на открытом воздухе. Позаботились и о тех, кто занимается самостоятельно: чтобы люди правильно выполняли упражнения, >>>

**Сегодня в столице работает 30 тысяч зон для занятий спортом и активного отдыха: бассейны, крытые и открытые катки, тренажерные городки, волейбольные площадки и теннисные корты, футбольные поля, велодромы, скалодромы и т. д.**



Фото: мос.ру



Фото: мос.ру

▲  
В Москве заниматься спортом в любой сезон совершенно бесплатно может каждый желающий

в воркаут-зонах разместили таблички с QR-кодом, который нужно отсканировать смартфоном. Ссылка приведет на сайт проекта «Показать за 60 секунд» с короткими видеоинструкциями от профессиональных тренеров. Усилия

принесли результаты: если в 2010 году активный образ жизни вели немногим более двух миллионов москвичей, то в 2024 году – уже шесть миллионов человек, то есть каждый второй житель столицы.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, как взрослых, так и детей, в столице также существуют специальные кружки и секции. Одна из таких организаций, которая занимается работой с детьми и взрослыми, имеющими ограничения по состоянию здоровья, – центр «Интеграция», где функционирует более 20 профильных кружков и секций. Кстати, поездки по городу и прогулки для людей с инвалидностью стали более доступными благодаря реализации специальной программы по созданию безбарьерной среды в городе. >>>

ИНФРАСТРУКТУРА  
МОСКВЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ  
ЗАНЯТИЙ

**31 187**

ЗОН, В ТОМ ЧИСЛЕ:



СПОРТИВНЫХ  
ЗАЛОВ

9420



СПОРТИВНЫЕ  
ПЛОЩАДКИ  
И ПОЛЯ

9244

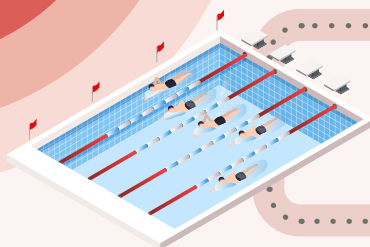
ТРЕНАЖЕРНЫХ  
ГОРОДКОВ

5636



442

ЛЫЖНЫЕ ТРАССЫ  
И СКЛОНА



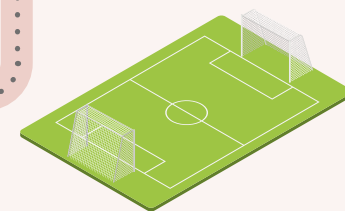
ЧАШИ  
БАСЕЙНОВ

1543



БЕГОВЫХ  
И ВЕЛОСИПЕДНЫХ  
ДОРОЖЕК В ПАРКАХ

128



ФУТБОЛЬНЫХ ПОЛЕЙ,  
МАНЕЖЕЙ И ПЛОЩАДОК  
ДЛЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

1414

127

КРЫТЫХ ВСЕСЕЗОННЫХ  
ПОЛЕЙ И КАТКОВ



915

ИНЫХ СПОРТИВНЫХ  
ЗОН (АВТОДРОМЫ,  
СКАЛОДРОМЫ,  
ВЕЛОДРОМЫ И ДР.)

1372

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ  
ДОРОЖКИ, МАНЕЖА,  
СЕКТОРА

946

ТЕННИСНЫХ  
КОРТОВ



Источник: <https://www.sobyainin.ru>

## Курорт в центре города

Сегодня Москва стала самым зеленым мегаполисом мира. И это не преувеличение. Свыше 50 % площадей города заняты клумбами и газонами, зелеными насаждениями. Более 90 % москвичей имеют рядом с домом в шаговой доступности бульвары, парки и скверы, и это прекрасно, ведь общение с природой помогает жителям мегаполиса снять стресс, от которого они особенно часто страдают, восполнить запас жизненных сил.

Спортивные занятия и прогулки на свежем воздухе помогают жителям города восполнять жизненные силы



Фото: НИИОЗММ

В 2024 году в столице высадили свыше 90,2 тысячи деревьев и кустарников. При выборе деревьев предпочтение отдавали взрослым растениям от 5 лет – кленам, вязам, соснам, дубам, яблоням и ясеням высотой от 3 до 7 метров, которые хорошо адаптируются к городской среде, ветро- и морозоустойчивы. Ассортимент кустарников еще более разнообразен: спирея, сирень, ирга, пузыреплодник, дерен, чубушник, калина, боярышник, кизильник.

По индексу качества городской среды Москва лидирует среди всех городов России, а по темпам ее улучшения и вовсе превосходит большинство городов мира. Столичным жителям летом доступен даже пляжный отдых: 45 зон у воды со всеми свойственными этим зонам атрибутами: золотым песочком, шезлонгами, садовыми качелями. Здесь можно позагорать, поиграть в бадминтон, пляжный волейбол, просто расслабиться, глядя на спокойную водную гладь. Жаль только, что купаться разрешено лишь в шести природных водоемах, однако столичные власти постарались компенсировать этот недостаток открытыми подогреваемыми бассейнами, которые работают все лето в парках и на фестивальных площадках во всех городских округах. В 2024 году



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

▲  
Проект «Новый стандарт поликлиник» тоже нацелен на создание комфортной для жизни среды

В 2025 году в Москве планируется привести в порядок 83 парка, сквера и общественные территории. Также завершится благоустройство набережной на территории музея-заповедника «Коломенское» и Пушкинской набережной.

в рамках проекта «Лето в Москве» было открыто 18 таких бассейнов.

Одной из важнейших программ благоустройства стала капитальная реконструкция набережных Москвы-реки и Яузы. За 10 лет приведены в порядок 42 набережные общей протяженностью 69 километров. На них появились пешеходные и велодорожки. Сегодня эти зоны у воды стали одними из самых любимых мест отдыха у москвичей.

Благоустройство коснулось не только зон отдыха, но и территорий лечебных учреждений города. Капитальная реконструкция поликлиник, к которой Москва приступила в 2020 году, обязательно затрагивала прилегающие участки земли, где разбивались газоны, клумбы, высаживались деревья. В 2024 году в столице стартовал масштабный проект по озеленению и благоустройству территорий городских станций, которые совокупно занимают площадь около 28 гектаров, – и это еще один ценный вклад в копилку здоровья.

## В поликлинику как на праздник

Проект «Новый стандарт поликлиник», реализация которого продолжается и должна завершиться в 2025 году, тоже один из элементов создания комфортной для жизни среды. Городские поликлиники преобразились до неузнаваемости. Теперь здесь светло и просторно, приветливый персонал, хорошо оборудованные кабинеты, дизайнерские интерьеры, красивая стильная мебель и даже кафетерий с манящими ароматами кофе и свежей выпечки. Если раньше многие старались как можно реже посещать эти заведения, то сегодня люди с большим желанием идут к врачам. Это и было главной целью реконструкции – изменить отношение москвичей к посещению поликлиник, чтобы человек приходил к врачу просто для профилактики или при первых симптомах нездоровья, когда вылечить заболевание гораздо легче. 