

---

DOI: 10.31857/S023620070025538-8

©2023 Д.В. МИХЕЛЬ, И.В. МИХЕЛЬ

## ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ: ОТ ПАЛЕСТРЫ ДО ФИТНЕС-КЛУБА



**Михель Дмитрий Викторович** — доктор философских наук, профессор кафедры гуманитарных дисциплин института общественных наук. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Российская Федерация, 119571 Москва, просп. Вернадского, д. 82, стр. 1.  
ORCID: 0000-0003-2250-1626  
dmitrymikhel@mail.ru



**Михель Ирина Владимировна** — кандидат философских наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин института общественных наук. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Российская Федерация, 119571 Москва, просп. Вернадского, д. 82, стр. 1.  
ORCID: 0000-0002-2916-4653  
irinamikhel@yandex.ru

*Аннотация.* Какой философии придерживаются посетители фитнес-клубов? Поскольку в фитнес-клубы приходят за здоровьем, хорошей фигурой и долголетием, то с необходимостью следует признать, что там неявно господствует философия избегания смерти, или амортализм. Как и первые фитнес-клубы, данная философия появилась в 1970-е годы в США в связи с отказом от идеологии милитаризма и завершением войны во Вьетнаме. Становление фитнес-индустрии и приход в клубы «массового посетителя» сделали эту философию массовой. В милитаризированных обществах прошлого господствовал иной тип философии — подготовка к смерти, или мортализм. Одним из мест ее воплощения были

греческие палестры. Занимавшиеся в них гимнастикой юноши готовились стать воинами и встретиться со смертью на поле битвы. Несмотря на различия между философией палестры и философией фитнес-клуба, их объединяет общее свойство — отсутствие связи со спортом. Общим для них также является внутренняя ориентация на победу над собой.

**Ключевые слова:** физическая готовность, фитнес-клуб, палестра, философия, избегание смерти, подготовка к смерти.

**Ссылка для цитирования:** Михель Д.В., Михель И.В. Философия физической готовности: от палестры до фитнес-клуба // Человек. 2023. Т. 34, № 2. С. 112–117. DOI: 10.31857/S023620070025538-8

Д.В. Михель,  
И.В. Михель  
Философия  
физической  
готовности:  
от палестры  
до фитнес-клуба

**В**озле нашего дома есть фитнес-клуб, и мы посещаем его уже много лет. Двери его открыты с раннего утра до полудня. Фитнес-клубы — характерная деталь нашего времени. Фитнес-бум начался в 1970-е годы в США, а затем распространился по всему миру. Несмотря на различия в ценах и перечне предоставляемых услуг, все фитнес-клубы устроены одинаково: дверь с вывеской, стойка рецепции, турникет, клубные карты, залы для тренировок, раздевалки, душевые, барная стойка. Сердце каждого клуба — тренировочный зал.

Люди приходят в фитнес-клубы, чтобы «накачать мышцы», «сбросить лишний вес», «поправить фигуру». Этим целям служат ряды велосипедов и беговых дорожек, а также тренажеры и сами тренеры. Мотивы, приводящие людей в фитнес-клубы, различны, но все же их можно свести к трем основным — укрепить здоровье, исправить внешность и быть похожим на ту или иную модель. Резюмируя упомянутые, идеологи фитнес-движения и его исследователи сводят все к одному мотиву — *to fit*, то есть «быть в форме» [Smith Maguire, 2008]. Вопрос о том, что значит «быть в форме», у посетителей фитнес-клубов не имеет однозначного ответа, но мы рискнем его дать, сформулировав ту философию, что господствует в тренировочном зале.

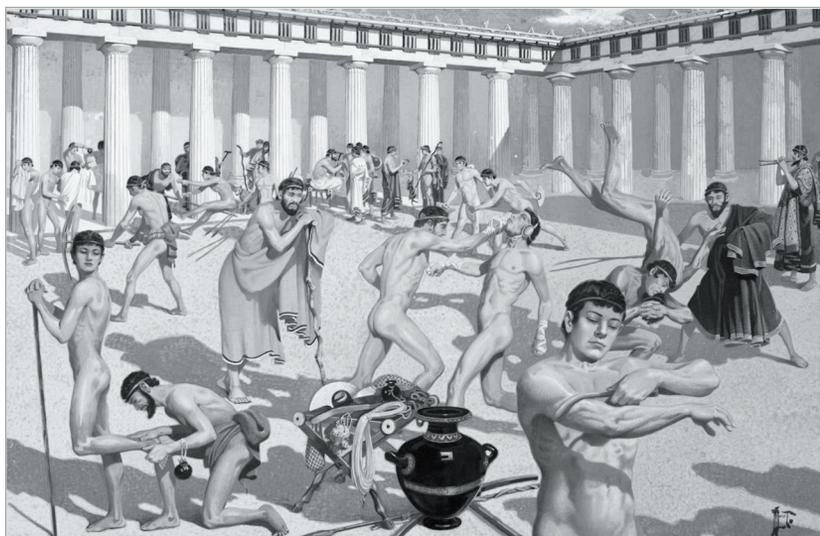
В исследованиях, которые предпринимают социологи, суть этой философии, как правило, излагается в признаниях посетителей клубов интервьюерам. Не ссылаясь на какое-либо конкретное исследование, попросту перечислим наиболее часто встречающиеся ответы: «прихожу в клуб, чтобы не поломаться на работе»; «пока не занимался, чувствовал, что уже начинаю разваливаться»; «занимаюсь, чтобы убежать от сердечно-сосудистых заболеваний»; «хожу сюда, чтобы подольше пожить»; «тренируюсь, чтобы не умереть раньше времени». Далее можно не продолжать. Господствующая здесь философия — это избегание смерти.

Современные общества — это общества, стыдящиеся смерти и скрывающие ее. Институтом, скрывшим смерть от людей и помогшим им самим скрыться от смерти, в XX веке стала больница. На исходе XX столетия еще одним таким институтом стал фитнес-клуб. Это место для избегания смерти, а соответствующая ему философия — амортализм.

Анализируя историю фитнеса, несложно заметить, что данный тип физической готовности возник в обстоятельствах зарождения экономики услуг, продолжающейся урбанизации и, что важно, демилитаризации общества. В США, ставших родиной фитнес-движения, его появление было связано с отказом от всеобщей воинской повинности. Нечто подобное фитнес-клубам существовало и раньше. Были и спортивные залы с тренажерами, и разнообразные тренировочные программы, и связанные с ними программы питания. Для появления фитнес-индустрии не хватало лишь отказа общества от милитаристской идеологии. После антивоенных кампаний 1960-х годов и вывода американских войск из Вьетнама идеология милитаризма была отвергнута, ей на смену пришла одержимость жизнью, здоровьем и долголетием, а вместе с этим — фитнес-клубы и философия амортализма.

У истоков европейской культуры наблюдается иной тип общества и иной тип физической готовности. Древние греки жили в условиях непрекращающейся войны, но их общество не было тотально милитаризированным. В архаической Греции война была делом аристократии, которая по той же причине была единственной группой, практикующей регулярные физические упражнения. Согласно Гомеру, царь Одиссей был искусен не только на поле битвы, но и на площадке для упражнений, где лучше всех метал каменный диск. Дерзким феакийским юношам, вызывающим Одиссея мериться силой, он сообщает, что также искусен в беге, кулачном бою, борьбе, стрельбе из лука — во всех занятиях, относящихся к сфере военного дела и полезных мужчине в мирное время.

В классической Греции, где на смену власти царей пришла демократия, война стала обязанностью всех свободных мужчин. С появлением народного ополчения возникла и необходимость подготовки мужского населения к нагрузкам, связанным с бегом, метанием стрел и копий и т.п. Каждое поколение мальчиков от семи до восемнадцати лет должно было готовиться к тому, чтобы вступить в ряды ополчения. Его физической готовности уделялось большое внимание, ибо последняя становилась условием выживания общества в целом. Местом для подготовки мужского населения были палестры — песчаные площадки под открытым небом, обсаженные по краям деревьями. В литературе и вазовой



Гимнастические упражнения в палестре. Популярная иллюстрация (имя автора не известно) из открытых источников

живописи греков остались описания палестр, благодаря чему известно, как там организовывались занятия.

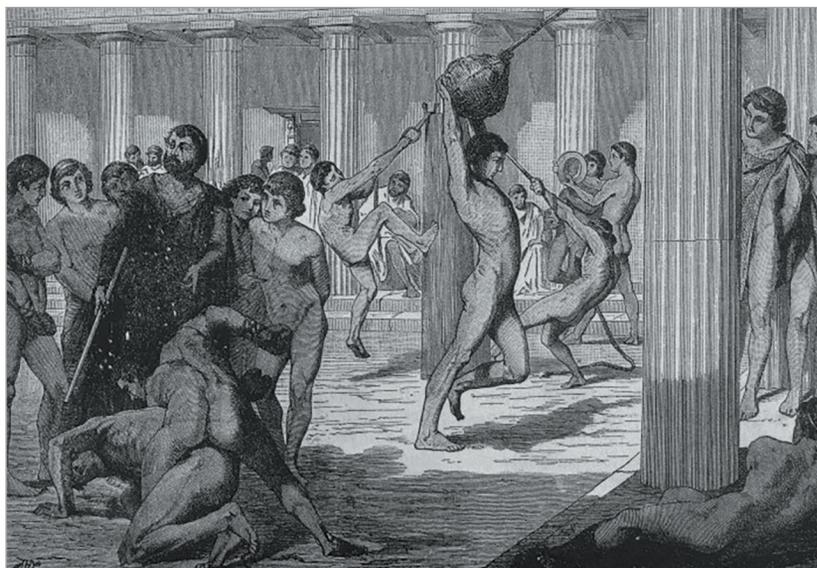
По обычаю, заведенному критянами и спартамцами, юноши в палестрах занимались обнаженными. Это укрепляло тело и дух, приучало переносить боль. Палестра не была местом для развлечений; там не царила праздничная атмосфера, как в фитнес-клубе. Физические упражнения, предназначенные для воинов, были жестоки. В палестрах проливалась кровь и ломались пальцы. Платон в «Государстве», обсуждая вопрос о физическом воспитании стражей, называет последнее «гимнастикой» и отличает его от искусства атлетов, предназначенного для праздничных состязаний. Призванная культивировать «арете» — доблесть воинов, гимнастика была предметом самых влиятельных систем воспитания той эпохи.

Технические различия между фитнес-клубом и греческой палестрой значительны, но еще более разнятся те цели, которым служат одно и другое. В фитнес-клуб приходят, чтобы сберечь здоровье и избежать преждевременной смерти, в палестру — чтобы приобрести готовность ко встрече со смертью. Палестра и фитнес-клуб — места для двух разных философий физической готовности — мортализма и амортализма.

До сих пор говорилось о различиях палестры и фитнес-клуба. Но есть ли что-нибудь их объединяющее? Как ни странно, общим для них является отсутствие связи со спортом. Ни в фитнес-клубе, ни в палестре профессиональным атлетам не место. У физическо-го воспитания и спорта — вообще разные корни, хотя в XX веке

Д.В. Михель,  
И.В. Михель  
Философия  
физической  
готовности:  
от палестры  
до фитнес-клуба

■■■■■■■■■■  
**ФИЛОСОФСКИЕ И  
 АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ  
 ПРОБЛЕМЫ СПОРТА**  
 ■■■■■■■■■■



Спартанские юноши, занимающиеся гимнастическими упражнениями (Древняя Греция). Работа неизвестного мастера немецкой школы XIX века. Гравированная иллюстрация из испанского издания «El Mundo Ilustrado» (1880)

было сделано многое, чтобы сблизить эти две разные стороны человеческой культуры. У греков спорт был разновидностью гражданской религии, ритуалы которой отделяли время войны от времени мира [Christaki, 2018]. Современный спорт, возрожденный П. де Кубергеном, по-прежнему остается религией, у которой имеются собственная церковь, боги и церемонии. Как и во времена древних греков, спорт — это действие, вызывающее эйфорию у миллионов людей, наблюдающих, как их божества-атлеты демонстрируют свои сверхчеловеческие способности.

Палестру и фитнес-клуб объединяет и еще одно — внутренняя ориентация на победу. Греческие юноши в палестре готовились к войне и смерти и поэтому учились побеждать себя. Посетители фитнес-клуба, сознающие, что их главная цель — долгая жизнь и здоровье, для ее достижения тоже должны совладать с собой. Пути, ведущие к этой цели, остаются теми же.

## **Philosophy of Physical Fitness: From Palestra to Fitness Club**

**Dmitry V. Mikhel**

DSc in Philosophy, Professor of the Department of Humanities, Institute of Social Sciences.

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration.

82/1 Vernadsky Prosp., Moscow 119571, Russian Federation.

ORCID: 0000-0003-2250-1626

E-mail: dmitrymikhel@mail.ru

### **Irina V. Mikhel**

PhD in Philosophy, Associate Professor of the Department of Humanities, Institute of Social Sciences.

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration.

82/1 Vernadsky Prosp., Moscow 119571, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-2916-4653

E-mail: irinamikhel@yandex.ru

*Abstract.* What philosophy do fitness club visitors adhere to? Since people come to fitness clubs for health, a good figure and longevity, it must be admitted that a philosophy of avoiding death, or amortalism, implicitly dominates there. Like the first fitness clubs, it appeared in the 1970<sup>s</sup> in the United States, in connection with the rejection of the ideology of militarism and the end of the Vietnam War. The emergence of the fitness industry and the arrival of the “mass visitor” to the clubs made this philosophy mass. In the militarized societies of the past, a philosophy of preparation for death, or mortalism, dominated. One of the places of its incarnation was the Greek palaestra. The young men involved in gymnastics were preparing to become warriors and face death on the battlefield. Despite the differences between the philosophy of the palaestra and that of the fitness club, what they have in common is their lack of connection to sport. Common to them is also an internal orientation to victory over oneself.

*Keywords:* physical fitness, fitness club, palaestra, philosophy, avoidance of death, preparation for death.

**For citation:** Mikhel D.V., Mikhel I.V. Philosophy of Physical Fitness: From Palestra to Fitness Club // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 2. P. 112–117. DOI: 10.31857/S023620070025538-8

### **Литература/References**

Christaki A. The Political and Religious Setting of Olympic Contests in Antiquity. *Trivium: Estudos Interdisciplinares*. 2018. Vol. 10, N 1. P. 96–102.

Smith Maguire J. *Fit for Consumption: Sociology and the Business of Fitness*. New York: Routledge, 2008.

Д.В. Михель,  
И.В. Михель  
Философия  
физической  
готовности:  
от палестры  
до фитнес-клуба