

© Асташев М. М., Суханевич С. А., Хаванская А. И., 2026

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

В условиях ускоряющейся урбанизации, высокого темпа жизни и хронического стресса современного человека возрастает потребность в создании новых форматов городской инфраструктуры, способных объединить повседневную работу, семейный досуг и восстановление здоровья без необходимости выезда в отдалённые курортные зоны. Проект «Верда - курорт одного дня» предлагает инновационную сеть многофункциональных пространств, состоящую из трёх типов точек: городской семейной, городской рабочей и курортной загородной.

Все точки сети интегрируют архитектурные решения на основе биофильного дизайна, обильное озеленение, зоны для физической активности и релаксации, а также современные цифровые технологии, включая ИИ-планирование персональных сценариев дня. Общая площадь объектов варьируется от 2400 до 2800 м² при вместимости от 120 до 220 человек.

Ключевой особенностью проекта является возможность совмещения сценариев семейного отдыха, продуктивной работы и глубокого восстановления в рамках единой цифровой экосистемы. Родители могут отдыхать и работать, сохраняя контроль над детьми благодаря синхронизации через мобильное приложение. Проект направлен на снижение уровня стресса, профилактику эмоционального выгорания и повышение общего качества жизни городских жителей. В статье представлены архитектурно-планировочные решения, функциональное зонирование, технологические инновации и расчёты эффективности использования пространства сети «Верда».

Ключевые слова: биофильный дизайн, городской wellness-центр, курорт одного дня, интеграция работы и отдыха, снижение стресса, ИИ-персонализация, семейный досуг, восстановительная архитектура, многофункциональные городские пространства, цифровые сценарии здоровья

В современных условиях стремительного развития городов и ускорения ритма жизни проблема хронического стресса и нарушения баланса между работой, семьёй и отдыхом становится всё более актуальной.

Длительное пребывание в искусственной урбанизированной среде, дефицит контакта с природой и постоянная многозадачность приводят к накоплению усталости, снижению когнитивных функций и ухудшению психоэмоционального состояния населения.

Согласно многочисленным исследованиям, отсутствие пространств для отдыха в городской среде негативно сказывается на уровне кортизола, качестве сна и общей удовлетворённости жизнью. В связи с этим особую значимость приобретают инновационные архитектурные и пространственные

решения, направленные на восстановление ресурсов человека непосредственно в условиях города.

Проект «Верда - курорт одного дня» представляет собой комплексное решение данной проблемы. Он предлагает принципиально новый формат инфраструктуры - сеть многофункциональных центров, где сценарии работы, семейного досуга и восстановления здоровья органично переплетаются в едином пространстве.

Цель проекта — создание инфраструктуры восстановления человека, объединяющей здоровье, семью, работу и отдых в единую адаптивную систему, направленную на повышение качества жизни.

Задачи проекта:

- разработать архитектурно-планировочные решения многофункциональных пространств с акцентом на биофильный дизайн;

- обеспечить интеграцию детских зон с пространствами для работы и отдыха родителей;
- внедрить цифровые технологии и ИИ для персонализации сценариев дня;
- обосновать эффективность использования площади и социальной значимости сети.

Общая структура сети «Верда»
Сеть «Верда» состоит из трёх взаимосвязанных типов точек, объединённых единой цифровой платформой, что позволяет пользователю плавно переходить между различными сценариями жизнедеятельности в течение дня или нескольких дней.

Таблица 1. Сравнительная характеристика точек сети «Верда» [сост. авторами по материалам проекта]

Параметр	Городская семейная точка	Городская рабочая точка	Курортная загородная точка
Площадь, м ²	2600	2400	2800 + участок 0,8–1,2 га
Этажность	2 этажа + крыша	2 этажа + крыша	2 этажа + курортный блок
Вместимость, чел.	150–180	180–220	120–150 (день) / 40–60 (проживание)
Основная функция	Семейный отдых и досуг	Работа + восстановление	Глубокое восстановление 1–2 дня

Каждая точка выполняет свою основную функцию, однако все они работают как единая система. Городская семейная точка ориентирована преимущественно на семьи с детьми, городская рабочая — на профессионалов, нуждающихся в балансе работы и восстановления, а курортная точка обеспечивает более глубокий уровень релаксации и восстановления с возможностью краткосрочного проживания. Такой модульный подход позволяет

гибко адаптировать сеть под нужды конкретного города и различных социальных групп.

Функциональное зонирование

Одним из ключевых преимуществ проекта является продуманное функциональное зонирование, позволяющее эффективно использовать каждый квадратный метр пространства и создавать комфортные условия для разных категорий пользователей.

Таблица 2. Зонирование 1 этажа городской семейной точки «Верда» (1400 м²)

Зона	Площадь, м ²	Назначение
Детская зона	400	60 - 70 детей
Кафе	300	Семейное питание
Семейные зоны отдыха	250	Совместный отдых родителей и детей
Мастерские	150	Творческие занятия
Холл	100	Входная группа
Технические помещения	200	Обслуживание
Итого	1 400	-

Таблица 3. Зонирование 2 этажа городской семейной точки «Верда» (1200 м²)

Зона	Площадь, м ²	Назначение
Йога и пилатес (2 зала)	240	Групповые занятия
Фитнес	200	Физическая активность
Антистресс-зоны	150	Релаксация и восстановление
Коворкинг	150	Работа родителей

Зона	Площадь, м ²	Назначение
Тихие комнаты	100	Индивидуальный отдых
Душевые	150	Гигиенические помещения
Итого	1 200	-

Крыша площадью 350 м² представляет собой дополнительную озеленённую зону отдыха с

обильным озеленением и комфортными местами для пребывания на свежем воздухе.

Таблица 4. Расчёт эффективности использования площади (на примере городской семейной точки)

Показатель	Значение	Доля от полезной площади, %
Общая площадь	2 600 м ²	-
Полезная площадь	2 100 м ²	81
Детская зона	400 м ²	19
Зоны восстановления (йога, фитнес, антистресс)	590 м ²	28
Кафе и зоны отдыха	550 м ²	26
Средняя нагрузка на 1 м ²	0,06–0,07 чел.	-

Представленные расчёты демонстрируют высокий коэффициент полезного использования площади, что особенно важно для городских объектов с высокой стоимостью земли. Значительная доля пространства отведена под зоны, напрямую способствующие снижению стресса и восстановлению ресурсов человека.

Особое внимание в проекте уделяется внедрению цифровых решений. Единая мобильная платформа с использованием искусственного интеллекта позволяет формировать персональные сценарии дня с учётом индивидуальных особенностей пользователя, его расписания, уровня стресса и предпочтений. Синхронизация родитель-ребёнок через приложение даёт возможность родителям спокойно отдыхать или работать, получая оперативную информацию о состоянии и активности ребёнка.

Кроме того, система мониторинга индекса восстановления позволяет объективно оценивать эффективность пребывания в пространстве «Верда» и корректировать рекомендации в реальном времени. Такой подход соответствует современным тенденциям персонализированной медицины и профилактического здравоохранения.

Преимущества и практическая значимость проекта

Проект «Верда» обладает рядом важных преимуществ по сравнению с традиционными форматами отдыха и восстановления. Во-первых, он решает проблему доступности качественного отдыха:

жителям города больше не нужно тратить много времени и средств на поездки в отдалённые курорты или санатории. Все необходимые услуги находятся в шаговой или транспортной доступности.

Во-вторых, сеть позволяет эффективно решать проблему совмещения родительских обязанностей и личного времени. Благодаря продуманной интеграции детских зон с родительскими пространствами (коворкинг, зоны отдыха, залы йоги) родители могут одновременно заниматься своими делами и быть уверенными в безопасности и занятости детей.

В-третьих, проект способствует повышению продуктивности работающих людей. Возможность чередовать интенсивную работу в коворкинге с короткими сессиями йоги, релаксации или прогулками по озеленённым зонам помогает поддерживать высокий уровень энергии и концентрации в течение всего дня.

Ещё одним существенным преимуществом является гибкость сети. Пользователь может начинать день в городской рабочей точке, продолжить его в семейной точке вместе с детьми, а на выходные посетить курортную точку для более глубокого восстановления. Все точки связаны единой цифровой системой, что обеспечивает удобство бронирования, оплаты и персональных рекомендаций.

Практическая значимость проекта заключается в его потенциале улучшения качества жизни большого количества горожан. Регулярное посещение

пространств «Верда» может способствовать снижению уровня усталости, улучшению эмоционального состояния, укреплению семейных отношений и повышению общей удовлетворённости жизнью.

Кроме того, сеть «Верда» может стать важным элементом социальной инфраструктуры города, особенно в новых жилых районах и деловых кварталах. Её внедрение позволит разгрузить традиционные места отдыха, снизить транспортную нагрузку и создать более комфортную и здоровую городскую среду.

Проект «Верда — курорт одного дня» представляет собой инновационную модель городской инфраструктуры, в которой архитектура, озеленение и цифровые технологии объединены для комплексного восстановления человека.

Реализация данного проекта позволит существенно повысить качество жизни жителей крупных городов, обеспечить гармоничный баланс между работой, семьёй и отдыхом, а также внести вклад в профилактику стресса и эмоционального выгорания. Масштабирование сети «Верда» открывает широкие перспективы для формирования более комфортной и человекоориентированной городской среды будущего. ■

1. Ахмедов Б. И. Применение искусственного интеллекта в системах персонализированного здоровья и благополучия // Вестник цифровой трансформации. – 2025. – № 3. – С. 45–58.

2. Батурина А. Е., Петрова М. В. Интеграция семейных и рабочих пространств в современной городской инфраструктуре // Социально-экономические проблемы города. – 2025. – № 4. – С. 112–125.

3. Кравченко О. Н. Биофильный дизайн как инструмент повышения качества городской среды // Градостроительство. – 2025. – № 1. – С. 67–78.

4. Новые форматы городских пространств восстановления: от коворкинга к «курорту одного дня»: аналитический обзор / под ред. И. В. Смирнова. – М.: НИИ Урбанистики, 2025. – 128 с.

5. Терапин Брайт Грин. 14 паттернов биофильного дизайна [Электронный ресурс] // Terrapin Bright Green. – 2023. – URL: <https://www.terrapinbrightgreen.com/reports/14-patterns/> (дата обращения: 30.04.2026).

6. Соколов А. В., Иванова Е. С. Современные тенденции развития многофункциональных общественных пространств в крупных городах // Архитектура и строительство России. – 2024. – № 2. – С. 34–45.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Ахмедов Б. И. Применение искусственного интеллекта в системах персонализированного

здоровья и благополучия // Вестник цифровой трансформации. – 2025. – № 3. – С. 45–58.

Батурина А. Е., Петрова М. В. Интеграция семейных и рабочих пространств в современной городской инфраструктуре // Социально-экономические проблемы города. – 2025. – № 4. – С. 112–125.

Кравченко О. Н. Биофильный дизайн как инструмент повышения качества городской среды // Градостроительство. – 2025. – № 1. – С. 67–78.

Новые форматы городских пространств восстановления: от коворкинга к «курорту одного дня»: аналитический обзор / под ред. И. В. Смирнова. – М.: НИИ Урбанистики, 2025. – 128 с.

Соколов А. В., Иванова Е. С. Современные тенденции развития многофункциональных общественных пространств в крупных городах // Архитектура и строительство России. – 2024. – № 2. – С. 34–45.

Терапин Брайт Грин. 14 паттернов биофильного дизайна [Электронный ресурс] // Terrapin Bright Green. – 2023. – URL: <https://www.terrapinbrightgreen.com/reports/14-patterns/> (дата обращения: 30.04.2026).

«Verda» — one-day resort: integrated urban infrastructure for recovery, work and family leisure

© Astashev M., Sukhanovich S., Khavanskaya A., 2026

In the context of accelerating urbanization, fast pace of life and chronic stress of modern people, there is a growing need for new formats of urban infrastructure capable of combining daily work, family leisure and health recovery without the need to travel to distant resort areas. The «Verda — One-Day Resort» project proposes an innovative network of multifunctional spaces consisting of three types of facilities: urban family point, urban work point and suburban resort point.

All points of the network integrate architectural solutions with abundant greenery, zones for physical activity and relaxation, as well as modern digital technologies, including AI-based planning of personalized daily scenarios. The total area of the facilities ranges from 2,400 to 2,800 m² with a capacity of 120 to 220 people.

The key feature of the project is the ability to combine scenarios of family leisure, productive work and deep recovery within a single digital ecosystem. Parents can rest and work while maintaining control over their children through mobile application synchronization. The project aims to reduce stress levels, prevent emotional burnout and improve the overall quality of life of urban residents. The article presents architectural and planning solutions, functional zoning,

technological innovations and calculations of space use efficiency of the «Verda» network.

Keywords: biophilic design, urban wellness center, one-day resort, work-life integration, stress reduction, AI personalization,

family leisure, restorative architecture, multifunctional urban spaces, digital health scenarios
