

## Город в тонусе: где в Москве заниматься спортом за пределами спортзала



© РИА Новости / Кирилл Каллиников | Перейти в медиабанк

Читать в  дзен



**Леонид Федоров**

Специальный корреспондент РИА Недвижимость

[Все материалы](#)

Уличные тренажеры, турники, беговые треки, поля для игры в футбол и баскетбол – современные спортивные площадки, которые обустраиваются как во дворах, так и в парках Москвы, могут сойти за ФОК под открытым небом. Но возникает вопрос, как заниматься спортом в городских условиях на протяжении всего года, а не только летом? Да и можно ли вообще привести себя в хорошую физическую форму за пределами фитнес-клубов? За ответами на эти вопросы корреспондент РИА Недвижимость обратился к экспертам.

### Спорт как дух места

Спортплощадки и любая инфраструктура для физической активности вне всяких сомнений являются важным компонентом в организации общественных городских пространств. Более того, по словам руководителя архитектурной мастерской №1 Градостроительного института "Мирпроект" Алексея Даниленко, такие объекты часто являются планировочными и пространственными доминантами на уровне кварталов и районов города.

Взять хотя бы небольшие спортплощадки. "Это как раз те элементы, которые горожанин видит непосредственно каждый день, взаимодействует с ними, даже если это взаимодействие пассивное – например, пройти рядом и посмотреть, как другие занимаются спортом", – обращает внимание эксперт.



© РИА Новости / Илья Питалев | [Перейти в медиабанк](#)

Спортивные тренажеры на территории Детского Черкизовского парка в Москве

Будучи элементом городского благоустройства, спортплощадки формируют особый дух места, где чувствуется, что человеку уделяется внимание, о нем заботятся. По мнению эксперта, это очень ценно.

Разумеется, роль и значимость спортивной инфраструктуры для той или иной локации зависит от масштаба спортивного объекта.



«Если районные спортивные сооружения просто встроены в общую планировочную структуру данной части города и, кроме своей очень важной функции, еще и придают позитивный "окрас" городской среде, то крупные сооружения часто формируют целые архитектурные ансамбли и площади, являются важнейшими градостроительными узлами, то есть значительно влияют на город в целом», – рассуждает Даниленко.



**Алексей Даниленко**

Руководитель архитектурной мастерской №1  
Градостроительного института "Мирпроект"

Ярким примером пространства со множеством спортивных доминант, интегрированного в жилой квартал, является парк "Ходынское поле" с 16 спортзонами. Здесь имеются столы для игры в настольный теннис, площадка для паркура, поля для игровых видов спорта: мини-футбола, волейбола, баскетбола и большого тенниса. Также в парке есть специальное пространство для скейтеров.



© РИА Новости / Мария Девахина | [Перейти в медиабанк](#)

Парк Ходынское поле в Москве

## Физкультура круглый год

Наличие спортивных площадок в городе важно вне зависимости от количества теплых месяцев, потому что их при грамотном подходе к заполнению и планировке можно активно использовать круглый год, уверен генеральный директор проектно-строительной компании "Стадия П" Виктор Лаврентьев. По его словам, инфраструктура для активного отдыха в парках Москвы в последние годы становится все разнообразнее и продуманнее.

«Появляются оборудованные места для фитнеса на открытом воздухе, площадки для воркаута, тенниса, подвижных спортивных игр. В большинстве парков столицы установлено разнообразное оборудование для фитнеса на открытом воздухе, специальные тренажеры для людей в возрасте от 60 лет. Большое внимание уделяется организации велосипедных дорожек, что повышает уровень комфортности отдыхающих. Скейтпарки также становятся все более частым явлением, предоставляя молодым людям бесплатное пространство для занятий активными видами спорта», – отмечает собеседник агентства.



**Виктор Лаврентьев**

Генеральный директор проектно-строительной компании "Стадия П"

Подобное разнообразие есть в парке "Братеевская пойма", включающем в себя 12 спортивных зон. Оборудование площадок вполне сравнимо с оснащением фитнес-центров: кардио- и силовые тренажеры, турники и даже уличные беговые дорожки. Каждый тренажер оснащен схематической инструкцией с правилами пользования. В парке имеются два волейбольных и одно баскетбольное поле, корт для большого тенниса и зона для настольного, также есть футбольное поле, рядом с которым расположен пункт проката велосипедов и самокатов. Кататься на них можно с комфортом по велодорожкам, растянувшимся по парку на 13 километров.





© РИА Новости / Алексей Куденко | Перейти в медиабанк  
Парк "Братеевская пойма" в Москве

Лаврентьев считает важным то, что в большинстве парков столицы есть специальные площадки для детей, которые позволяют маленьким москвичам заниматься спортом в игровой форме – например, забраться по канатной сетке или альпинистской доске, чтобы скатиться с горки, попрыгать на встроенных батутах, преодолеть полосу препятствия и многое другое.



Немаловажно, что и зимой спортивные площадки тоже используются. Каждую зиму в Москве открываются несколько тысяч объектов зимней инфраструктуры, ориентированных на самые разнообразные виды досуга. Например, в сезоне 2022/2023 в городе работали более 4 тысяч площадок – катки, лыжные трассы, ледяные горки и снежные городки, места для катания на тюбингах и санях, а также зоны для зимних видов спорта и игр.

Чтобы активно провести будний вечер или выходной, москвичам совсем не обязательно выбираться в центр города или отдаленный парк. Зимние досуговые площадки обустроены в каждом районе столицы.

Зоны отдыха и маршруты оборудованы соответствующим образом: на катках предусмотрены теплые раздевалки, пункты проката спортивного инвентаря и медпункты, лыжные трассы не пересекаются с пешеходными маршрутами, а ледяные спуски отвечают всем требованиям безопасности. В свою очередь поля для игровых видов спорта регулярно расчищаются, поэтому активные любители футбола и баскетбола могут не ждать прихода весны.

## Технический подход

Все площадки, которые появляются на территории Москвы, должны соответствовать стандартам и правилам безопасности, подчеркивает один из руководителей компании-производителя спортивного оборудования Foreman Павел Дидык. Сам процесс обустройства спортплощадки начинается с проекта, который учитывает многие факторы, например, размеры и рельеф, а также состав участка, подземные коммуникации, растительность и окружающую застройку.





© РИА Новости / Илья Питалев | Перейти в медиабанк

Спортивные тренажеры на территории Ивановского лесопарка в Москве

По словам эксперта, расстановка спортивного оборудования происходит с учетом зон безопасности, которые, как правило, составляют от 1 до 1,5 метров. Следующий принцип учитывает разделение тренажеров на определенные группы мышц.

Лаврентьев указывает, что важно учитывать предпочтения жителей города при обустройстве площадок. Потребности детей и молодежи отличаются от потребностей пожилых людей, им нужны разные типы спортивных сооружений, подчеркивает он.

«Уличные кардиотренажеры просты и удобны для пенсионеров, силовые тренажеры с изменяемой нагрузкой подходят для молодых людей, желающих увеличить мышечную массу, а воркаут, как правило, пользуется спросом у подростков», – добавляет Дидык.

При этом Даниленко предлагает при проектировании площадок привлекать специалистов из индустрии спорта, так как они очень

хорошо чувствуют, какой вид спорта будет востребован сегодня и в данном месте.



## Чего-нибудь этакого. За какими "фишками" нужно отправляться в парки Москвы

9 июня 2022, 10:00

Говоря о функциональном оснащении спортивных площадок, Дидык отмечает серьезные перемены в культуре массового спорта за последние годы, так как все, что осталось в наследство от СССР, было в ужасном состоянии. По его словам, культура занятий спортом на улице начала развиваться вместе с появлением современных и удобных площадок.

"Последние пять лет мы наблюдаем скачок в развитии уличных тренажеров, теперь это не просто шагоходы, маятники и им подобные, а действительно профессиональные снаряды с изменяемой нагрузкой. Например, некоторые фитнес-клубы, будучи закрытыми в пандемию, проводили видеоуроки на уличных спортивных площадках. Есть городские тренажеры, которые по биомеханике не хуже образцов многих ведущих производителей оборудования для фитнес-центров", – считает Дидык.





© РИА Новости / Мария Девахина | [Перейти в медиабанк](#)  
Занятия спортом в Москве

Хорошим разнообразием и внушительным масштабом спортзон последние годы радует благоустроенный в 2018 году парк 850-летия Москвы. Здесь по всей территории организовали дорожно-тропиночную сеть общей протяженностью более 16 километров, а вдоль берега Москвы-реки обустроен живописный променад с удобными спусками к реке, у воды появились деревянные настилы из лиственницы.

В парке есть 14 детских игровых площадок и 16 спортивных зон, в том числе один из самых больших памп-треков в Москве. По-настоящему уникальным спортивным сооружением парка 850-летия Москвы стала профессиональная лыже-роллерная трасса протяженностью 4,1 километра. Таким образом в результате благоустройства была создана одна из лучших спортивно-рекреационных зеленых зон столицы

## Курс на результат

Разумеется, уличные спортивные площадки не составят конкуренцию фитнес-клубам. "Во-первых, погодные условия – в фитнес-клубе всегда комфортно. А на улице сезон с конца весны до начала осени в основном. Во-вторых, посещение фитнес-клуба – это своего рода ритуал. Тренировка с тренером, сауна, душ, массажный кабинет и солярий – вот что стандартный клуб может предложить в наше время", – говорит Дидык.

Однако это не значит, что тренировки на свежем воздухе бесполезны. Занятия спортом на улице в определенной степени схожи по эффективности с посещением тренажерных залов, но только в том случае, если человек понимает, какого результата он хочет достичь, уверен мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, фитнес-тренер Дмитрий Яковлев.



## Крути педали! Лучший веломаршрут по набережным Москвы

8 июля 2021, 10:00

---

"Если цель – похудение и работа на выносливость, то на улице можно добиться неплохого результата, а если – рельеф, масса или какие-то соревновательные успехи, то улица даже не рассматривается. Работа в зале однозначно эффективней и продуктивней", – говорит тренер.

При этом, указывает Яковлев, иногда смена обстановки полезна. "Главная цель такого формата – психологически разгрузить человека. Ему надоедает одна и та же обстановка фитнес-центра. К тому же на улице свежий воздух и разнообразнее пейзаж для глаз", – поясняет он.

Чтобы тренировка на улице прошла без вреда для здоровья и с пользой, фитнес-тренер рекомендует придерживаться некоторых правил:

[РАЗВЕРНУТЬ](#)

Конечно, в большинстве случаев уличные спортплощадки достаточно однотипные и имеют схожий набор упражнений – на то есть объективные причины, объясняет тренер.

«Для упрощения конструкции тренажеров и увеличения их долговечности, чтобы было меньше износа в подвижных местах, у них зачастую ограниченная биомеханика движения. В итоге человеку приходится сильно подстраиваться при выполнении упражнения, из-за чего он вынужден делать частичную амплитуду – неполное движение, дабы себя не травмировать. Естественно, на уличных площадках жесткие лавочки. Мягкую и не сделаешь, так как она быстро придет в негодность. И снова та же проблема – на жесткой лавке ты угол правильно не примешь, соответственно, надо подстраиваться под тренажер», – указывает Яковлев.



**Дмитрий Яковлев**

Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу,  
фитнес-тренер

Впрочем, по мнению тренера, в Москве есть топовые уличные площадки с тренажерами и штангами, где эти проблемы учтены.



"Черкизовский парк, парк "Радуга" в районе Вешняки и тренажеры около стадиона "Динамо", – приводит пример собеседник агентства.



© РИА Новости / Антон Денисов | Перейти в медиабанк  
Реконструкция спорткомплекса "Авангард"

Тренер подчеркивает, что категории людей, которые занимаются в зале и на улице, как правило, разные. Но в период пандемии они смешались. "И это было неплохой альтернативой в то время. Я тоже тренировал своих клиентов на свежем воздухе. Но когда открылись залы, все вернулись обратно. Все-таки на улице разнообразие тренировок для конкретных спортивных результатов поменьше.

А вот для бега парки и улицы предпочтительней зала, добавляет эксперт.

«Для фитнеса и похудения бегать лучше в парках или в лесу. Не в каждом зале есть новые беговые дорожки, которые ты разгоняешь ногами, а не просто перебираешь ими. Плюс на улице происходит насыщение кислородом и совершенно другая работа ног», – поясняет Яковлев.



## Дмитрий Яковлев

Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу,  
фитнес-тренер

В целом, по мнению экспертов, общественные пространства Москвы сейчас отлично приспособлены для разных видов спорта. Так, например, в парке имени 50-летия Октября, помимо спортивных площадок, имеется велодорожка протяженностью 3,6 километра. А огромный масштаб парка "Митино" позволяет с комфортом тренироваться и бегунам, и велосипедистам.



© РИА Новости / Алексей Куденко | Перейти в медиабанк

Парк "Братеевская пойма" в Москве

Одной из самых больших дорожек для бега станет дистанция в парке "Яуза", по итогам благоустройства которой любой желающий сможет пробежать марафон в 42 километра. При этом для велосипедистов, помимо отдельной дорожки, построят уникальный дёрт-трек с земляными холмами в качестве препятствий.

Таким образом, городское пространство столицы пригодно для спорта практически круглый год. Беговые и велодорожки есть не только в парках, но и на набережных в центре Москвы. А распределение

спортивных площадок по районам сделано таким образом, чтобы охват был максимальный и каждый житель столицы нашел подходящий для себя формат занятий.

25

1

2

1

0

2

Москва Сегодня: мегаполис для жизни

Realty-гид – РИА Недвижимость

Городское хозяйство Москвы

Комплекс городского хозяйства Москвы

Городская среда

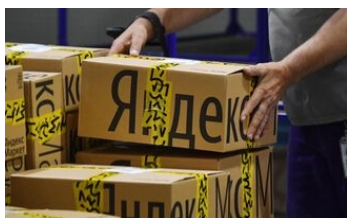
Москва

Инфраструктура

Спортивные объекты

Парки

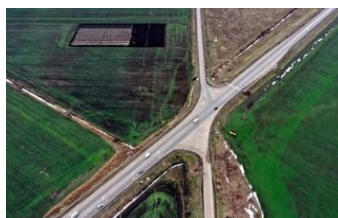
## Рекомендуем



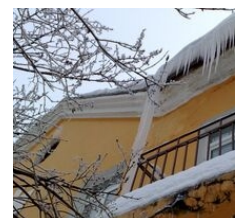
"Яндекс Маркет" запускает собственный бренд товаров для дома



"Северсталь" отрицает связь между ценами на недвижимость и металл



Строительство дублера МКАДа в Подмосковье завершат в 2024 году



Депутат: тарифы вырастут при очислении балконов коммунальщиками