

Человек и культура

*Правильная ссылка на статью:*

Канькин С.В. Пешеходство и бег: гуманистический потенциал и культурная преемственность. Часть вторая // Человек и культура. 2025. № 3. DOI: 10.25136/2409-8744.2025.3.71148 EDN: GTBBIY URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=71148](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=71148)

## Пешеходство и бег: гуманистический потенциал и культурная преемственность. Часть вторая

Канькин Станислав Владимирович

ORCID: 0000-0002-3250-4276

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук; Старооскольский технологический институт им. АА Угарова (филиал) НИТУ "МСиС"

309503, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, Никитский, 6

✉ [stvk2007@yandex.ru](mailto:stvk2007@yandex.ru)



[Статья из рубрики "Культура тела"](#)

### DOI:

10.25136/2409-8744.2025.3.71148

### EDN:

GTBBIY

### Дата направления статьи в редакцию:

28-06-2024

**Аннотация:** Предметом изучения является культурное содержание ходьбы и бега как антропологически универсальных видов локомоции и особенности исторической трансляции метафизических составляющих указанных "техник тела". В статье исследуются пять видов бега, опирающихся на соответствующие им разновидности ходьбы: ходьба/бег для удовольствия; ходьба/бег для здоровья; ходьба/бег для личностного развития; ходьба/бег для достижения политических целей; ходьба/бег как спортивные практики. Названия представленных видов движения конкретизируют выражение их гуманистического потенциала, а способом его сохранения и развития в истории человечества является культурная преемственность, которая осмысливается с опорой на содержание понятий «(телесно) воплощенная память», «универсалии культуры», «традиции», «актуализация традиции», «новации». Во второй части статьи эксплицированы гуманистический потенциал и культурная преемственность ходьбы и бега, используемых для личностного развития, для достижения политических целей и в

качестве спортивных практик. В исследовании были использованы исторический метод, метод категоризации, дескриптивный метод, а также метод анализа. В аспекте личностного развития фиксируется наиболее глубокая конкретизация понятия «гуманистический потенциал ходьбы/бега», достигаемая на основе исследования особого рода опыта, открывающегося человеку посредством длительного циклического телесного напряжения и не доступного «чистому» сознанию. Политическое содержание ходьбы эксплицируется на основе трех предпосылок пешеходного движения: борьбы за увеличение досугового времени, за доступ к территориям для прогулок и за свободу перемещения. Политическое измерение беговых практик обеспечили такие свойства беговой локомоции (в сравнении с ходьбой), как более выраженные энергозатратность и скорость, игровое начало и заметность бегущего. Спортивное содержание ходьбы приобретает в конце XVIII века, когда становятся популярными денежные пари на пешее преодоление значительных открытых (а позже – шестисуточных закрытых) дистанций, демонстрирующие выдающуюся выносливость представителей выходящей на арену мировой истории буржуазии. Наследующая стайерскому пешеходству современная увлеченность сверхмарафонскими дистанциями становится частью новой культуры потребления, ориентированной на придание уникальности собственному жизненному проекту и разделяемой в основном представителями среднего класса, в системе ценностей которого укоренилось удовольствие от дисциплинированного тела, здоровье стало сферой индивидуальной ответственности, а успех понимается перфекционистски – как достижение новых ступеней совершенства и расширение своих возможностей.

**Ключевые слова:**

ходьба, бег, гуманистический потенциал, культурная преемственность, динамическая медитация, кайхегё, трансцендентализм, политические марши, спортивная ходьба, сверхмарафонский бег

Представляемая вниманию читателей статья является второй частью исследования гуманистического потенциала и культурной преемственности ходьбы и бега. В первой части работы была обоснована актуальность научной темы с опорой на анализ наиболее авторитетных обследований глобального и регионального (российского) состояния массовой спортивно-физкультурной активности. Проведенный анализ позволил установить, что ходьба и бег являются наиболее популярными видами физической культуры, используемыми как для здоровьесбережения, так и для формирования и реализации социально значимых свойств личности, однако процент регулярно практикующих с указанными целями ходьбу и бег людей явно невелик и имеет тенденцию к сокращению. В этой связи востребовано теоретическое обоснование гуманистического потенциала и культурной преемственности рассматриваемых видов локомоции (в циклическом представлении естественной эволюции/инволюции *ходьба – бег – ходьба*), практически нацеленное на их популяризацию.

Первая часть исследования позволила прийти к следующим выводам:

**1.** В онтогенезе ходьба – это культурный навык, который формируется благодаря активному пребыванию субъекта (ребенка) в среде, включающей взрослых воспитателей, а также различные свойства местности, обеспечивающей необходимость и возможность ходьбы (Т. Инголд <sup>[1]</sup>). Основу формирования этого навыка, согласно М. Моссу <sup>[2]</sup>, обеспечивает «престижное подражание» обусловленным габитусом «техникам

тела». Ходьба выступает основой бега как в биологическом, так и в культурном регистрах.

**2.** Культурное содержание бега усматривается Дж. Бэйлом <sup>[3]</sup> в мотивации бегущего и в достижении обусловленных ею телесных эффектов. На основе его подхода в статье предлагается типологически различать бытующие в царстве свободы пять видов бега, опирающихся на соответствующие им разновидности ходьбы: ходьба/бег для удовольствия; ходьба/бег для здоровья; ходьба/бег для личностного развития; ходьба/бег для достижения политических целей; ходьба/бег как спортивные практики.

**3.** Названия представленных видов ходьбы/бега конкретизируют содержание их *гуманистического потенциала*, а способом его сохранения и развития в истории человечества является *культурная преемственность*, которая осмысливается с опорой на содержание понятий «социальная преемственность», «культурная память», «(телесно) воплощенная память», «универсалии культуры», «традиции» (опредмечивающие опыт прошлых поколений в формах прецедента и ритуала), «актуализация традиции», «новации».

**4.** Бег для удовольствия формируется на основе свободного (не вынужденного практически) пешего движения, перешедшего в *игровую форму*, то есть осуществляемого исключительно ради достижения порождаемых беговой локомоцией и не обретаемых вне ее телесно-психических состояний, которые *нравятся* человеку.

**5.** Преемственность здоровьесформирующих ходьбы и бега заключается в том, что оптимально подобранная беговая активность интенсифицирует оздоровительные свойства ходьбы, позволяя за тоже время движения добиться большего оздоровительного эффекта. Своеобразие положительного воздействия бега на организм человека усматривается в прыжковой составляющей данного вида локомоции (что отсутствует в других циклических видах движения), благодаря которой бегун достигает значительного биомеханического резонанса, имеющего выраженный оздоравливающий эффект.

**6.** В рамках здоровьесформирующих ходьбы и бега осмысливается и практикуется промежуточная форма движения – бег трусцой (jogging), отчетливо проявляющая как физическую, так и метафизическую преемственность этих видов локомоции.

Далее будут рассмотрены гуманистический потенциал и культурная преемственность ходьбы/бега для личностного развития, для достижения политических целей, а также как спортивных практик.

### ***Ходьба/бег для личностного развития***

Понимая *сознание* сосредоточением социокультурного в человеке и основой *личностного* начала, поставим вопрос о влиянии телесно выраженной деятельности на формирование сознания и личности. М. К. Мамардашвили полагал, что «...восприятие, мысль, любовь, доблесть, что угодно, будь то совесть – все это, конечно, метафизическое в нас. Но не в виде теории. Нет. Метафизика может действовать только воплощениями. Наша плоть идет в дело» <sup>[4, с. 349]</sup>. Отталкиваясь от этого суждения, можно, значительно упрощая и схематизируя, представить развитие личностного начала в такой последовательности: плоть – тело – сознание – личность, причем эти элементы необходимо рассматривать в динамическом аспекте, который, эволюционируя, приобретает характер *деятельности*. Кратко охарактеризуем составляющие указанной последовательности в онтогенетическом регистре. *Плоть*, следуя М. Мерло-Понти <sup>[5]</sup>,

можно определить как человеческий организм, находящийся в дорефлексивной связи с миром, реализующий «изначальную интенциональность» и естественную спонтанность движения как универсальный атрибут существования, это *чисто биологический* способ бытия новорожденного. Социальная среда разнообразными воздействиями своих агентов (например, пеленанием, хендлингом, купанием/плаванием и т.п.) трансформирует плоть в *тело* и «...на определенном этапе социализации (вероятно, где-то между первым и вторым годами жизни ребенка) <...> переводит работу человеческого тела в особый режим – режим, на основе которого может возникнуть у индивида способность к сознанию» [6, с. 40]. Очевидно, что это *деятельностный* режим, включающий в себя как влияния общества на формирующегося субъекта, так и активности его самого – и самопроизвольные, но в значительной степени контролируемые и канализируемые социализаторами, и, согласно М. Моссу [2], основанные на «престижном подражании». В силу огромного количества внутренних и внешних факторов, влияющих на социализацию, различий в интенсивности их воздействия, оригинальности сочетаний, специфики отзыва, собственных усилий и т.п. субъекты по-разному включаются в жизнь общества, раскрывая свою оригинальность в различных видах социального взаимодействия и деятельности, что и образует их *личность*. Признавая ходьбу и бег явлениями культуры и видами деятельности, зададимся вопросом о том, как они участвуют в формировании некоторых компонентов сознания и фундируют личностное начало.

Начнем с *ходьбы*. О том, что с помощью длительной ходьбы порождаются *медитативные состояния*, свидетельствуют восточные культуры: так, последователи Будды использовали ходьбу как элемент динамической медитации в практиках *кинхин* и *кайхегё*. Кинхин – это медитативная ходьба, предполагающая медленное движение в ограниченном пространстве, например в комнате или на улице между двумя недалеко расположенными деревьями. «Если вы прочтете о житии монахов и монахинь во времена Будды, то увидите, что многие из них достигали различных уровней пробуждения во время ходьбы по дорожке для медитации <...> Многие монахи ходят долгими часами, чтобы развивать сосредоточение. Иногда они ходят десять-пятнадцать часов в день!» [7, с. 168-169]. Кайхегё («обход горы») – это аскетическая практика одной из буддистских школ Японии Тянтай (яп. Тэндай), монастырь которой (Энряку-дзи) находится около вершины горы Хиэй. Практика кайхегё рассматривается насельниками Энряку-дзи как окончательное выражение стремления к просветлению в виде отождествления с эманацией Будды Фудо Мёо, которая символизирует стойкость духа и телесную выносливость. В законченном виде уподобление Фудо Мёо предполагает тысячу дней ходьбы в медитативном состоянии в течение семи лет в окрестностях горы Хиэй, где расположены более двухсот пятидесяти священных мест, требующих поклонения [8]. Таким образом, буддистские практики долгой и интенсивной ходьбы кинхин и кайхегё своей главной целью имеют достижение бодхи (просветления), медитативная ходьба является одним из инструментов обнаружения в себе потаенной природы Будды. Также эффекта отрешенности от реальности и полного сосредоточения на внутреннем мире добиваются годами пешего странничества желающие *мокши* санньясины в индуизме [9].

Паломничества христиан, ищущих священное во внешнем, а не во внутреннем мире, порождали *лиминальные* переживания, связанные с переходом к новой идентичности, которая не носила поло-возрастного характера и поэтому была довольно редкой в традиционном обществе, как и сопровождающие ее психологические состояния. Во-первых, это ощущение социальной дезориентации (нивелирование прежних рангов,

статусов и заслуг), во-вторых – ожидание от «святых мест», достижение которых было связано со значительными жертвами, новых перспектив, связанных с духовными трансформациями и посмертной судьбой, в-третьих – формирование чувства принадлежности к «новому товариществу» лиминалов («*communitas*» – В. Тернер), возвышенные цели которого оправдывают все лишения странников. Таким образом, «понятие лиминальности <...> является воплощением идеи перехода и развивает онтологию перехода как ключевого социального и психологического состояния личности» [10, с. 240].

В Европе Нового времени популярности пеших прогулок в одиночестве и в сельской местности или в дикой природе способствовал романтизм, который в философском измерении принял форму *трансцендентализма*, направляя своих адептов к бегству от городской, механической, бездушной цивилизации и единению с высшим источником бытия посредством приобщения к «духу народа» и «гению места». Ходьба у романтиков (например, Ж. Ж. Руссо, У. и Д. Вордсворт, Г. Торо) стала «поэтическим» способом передвижения, культурным актом, направленным на обретение *возвышенных состояний*, источником не только физической и чувственной, но и духовной радости. Вот как об этом писал Олдокс Хаксли в своем эссе «Вордсворт в тропиках» 1928 г.: «В районе пятидесятой северной широты в течение последних ста лет или около того было аксиомой, что Природа божественна и морально возвышает. <...> прогулка за городом подобна походу в церковь, экскурсия по Уэстморленду так же хороша, как паломничество в Иерусалим. Общаться с полями и водами, лесами и холмами – значит, согласно нашим современным и северным воззрениям, общаться с видимыми проявлениями «Мудрости и Духа Вселенной» [Huxley A. Nature: Wordsworth in the Tropics. URL: [https://www.brainkart.com/article/NATURE---Wordsworth-in-the-Tropics\\_344/](https://www.brainkart.com/article/NATURE---Wordsworth-in-the-Tropics_344/) (дата обращения 18.05.2024)]. В этой связи вполне обосновано суждение Р. Солнит о том, что хотя ходьба является частью естественной истории, выбор прогулки по живописному ландшафту в качестве созерцательного, духовного или эстетического опыта имеет культурное происхождение [11], объединяя движение с переживанием, где медлительность становится достоинством, а прогуливающийся – философом.

Обращаясь к активизации *творческих способностей* с помощью ходьбы, Эрлинг Кагге пишет: «Сегодня по всему миру проводятся исследования, призванные выяснить, как ходьба влияет на наши творческие способности <...> Другими словами, как наши ноги влияют на наш мозг – а не наоборот. В 2014 году исследователи Стэнфордского университета обнаружили, что 6–15-минутная ходьба на 60 процентов повышает творческий потенциал человека по сравнению с теми, кто это время сидел» [12, с. 97]. В этой связи отметим, что Н. А. Бернштейн [13], основоположник такого научного направления, как физиология активности («биомеханика»), полагал, что самое простое двигательное действие *неповторимо* даже в случае доведения до автоматизма, который, поэтому, является «повторением без повторения». Это постоянное варьирование двигательного действия служит основой специфики развития психофизических качеств личности, что через множество внутренних переходов, качественных трансформаций, а главное – внешних (культурных) влияний обеспечивает оригинальность проявлений и интенсификацию деятельности «высших психологических функций» (Л. С. Выготский), к которым обычно относят восприятие, воображение, память, мышление и речь, где рождаются и обретаются наши творческие способности и результаты их применения.

Переходя к **бегу**, отметим, что как форму динамической медитации мы встречаем его в описании кайхегё. На седьмом году этой практики монахи в течение первых ста дней должны преодолевать по горным маршрутам по восемьдесят четыре километра,

обязательно останавливаясь для ритуальных действий в священных местах. Осилить такую дистанцию за сутки невозможно без использования бега, поэтому насельников Энряку-дзи называют «монахами-марафонцами». Также медитативный бег практиковали буддистские школы Тибета (ламы-«лунг-гом-па») и последователи йоги (например, в раджа- и буддха-йоге) [14]. Как элемент религиозного опыта интерпретировали беговые занятия мускулистые христиане. Если Тертуллиан в трактате «О зрелищах» (написан между 197 и 202 годами) [15] называл состязания в беге «безумными», то в XIX веке спортивная самоотверженность, особенно выраженная в преодолении добровольных длительных страданий стайерского бега, стала рассматриваться мускулистыми христианами как *духовный опыт*, своего рода обратный (в сравнении со светским спортом) путь от рекорда к ритуалу. В этом же ключе исследуют бег Роджер Д. Джослин, автор труда «Бег по духовному пути» [16], М. Мерфи и Р. А. Уайт, написавшие книгу «В зоне: трансцендентный опыт в спорте» [17], Дж. Шихан [18] и многие другие религиозно ориентированные исследователи, которые связывают длительный бег с достижением мистических и возвышенных состояний, преобразующих личность. Физиологические основы этих состояний проясняет Т. Коски, полагающий, что многократная повторяемость по сути однообразного двигательного действия доводит его до автоматизма, освобождая сознание бегуна от контроля за локомоцией, а оптимально подобранная ритмичность бега позволяет погружаться в динамическую медитацию, обеспечивающую выход на высший уровень познания, который Спиноза называл интуитивным, где происходит «...понимание всего сущего в его божественном контексте, в глубоком экзистенциальном смысле» [19, p. 88]. Для многих бегунов-любителей преобразование себя посредством медитативных состояний (в спортивной психологии они называются состояниями *потока*) является главной целью беговых упражнений: «Я бегу не для того, чтобы чего-то достичь <...>, а для того, чтобы измениться в процессе достижения» [20, p. 36]. При этом, чем длиннее пробегаемая дистанция, тем больше шансов на медитативное состояние, поскольку бытие (в хайдеггеровской интерпретации) открывается *Dasein в действии*. Т. Коски обосновывает значимость беговых переживаний для личности тем, что они улучшают качество жизни и делают ее более насыщенной, меняя отношение к миру и открывая человеку посредством длительного телесного напряжения и развития особого рода чувствительности некоторые аспекты его бытия, не представленные «чистому», «внетелесному» сознанию. Эту мысль поддерживает и М. Роулэнд, который, обращаясь к Платону, замечает: «Бег – это способ воспоминания – способ, с помощью которого тело вспоминает то, чего не смог бы вспомнить разум» [20, pp. 45-46]. Систематический стайерский бег открывает личности пути к особым элементам опыта («эмпирическим ядрам»), на основе которых она может реализовать свой потенциал. Согласно Дж. Шихану и Т. Коски, к ним относятся устранение конфликта между субъектом и объектом; умиротворение; полное присутствие в настоящем; чувство силы жизни; радость; преданность и благодарность своей судьбе; открытие истинного «я»; просветление; единство с Абсолютом и т.п. [18, 19]. Вокруг этих «ядер» организуются другие переживания, направляющие жизнь человека к аутентичности и гармонии с миром, на их основе осуществляется социальное бытие личности, в силу чего указанные исследователи полагают их имеющими этическую природу. Благодаря беговой актуализации «эмпирические ядра» приносят умиротворение, посредством которого мы можем расслышать обращенный к нам и интуитивно воспринимаемый «зов совести», направляющий *Dasein* на собственный путь жизни [19]. Дж. Шихан считал, что обычные аргументы в пользу бега и иных физических упражнений как укрепляющих здоровье являются «жалкими представлениями» по сравнению с обретением способности жить на

своем подлинном уровне, достичь своего «первоначального великолепия», стать лучшей версией себя. С ним согласен и всемирно известный японский писатель-марафонец Харуки Мураками: «Над бегунами часто посмеиваются, мол, эти на многое готовы, лишь бы жить подольше, но я думаю, что большинство людей бегает вовсе не поэтому. Им важно не продлить свою жизнь, а улучшить ее качество» [Мураками Х. О чем я говорю, когда говорю о беге. М.: Эксмо, 2020. С. 40].

В заключение отметим, что именно в аспекте личностного развития фиксируется наиболее глубокая конкретизация понятия *«гуманистический потенциал ходьбы/бега»*, достигаемая на основе исследования особого рода опыта, открывающегося человеку посредством длительного циклического телесного напряжения и не доступного «чистому», «внетелесному» сознанию.

### ***Ходьба/бег для достижения политических целей***

Немало прав и свобод человека были завоеваны политическими акциями в форме массовых шествий, поэтому «ходьба стала одной из сил, создавших современный мир» [11, p. 197]. Власть имущим (*едушим*) намного легче контролировать *сидящих*; по своей воле *ходящие*, да еще группой, вызывают подозрение, а совместно *бегущие* кажутся очень опасными. В литературе, посвященной социокультурной обусловленности современных пешеходных практик, приводится множество примеров того, как идущих по городским территориям, где принято перемещаться даже на небольшие расстояния на автомобилях, останавливает полиция, чтобы убедиться в адекватности и отсутствии злых намерений пешеходов, самым выбором вида движения демонстрирующее пренебрежение к социальной регламентации, отдающее бунтарством. Порожденные пешеходами-романтиками коннотации ходьбы как проявления духовной независимости, протестной силы характера, наложившиеся на маргинальность и криминальность бродяг, фундировали социальные смыслы этого вида локомоции в некоторых ситуациях как неконформистского, девиантного, а порой и направленного на изменение социума (причем не только законными средствами) вида деятельности, выражающей особенности и потребности некоторых социальных групп, т.е. образовали *политический контекст* ходьбы. На одном его полюсе были вольные бродяги, а на другом – синхронно марширующие на парадах группы, демонстрирующие мощь власти, способной заставить единообразно двигаться (а часто – и думать) тысячи физически развитых мужчин и женщин: «Тела марширующего коллектива <...> являли самодисциплину, но вся эта дисциплина была полностью подчинена вышестоящему интересу. Это тела «подчинения в форме подтянутой стройности», тела самоконтроля, давно переведенного под контроль государства» [21, с. 206]. Идеологическую подоплеку имела и деятельность пешеходных туристических ассоциаций. Например, движение немецких мужских молодежных групп «Вандервогель» («Странствующая птица»), существовавшее с 1896 по 1933 год в рамках среднего класса протестантов, своими лесными походами и интересом к сбору фольклора выражало несогласие с «размыванием» в стремительно индустриализирующейся Германии «немецкого духа» и забвением «тевтонских ценностей», при этом подростки из рабочего класса и аристократических кругов, равно как девушки, евреи и католики считались для этой организации нежелательными. Примерно в это же время существовавшее скаутское движение в Великобритании и США, также практиковавшее длительные походы и «выживание в природе», напротив, имело целью сплочение различных социальных, этнических, религиозных и прочих групп, проживающих в одной стране, в единую нацию на основе совместной подготовки к защите отечества. В социально-политическом контексте ходьба приобретала черты *дисциплинарной практики*: города при помощи организации дорожного движения

превращали своих жителей в упорядоченно движущихся пешеходов; заводы и фабрики заставляли рабочих перемещаться в ритме производственного процесса и скорости конвейера; армии превращали молодых мужчин в марширующих солдат, олицетворявших силу и решимость нации.

Далее предпримем краткое исследование политического содержания ходьбы на основе выделения Р. Солнит трех предпосылок пешеходного движения: «у человека должно быть свободное время, место, куда можно пойти, и тело, не скованное болезнью или социальными ограничениями» [\[11, p. 197\]](#).

**1. Борьба за свободное время.** Этот вид социальной активности предполагал борьбу за сокращение рабочего дня. Известный пример использования пешеходства для указанной цели связан с рабочим движением в Австралии, где 21 апреля 1856 года занятые тяжелым физическим трудом строители Мельбурна организовали марш с требованием 8-часового рабочего дня вместо 12-часового. Массовые шествия 1 мая 1886 г. в США и Канаде также были направлены на уменьшение времени работы. В память о погибших при разгоне этих демонстраций и казненных за их проведение организаторов с 1890 г. первого мая отмечается Международный день солидарности трудящихся, а право на отдых и досуг было зафиксировано в статье 24 *Всеобщей декларации прав человека* 1948 г.

**2. Борьба за свободу передвижения и охрану дикой природы.** Такого рода акции стали важной вехой в истории европейского и американского пешеходного движения. Так, в Англии, Шотландии и Уэльсе огромные территории общинных земель со временем приобретали статус частных охотничьих угодий, куда не допускались посторонние из-за угрозы браконьерства. *Огораживание* закрывало доступ к проселочным дорогам и пешеходным тропинкам, которыми издавна пользовались местные жители. В Великобритании охота в частных парках имела характер элитарного спорта, обеспечиваемого егерями, которые не только помогали знати добывать трофеи, но и были своего рода «лесной полицией», патрулировавшей на лошадях охотничьи территории и жестоко расправлявшейся с «вторгшимися» пешеходами. Помимо этого, с бурным развитием капитализма в начале XIX века британские города становились все более плотно застроенными и заселенными, что вызывало проблемы с чистой водой, уборкой мусора, канализацией, смогом и т.п. В этой связи загородные прогулки становились пусть временным, но спасением от вопиющих неудобств городской жизни, способом укрепления физического и психического здоровья горожан. Учитывая, что в 1815 году парламентом Великобритании был принят закон, позволяющий магистратам запрещать движение там, где они сочтут нужным, борьба за свободное перемещение потребовала противостояния государству, что вызвало необходимость объединения пешеходов. В 1826 г. была основана *Манчестерская ассоциация по сохранению старинных общественных пешеходных дорожек*, на базе которой в 1894 году возникло *Общество по сохранению пешеходных дорожек Пик-Дистрикт и северных графств* – старейшее из ныне существующих пешеходных обществ в Англии. В Шотландии в 1845 г. образуется *Шотландское общество защиты прав дорожного движения*; в 1884 году лондонские бизнесмены основали *Клуб лесных бродяг*, чтобы «гулять по Эппингскому лесу и сообщать о препятствиях, с которыми мы встретимся» [\[11, p. 191\]](#). Во второй половине XIX века в Великобритании было создано множество клубов любителей пеших прогулок, которые сообща отстаивали интересы пешеходов, организуя, к примеру, движение больших групп по старинным тропам, проложенным по частным территориям, пресечь которое не могли ни егери, ни полиция из-за своей малочисленности. Если частная собственность разъединяла британские земли, то пешеходные тропы соединяли

их, а незаконное массовое проникновение пешеходов на имеющих хозяев территории было актом гражданского неповиновения («борьба за доступ») и политическим жестом («социалистический образ жизни»). Результатом этой многолетней борьбы стало принятие в 1949 году Парламентом Соединенного Королевства *закона о национальных парках и доступе к сельской местности*, согласно которому каждый совет графства был обязан нанести на карту все полосы пропускания в пределах своей юрисдикции, и как только эти пути были картографированы, они считались окончательными. Сегодня в Великобритании официально утвержден ряд пешеходных маршрутов, что позволяет желающим беспрепятственно путешествовать по стране, пересекая ее по самым живописным местам от края до края.

Если в Великобритании почти девяносто процентов территории уже несколько столетий находятся в частной собственности, то в США, которые больше по площади почти в тридцать девять раз, во второй половине XIX века значительная часть земель принадлежала государству, что делало проблему доступа не такой актуальной и породило специфику американского пешеходного движения как тесно связанного с экологической тематикой, а именно борьбой с проникновением бизнеса (железных дорог, рудников, нефтяных скважин, лесозаготовок, кемпингов и т.п.) в дикую природу. Можно сказать, что в США боролись *за* границы, а в Великобритании – *против* них. Одним из первых обратился к экологической проблематике Генри Торо (1817-1862), который считается в США основоположником рекреационного пешеходного туризма (временами он ежедневно ходил по три-пять часов подряд), обосновывавшим необходимость поиска разумного баланса природы и цивилизации. Также Г. Торо известен своей политической активностью: он был сторонником ненасильственного сопротивления современной ему государственной политике США, в частности критикуя ее за отсутствие гуманного отношения к коренным народам Северной Америки и заботы о сохранении ее первозданной природы. Также отметим деятельность *Сьерра-клуба* – организации любителей прогулок по горной местности, основанной в 1892 году в Сан-Франциско. Целью клуба, помимо совместных походов, была защита имеющихся и создание новых национальных парков, его миссия сформулирована следующим образом: «Исследовать, наслаждаться и защищать дикие места земли; практиковать и продвигать ответственное использование экосистем и ресурсов земли; обучать и привлекать человечество к защите и восстановлению качества природной среды и среды обитания человека; использовать все законные средства для достижения этих целей» [Mission Statement. URL: <https://www.sierraclub.org/about-sierra-club> (дата обращения: 04.06.2024)]. Основатели Сьерра-клуба верили, что приобщившись к пешим прогулкам, американцы будут готовы вступить в политическую борьбу за сохранение от промышленных разработок полюбившихся им живописных мест. Это была первая крупная организация по защите окружающей среды в Соединенных Штатах, которая и сегодня остается одной из самых влиятельных, добиваясь значительных успехов в природоохранной деятельности, а также организуя и спонсируя пешие походы в дикую природу с девизом *«Делайте только фотографии, оставляйте только следы»*.

### **3. Борьба с социальными ограничениями и утверждение гуманистических идеалов.**

Новейшая история характеризуется обретением политической субъектности большими социальными группами, «восстанием масс». Нередко их акции имели формы маршей, направленных на отстаивание расовой, социальной и международной справедливости, «такая ходьба является телесной демонстрацией политических или культурных убеждений и одной из наиболее универсально доступных форм общественного самовыражения» [11, р. 255]. В качестве примеров приведем подготовленный и возглавленный М. Ганди *Соляной поход* 1930 г. в Индии, направленный против

колониальной политики Великобритании; организованный с участием Мартина Лютера Кинга «Марш на Вашингтон за рабочие места и свободу» (1963 г.), результатами которого было принятие законов, запрещающих сегрегацию в общественных местах и гарантирующих равные права на выборах для афроамериканцев; многочисленные студенческие акции: после массовых волнений в мае 1968 года во Франции «по всей Америке и Западной Европе студенты, которые по-прежнему ходят пешком чаще, чем большинство групп общества, начали проводить шествия и требовать изменений в университетской политике» [22, p. 265]. Даже кампании по пропаганде оздоровительной ходьбы *босиком* приобретали политическую окраску, поскольку свидетельствовали о стремлении к более естественной жизни, свободной от бетона, металла и стекла, а также спешки и давки городской жизни. В форме массового пешеходства осуществляются благотворительные акции: «Марш десятицентовиков» (США) (поддержание здоровья матерей и детей); марш «Вместе против рака груди» (Россия), «Марш жизни» (против абортов, Россия), «Марш монстров» (помощь детям, больных раком и лейкемией, Великобритания) и многие другие.

Помимо массовых акций, существует и индивидуальное пешеходство с социально-политическими целями. Всемирную известность получили ходоки-одиночки, преодолевающие тысячи километров для привлечения внимания к общественным проблемам. Так, Дорис «Грэнни Ди» Хэддок (1910-2010) в возрасте от 88 до 90 лет прошла более 5000 км по США с требованием изменения правил финансирования американских предвыборных кампаний; Фиона Кэмпбелл (род. в 1967 г.) в возрасте от 16 до 28 лет преодолела пешком около 32 000 км, собирая деньги на благотворительность; Милдред Лизетт Норман (1908-1981), представлявшаяся всюду как «Пилигрим мира», прошла более 40 000 км по США, Канаде и Мексике в течение 28 лет, агитируя за «всемирное разоружение» и мирное решение международных проблем. Нет сомнений в том, что эти женщины приспособили религиозную форму ходьбы – паломничество – к решению политических задач, подвигом своих страданий обращая внимание общества (а не только Бога) на необходимость перемен.

Обращаясь к **бегу**, отметим, что политическое измерение его бытия обеспечили такие свойства беговой локомоции (в сравнении с ходьбой), как более выраженные энергозатратность (свидетельствующая о значительном физическом потенциале бегуна), скорость (как выражение *предельности* бипедального движения, роднящей человека с богами), игровое начало и заметность бегущего.

В Древнем мире проводились особые беговые соревнования, победитель которых получал (или сохранял) статус правителя. Так, согласно мифу, состязались в беге с целью занять трон сыновья Эндимиона; на празднике Кущей в Иерусалиме победитель в беге становился новым царем-жрецом [23]; Дж. Дж. Фрэзер пишет, что «Ливийцы Алитемния награждали царством быстрейшего бегуна» [24, с. 214], также он приводит сведения об обряде «бегство царя», который проводился в Риме до времен Империи: «Царь становился на старт, он бежал, а за ним бежали его соперники; если его настигали, он должен был уступить корону, а возможно, и отдать жизнь самому быстроному из них» [24, с. 214-215]; аналогичное испытание ожидало фараона после тридцати лет правления на древнеегипетском празднике «Хеб-сед». Таким образом, именно победой в беговом испытании правитель доказывал подданным свою силу и выносливость, от которых зависели не только военные победы, но и успешность совершения ритуалов, обеспечивающих благоденствие народа.

В греческой Античности победа в олимпийском беге как форме уподобления

быстробегающим богам открывала дорогу *к власти*, поскольку, как считалось, атлет не мог победить без сверхъестественной помощи, а оказанная богами милость распространялась как на род, так и на полис олимпионика, становящегося после победы главной ценностью и знаменитостью города.

Своеобразную политическую окраску бег получил в карнавалах Средних веков и Возрождения, связанных с временной *десакрализацией власти*, когда в период карнаваловых праздников «правителями» городов становились разного рода *трикстеры*, а сам карнавал был воплощением освобождающей от всяких условностей смеховой культуры. Латентное игровое начало бега было востребовано для преодоления угрюмой серьезности повседневности, в которой бегать по городу было неприлично, поэтому карнаваловые беговые состязания были направлены исключительно на увеселение публики, и чем более *нелепым* был бег, тем больше интереса и удовольствия он вызывал. Поэтому практиковался бег обнаженных проституток, бег нищих, карликов, толстяков, калек, по городским улицам бежали в мешках, с кувшинами воды, на ходулях, с сидящими на плечах старушками и т.п. [25]. Третируемые во все остальное время *нищелюбы* становились героями карнаваловых дней, а их соединенный с буффонадой бег – акцией утверждения своей общественной значимости, хотя бы и пародийно-временной. И сегодня на престижных массовых марафонах можно увидеть людей, бегущих в карнаваловых костюмах, в том числе представляющих в комическом виде политических и прочих лидеров общественного мнения – это яркое проявление культурной преемственности беговых практик.

Рассматривая армию как инструмент политики, отметим, что в Новое время, в связи с развитием огнестрельного оружия и усиления значимости пехоты, бег становится важным компонентом *военной гимнастики*. Так, генерал-лейтенант А.Д. Бутовский считал, что беговыми упражнениями следует формировать такие качества пехотинцев, как выносливость и скорость, в связи с чем он делит бег на два вида: «бег мерный» и «бег ускоренный». Первый вид предполагал преодоление в сомкнутом строю значительных расстояний, «когда явится необходимость скорее прибыть на известный пункт, важный по своему положению или угрожаемый неприятелем, когда нужно быстрее миновать дефиле (*узкие проходы* – С.К.) и т. п.» [26, с. 29]. Второй вид использовался для максимально быстрого передвижения военнослужащих на короткие дистанции враспылку с целью скорого преодоления обстреливаемого пространства и для штурма вражеских позиций [27].

Политически нагруженным становится бег в рамках международного спорта, особенно возрожденных в конце XIX века Олимпийских игр [28]. Сенсационно победивший в марафонском забеге первой Олимпиады 1896 г. греческий водовоз Спиридон Луис своим успехом стремился показать всему миру силу духа независимой Греции, сумевшей освободиться от владычества Османской империи и возрождающей Олимпиаду как одно из величайших созданий эллинской культуры, обретающее мировое значение. Благодаря победам олимпийских чемпионов-стайеров П. Нурми, Х. Колехмайнена, В. Ритолы, Л. Вирена «Финляндия стала первой страной, сделавшей бег символом своего национального самосознания, бег помог ей ощутить себя самостоятельным народом в эпоху спортивного соперничества различных наций, начавшуюся с возрождением Олимпийских игр. Позднее ее примеру последовали другие страны [25, с. 250]». Абебе Бикила – победитель марафона в олимпийском Риме 1960 г., а затем и в Токио 1964 г., первый чернокожий олимпийский чемпион из африканской страны, к тому же выигравший забег в бывшей метрополии босиком и опровергнувший множество

расистских мифов, по его завершении сказал: «Я хотел, чтобы во всем мире узнали, что моя страна, Эфиопия, всегда побеждала благодаря решительности и героизму» [\[29, с. 308\]](#).

Бег использовался государствами и с *внутренними* агитационными целями. Например, в СССР физическое воспитание стало частью культурного строительства. С помощью беговых упражнений и соревнований у советской молодежи формировались волевые качества и коллективизм (эстафетный бег, беговые соревнования между предприятиями, школами, районами и т.п.), бег был сферой проявления женской эмансипации (например, соревнования бегуний в шести видах на I первенстве РСФСР по легкой атлетике в 1922 г., что было очень прогрессивно для своего времени) и равноправия (смешанные эстафеты). Важно вспомнить и о часто осуществлявшихся агитпробегах, посвященных значимым для советского государства событиям и темам. В годы Великой Отечественной войны «самым массовым и впечатляющим физкультурным явлением <...> стали легкоатлетические пробеги по стране. По сообщению средств массовой информации, в 1942 году во всесоюзном забеге участвовали пять с половиной миллионов человек. На следующий год их число возросло до девяти миллионов. В 1944 году кроссы приобрели особую значимость: многие из них проходили на тех территориях, которые еще недавно были оккупированы» [\[30, с. 189\]](#).

Так же, как и пешеходство, беговые практики внесли большой вклад в преодоление социальных ограничений и утверждение гуманистических идеалов. Ярче всего это проявляется в массовых городских пробегах, наподобие ежегодно проводимых марафонах-мейджорах в Токио, Бостоне, Лондоне, Берлине, Чикаго и Нью-Йорке. Во-первых, отметим завоеванное бегунами и демонстрирующее привлекательность их идейного посыла «право на город»; далее укажем на участие в общих с мужчинами стайерских забегах женщин, за что они боролись многие годы; отметим участие в забегах инвалидов-колясочников, а также огромное число бегунов, которые рекламируют благотворительные фонды. Вот что пишет Н. Сурков о двадцать первом лондонском марафоне: «На майках можно было увидеть призывы поддержать фонды борьбы с раком, помощи ветеранам недавних войн, детям, бездомным животным и т.д. Самый яркий пример – 30-летняя Клэр Сквайрс, которая хотела собрать средства для кризисного центра в ее родном Лейсестершире. После марафона она получила 400 тыс. фунтов пожертвований, хоть и не завершила дистанцию. Клэр умерла, не добежав милю до финиша» [Сурков Н. Радости и печали Лондонского марафона // URL: [https://www.ng.ru/style/2012-04-27/16\\_style.html](https://www.ng.ru/style/2012-04-27/16_style.html) (дата обращения: 08.05.2024)].

Множество примеров политической значимости деятельности бегунов-спортсменов приводит Дж. Бэйл [\[3\]](#), выделяя среди них проявления *трансгрессии* (как демонстративное противостояние неприемлемым «социальным сущностям» наподобие расизма или допинга) и *сопротивления* (выход за границы представлений о «нормальном», например участие в марафоне бегунии-мусульманки, одежда которой (спортивные трусы и топ) явно не соответствует традиционным представлениям о приличиях). Британский исследователь показывает, что в некоторых случаях участие в забеге, победа или поражение, уход с дистанции, переход бегуна в другую национальную команду, использование некоторых элементов экипировки и т.п. являются политическими акциями.

Таким образом, ходьба и бег могут быть как *индикаторами* необходимой для реализации личностного потенциала свободы (свободного времени, пространства и тела), так и *средствами* достижения благоприятствующего этому политического устройства общества.

***Ходьба/бег как спортивные практики: от пешеходного спорта к сверхмарафону***

Перевод ходьбы в соревновательную (спортивную) плоскость происходит в XVIII веке, что было одним из проявлений выхода на арену мировой истории прародительницы современного среднего класса – буржуазии, противопоставлявшей себя в телесном облике как аристократам, так и простолюдинам. Проявлялось это как в одежде и аксессуарах (цилиндр как способ быть выше и держать осанку, а также трость, на которую не опирались при ходьбе), так и в быстрой походке, энергичности в действиях, подтянутости и стройности. Тем самым буржуа отделяли себя от аристократов, перемещавшихся в основном сидя (на лошадях и в каретах, где порой можно было и лежать), небыстро (дабы не терять достоинство и с тростью как опорой) или с чьей-то поддержкой (что понятно, учитывая высоту каблука, а также тяжесть и объемность платьев вельможных дам) и чрезмерно заботящихся об изысканности движений, а также от согбенных от тяжелого труда и перемещающихся с опущенной головой в позе, выражающей покорность, представителей нижних слоев общества. Идеал буржуа – это человек-машина, чье тело надежно (исправно) и эффективно. При этом важно учитывать социальную неоднородность буржуазии, которую принято делить по размеру капитала на крупную, среднюю и мелкую, последняя либо вовсе обходилась без наемных работников, трудясь самостоятельно (мелкие землевладельцы или ремесленники), либо работала наравне с ними, что подчеркивает особую важность физических кондиций для данной группы. В этой связи справедливо отмечается, что «современная спортивная деятельность укоренена в аскетической установке буржуа на необходимость преодоления тягот жизни и достижения успеха в поставленной цели. Такая установка обязательным образом включает в себя следование определенным правилам умеренности и диетической строгости, умение преодолевать боль и быть готовым тратить значительные физические и духовные силы на развитие своего тела» [21, с. 197]. Становится понятно, что на первый план из всех спортивно востребованных физических качеств буржуа выходит *выносливость* – именно она включает в свое семантическое поле *упорство* в долговременном «преодолении тягот», «превозмогании боли» и «развитии тела». При этом важно подчеркнуть и *экзистенциальное* измерение выносливости как *жизненного навыка*, особенно важного для тех, кому приходится рассчитывать только на себя. К. Сидман так описывает состояние одиннадцатилетней девочки, которая далеко и надолго уезжает из своей семьи, чтобы работать в качестве прислуги: «Она плакала, оттого что слезы дешевы; а потом остановилась и смирилась, потому что никто ничего тебе не подарит в этом мире. То, что было дано ей и передано всем нам – мощная и ужасная выносливость, саморазрушительное сопротивление тех, кто делает все, что в их силах, с тем, что уготовит им жизнь» [31, р. 31].

Способом демонстрации выносливости в спортивном контексте стали соревнования пешеходов – первоначально выходцев из среднего класса, которые со второй половины восемнадцатого века и практически все девятнадцатое столетие демонстрировали выдающиеся проявления этой способности. Первым широко прославившемся пешеходом-спортсменом стал Роберт Барклай Аллардис (1779-1854), более известный как капитан Барклай, который в 1809 году, проживая в Ньюмаркете (графство Саффолк, Англия), заключил пари на 1000 гиней, что он сможет пройти 1000 миль за 1000 часов. «Расположение, состояние и конструкция полумильной трассы были тщательно продуманы: Барклай и его команда позаботились о том, чтобы трава была короткой, трасса гладкой и ровной, а газовые фонари были установлены для освещения дорожки как для участников, так и для зрителей. Однако не все зрители хотели видеть этот подвиг завершенным, и в Барклай несколько раз стреляли, вынуждая его преодолевать

оставшуюся дистанцию с телохранителем-боксером и пистолетом» [32, p. 226]. Информация об этой «прогулке» попала в прессу и вызвала небывалый ажиотаж, особенно в последние дни ходьбы капитана Баркляя, когда стало понятно, что он выиграет пари. Посмотреть на то, как он пройдет последние мили, приехали десятки тысяч людей: «...в Ньюмаркете царила атмосфера карнавала. <...> За последние несколько ночей те, кто добрался туда, заняли все свободные койки в Ньюмаркете, Кембридже или любом другом городе или деревне поблизости. <...> Все говорили себе, и не без оснований, что подобного случая раньше никогда не было» [33, p. 5]. Впечатляющий успех капитана Баркляя, в честь которого звонили церковные колокола Ньюмаркета, и значительность выигранной им суммы (по слухам, с учетом процентов от ставок, он получил около 16 000 гиней [33]) при кажущейся простоте действий («спи меньше – ходи больше») вызвали много подражателей, эпидемия пешеходных соревнований на открытой местности быстро охватила Англию и США, даже дети устраивали такие гонки на небольшие дистанции. Это в конце концов привело к тому, что «как бы странно это ни звучало, в 1870-х и 1880-х годах самым популярным видом спорта в Америке были не бейсбол, бокс или скачки – это была спортивная ходьба» [34, p. 2]. Ее самым зрелищным видом были круглосуточные шестидневные гонки, длившиеся с понедельника по субботу (воскресный день – Богу!) и проводившиеся в больших крытых павильонах (выставочные центры, роликовые катки, ангары и т.п.) с освещением, оркестром и буфетом, билет на посещение которых стоил 25-50 центов и давал возможность зрителям шесть дней иметь крышу над головой, а также смотреть соревнования поздно вечером после работы (при этом билет на двухчасовое театральное представление в Чикаго стоил доллар). Пешеходы-стайеры ставили палатки в центре круга для ходьбы и были вольны отдыхать в них любое время, но, естественно, побеждал тот, кто мог шесть дней больше других двигаться по дистанции, обходясь минимумом сна, при этом заранее определялось расстояние, только после преодоления которого спортсмены могли рассчитывать на вознаграждение. Гроссмейстерским результатом для мужчин считалось прохождение 500 миль и более, что означало пребывание в движении не менее 19-20 часов в сутки. Преимущество получали спортсмены с *полифазным* сном, которые были способны в течение суток засыпать многократно, но на непродолжительное время. При этом подавляющее большинство людей спят однофазно (один раз в сутки) или двухфазно (ночью и днем), для них многодневные круглосуточные соревнования были крайне тяжелы и к их концу многие пешеходы превращались в «живых мертвецов», которые едва передвигали ноги, постоянно спотыкались, падали, двигаясь через боль, обезвоживание, судороги и в измененных состояниях сознания: галлюцинации, туннельное зрение, нарушенная координация и т.п. Именно эта стадия соревнований была наиболее привлекательной для публики, особенно когда конкурировали за огромные по тем временам призовые деньги примерно равные по силам пешеходы. Зрители ждали конвульсий, обмороков, психических срывов, гримас боли и, может быть, даже смерти атлетов. Все это несколько напоминало ярмарочные шоу калек и уродов, незатейливую публику *развлекали* страдания пешеходов. «Тренеры пешеходов часто вызывали особое презрение. Тренеры менее опытных пешеходов были, как правило, никем иным, как подручными, нанятыми игроками (*зрителями, сделавшими ставки* – С.К.), чтобы удерживать своих подопечных на трассе любыми средствами» [34, p.165]. Спортсмены, конечно же, искали различные способы для поддержания своего организма, напряженно тренируясь перед соревнованиями, а в их процессе используя массаж и секретные диеты, порой включающие в себя небольшие дозы алкоголя, много чая и кофе, периодически жуя листья табака и даже коки. Пытаясь найти «возвышенное» объяснение зрительского ажиотажа, газета «Нью-Йорк Геральд» писала: «Несмотря на общее интеллектуальное

развитие человечества и религиозную идею о том, что физический человек – жалкий мусор, в человечестве скрыто непреодолимое сочувствие к любому, кто совершает необычные физические подвиги, особенно если они таковы, что подразумевают терпеливую, самоотверженную тренировку организма до предела его возможностей» [34, p. 117].

Расцвет спортивного пешеходства совпал со временем «изобретения наций», что придавало соревнованиям особый колорит: ирландец Дэн О'Лири, побеждая англичан в Лондоне, пользовался огромной поддержкой соотечественников, которые усматривали в его достижениях отмщение своим угнетателям; сложные политические отношения сказывались и на противостоянии пешеходов из Великобритании и США. Эта национально-политическая подоплека, с одной стороны, обеспечивала невиданный доселе интерес к спортивным состязаниям, а с другой – свидетельствовала об интернационализации доолимпийского спорта. Также отметим такую важную особенность спортивного пешеходства, как его *демократизацию*. Во второй половине XIX века участниками соревнований все чаще становились выходцы из рабочего класса, которые «были готовы доводить себя до крайности в погоне за славой и богатством» [34, p. 80]; специальные состязания проводились для женщин, ставших *пионерами борьбы за женские права*, учитывая крайне подозрительное отношение общества к одиноко гуляющим дамам и его полную растерянность от осознания того факта, что представительницы слабого пола начали участвовать в спортивных состязаниях на выносливость. Особенно прославилась Ада Андерсон, которая зимой 1878/79 года объявила о своем желании преодолеть 2700 четвертей мили за 2700 последовательных четвертей часа, то есть в течение двадцати восьми с лишним дней, в течение которых она могла спать или отдыхать бодрствуя не более десяти минут подряд. Ее выступление запомнилось публике постоянными сменами нарядов и эстрадными номерами: во время ходьбы она пела, декламировала и разыгрывала публику, например наносила черную грим-краску на лица спящих зрителей. При представлении миссис Андерсон публике, где девиц и дам было намного больше обычного, конферансье объявил, что она «взялась за эту задачу не столько ради денежного вознаграждения, сколько для укрепления физического здоровья и поощрения женщин и детей заниматься полезными физическими упражнениями» [34, p. 97]. Скандальными особенностями выступления Ады Андерсон были ее довольно открытая одежда (ноги были видны до колена!) и то, что она не прерывала свою ходьбу в воскресные дни, которые считались категорически неприемлемыми как для увеселительных мероприятий, так и для работы, в связи с чем религиозные организации, большинство членов которых составляли женщины, требовали от властей запрета этого мероприятия. После успешного завершения своего выступления, цена на посещение которого к его концу выросла с двадцати пяти центов до двух долларов за лучшие места, Ада Андерсон обратилась к американским женщинам с предложением больше ходить пешком, в том числе, едко добавила она, и по воскресеньям, своими ногами добираясь до церкви. Также в США проводились *шестидневные женские гонки*, где было требование носить платья «в полный рост», и участие в которых принимали в основном бедные иммигрантки. Конечно, они не были натренированы, как мужчины, для таких тяжелых соревнований, поскольку прогуливающиеся в одиночестве дамы вызвали обоснованное подозрение в занятиях проституцией, поэтому очень быстро приходили в состояние крайней усталости и выглядели очень жалко: для того, чтобы преодолеть расстояние, после достижения которого выплачивались призовые, они должны были с каждым днем отдыхать все меньше и меньше на фоне полного истощения. «Посещаемость была хорошей – в некоторые дни достигала восьми тысяч, – но, казалось, изрядное количество зрителей пришло не подбодрить женщин, а поиздеваться

над ними» [34, p.103]. Освещавшая эти соревнования пресса негодовала, полагая происходящее публичным унижением женского достоинства, наносящим непоправимый ущерб здоровью участниц, поскольку, как было принято думать, женская физиология и длительные физические нагрузки в принципе несовместимы, и сравнивая состязания с пытками, сопровождающимися неприличными комментариями и глумлением над несчастными пешеходками. Позиция прессы была поддержана женскими общественными организациями, консервативными политиками, религиозными деятелями и врачебным сообществом. В результате таким образом сформированного общественного мнения женский спорт на выносливость был дискредитирован почти на сто лет, поскольку первый олимпийский марафон женщины смогли пробежать только в 1984 году. При этом важно отметить, что Ада Андерсон в 1878 году прошла 1500 миль за тысячу часов, значительно превзойдя казавшийся фантастическим результат капитана Барклая, а победительница одной из шестидневных гонок немецкая иммигрантка Берта фон Берг преодолела 372 мили в традиционном женском платье до пола. Эти достижения, недоступные практически всем издевавшимся над дамами-пешеходками мужчинам, конечно же, опровергали сексистские представления о «неполноценности» женщин в спорте на выносливость, а современный опыт показывает, что чем длиннее дистанция ходьбы или бега, тем меньше гендерный разрыв в результатах, при этом «на дистанциях свыше 195 миль женщины на 0,6% быстрее мужчин» [Ronto P. The State of Ultra Running 2020 [электронный ресурс]. URL: <https://runrepeat.com/state-of-ultra-running> (дата обращения 18.06. 2024)].

Продолжая описание демократизации пешеходства, следует отметить выдающиеся достижения чернокожего Фреда Хичборна, выступавший под псевдонимом Фрэнк Харт, иммигрировавшего в США из Гаити и работавшего продавцом в магазине Бостона. После одного из его выступлений газета Brooklyn Daily Eagle признала, «что в черной коже или густых волосах нет ничего несовместимого с силой духа» [34, p. 158]. Многократно участвуя в соревнованиях пешеходов, он постоянно сталкивался с расистскими выходками соперников и зрителей: на старте дистанции белые участники отказывались пожимать ему руку; он постоянно слышал оскорбления в свой адрес от публики, ему бросали молотый перец в глаза и пытались отравить. Но несмотря на все эти злоключения, в апреле 1880 года Фрэнк Харт выиграл гонку с мировым рекордом, пройдя за шесть дней 565 миль, заработав по сегодняшнему курсу около полумиллиона долларов и став самым знаменитым спортсменом в США и первым в истории чернокожим, официально признанным чемпионом мира. Его достижения также опровергали миф о том, что негроиды не способны на равных состязаться с представителями европеоидной расы на стайерских дистанциях, поскольку афроамериканцы не имеют необходимой для этого силы воли и им не достает ума овладеть методиками научной подготовки к соревнованиям и правильно распределить свои силы. Современные результаты кенийских и эфиопских стайеров, которые уже много лет значительно превосходят достижения европейских бегунов, окончательно внесли ясность в понимание способностей к спорту на выносливость афроамериканцев.

Таким образом, соревновательное пешеходство стало важной вехой в развитии спорта, предоставляя возможность проявить свои способности людям разных социальных, гендерных и этнических групп, достижения представителей которых развенчивали большое количество предрассудков, связанных с «обоснованием» их неполноценности.

Упадок пешеходного спорта в конце XIX века был обусловлен комплексом причин, среди которых в первую очередь следует указать на нередкое *мошенничество* спортсменов, организаторов гонок и букмекерских контор, которые устраивали «договорные матчи» и

не чурались откровенно подлых приемов для достижения своих целей, при этом единого центра управления пешеходными соревнованиями, который мог бы контролировать этот процесс, ни в США, ни в Великобритании не существовало – это была арена высококонкурентной борьбы не отягченных этическими представлениями спортивных промоутеров. Нередки были и бесчинства публики, подогреваемой азартными играми и алкоголем, в изобилии продающемся в местах проведения соревнований. Также росла убежденность в том, что пешеходство – это вид спорта, в котором главную роль играют не тренировки и сила духа, а *врожденная способность* к полифазному сну; увеличивающееся количество «цветных» победителей из «нецивилизованных» народов, покоренных империями, актуализировало идею поиска достоинства человека не в физических (т.е. «животных») кондициях, а в высококультурных проявлениях интеллекта и духовного творчества. Сокращение рабочего дня высвободило дополнительное *свободное время*, которого наемным работникам теперь хватало не только для вечерне-ночного полусонного созерцания спортивных мероприятий, но и для личного участия в них – и тут вне конкуренции были полуторачасовой футбольный матч или в среднем трехчасовая игра в бейсбол, которые дарили много эмоций и азарта, но не требовали столько времени и подготовки как пешеходные соревнования. Общины католиков и протестантов полагали пешеходные соревнования неприемлемыми для христиан не только потому, что они иногда проходили в *день Господний* и разжигали греховные страсти, но и из-за их чрезмерности, пустой расточительности физических и духовных сил, «нарушения законов здоровья и природы». Возрожденные П. де Кубертенем в 1896 году всемирные Олимпиады отсекали печально известных своей моральной нечистоплотностью профессиональных спортсменов от самых статусных соревнований и тем самым подняли престиж *любительского* спорта, обеспечив именно к нему общественное внимание, при этом олимпийские дистанции спортивной ходьбы не превышали 10 миль на Играх 1908 года и 10 километров – до 1932 года. Также интерес публики переключился на появившиеся в последней четверти XIX века *мюзиклы*, соревнования *велосипедистов*, а чуть позже – и *автогонки*, в которых дожидаться драматической развязки (например, «гибели» героя, завала велосипедистов или столкновения и переворота автомобилей) можно было гораздо быстрее, чем в состязаниях пешеходов. Все это в итоге привело к тому, что в Нью-Йорке – мировом центре пешеходных гонок – в 1899 году шестидневные круглосуточные соревнования были запрещены, что и стало завершением *эпохи* коммерческих пешеходных состязаний, которые, несмотря на их возобновление в восьмидесятих годах прошлого века, больше никогда не были столь популярными.

Исследуя культурную преемственность стайерского бега и пешеходных соревнований, следует оттолкнуться от того, что английское слово «пешеходство» (*pedestrianism*) в рассматриваемый период применялось к любому виду пешего движения, включая и бег. Пешеходы второй половины XVIII – начала XIX века, которые заключали пари на передвижение на открытой местности, вольны были двигаться так, как они пожелают. При этом, как отмечается в литературе [32, 33, 35], *иногда* бегали только некоторые из них, поскольку считалось, что на больших дистанциях быстрая ходьба намного эффективнее бега. В частности, о капитане Барклае писали так: «В основном он шел пешком, но переходил на легкий бег каждый раз, когда добирался до одного из участков, слегка поднимающихся в гору» [35, p. 70]. После того, как соревнования были перенесены в крытые помещения, запрет бега был важнейшим их условием, которое, впрочем, продержалось недолго. Дело в том, что быстрая ходьба и медленный бег порой трудноразличимы, даже сегодня спортивная ходьба – единственный вид легкой атлетики с *субъективным судейством* (обычно на дистанции 6-9 судей). Рассматривая, к примеру,

какой-либо эпизод олимпийских соревнований по спортивной ходьбе, несколько судей могут полагать, что спортсмен шел по правилам, а остальные убеждены, что участник временами переходил на бег и его следует дисквалифицировать. При этом мы ведем речь о современных *мастерах* спортивной ходьбы, которые в совершенстве освоили этот вид локомоции, и о судьях *высшей* квалификации. В XIX веке, когда на шестидневных гонках разыгрывались баснословные деньги, а единых правил и профессиональных судей спортивной ходьбы не существовало, такие споры нередко заканчивались драками, а иногда и стрельбой. Поэтому довольно быстро способ передвижения на пешеходных соревнованиях (особенно в США) был обозначен как «go as you please» (*двигайся, как хочешь*): пешим образом, бегом, прыжками, ползком, кувырками и т.п. После того, как это правило было принято, выиграть шестидневную гонку без периодического бега стало невозможно, поэтому побежали даже убежденные ходоки, культивировавшие аристократические манеры (изящная одежда, хлыст или трость в руках, галантное обхождение) и ранее с презрением относившееся к бегу как забаве простонародья. При этом «некоторые из них пробегали десятимильную дистанцию с меньшим напряжением, чем человек, проходящий четыре мили в час» [34, p. 138].

Таким образом, можно констатировать, что модные сегодня ультрамарафонские забеги своим источником имеют шестидневные соревнования «go as you please», однако дух современных соревнований сверхмарафонцев совершенно иной. Пробегаемые ими дистанции не относятся к олимпийским и поэтому не имеют соответствующей коммерческой составляющей, в силу чего интересны в основном *любителям* бега среднего возраста, которые участвуют в них за свой счет, зарабатывая лишь памятные медали финишеров. Эти любители чаще всего относятся к *среднему классу*, в системе ценностей которого укоренилось удовольствие от дисциплинированного тела, здоровье стало сферой индивидуальной ответственности, а успех понимается как расширение своих возможностей. Свою роль сыграл и Zeitgeist: размытые границы морали общества постмодерна заставляют искать *предельности* в физических состояниях, а моральной чистоты – в аскетических (в нашем контексте – долговременных тренировочных) практиках. Также отметим, что сверхдлинные забеги почти всегда проводятся на открытой местности, в живописных местах, поэтому сегодня «ультрамарафон – не страдание ради страдания; атлеты страдают в природной среде, которая почти гарантированно вызывает трансцендентальный опыт, <...> приходящий в моменты полного изнурения, [который] служит подтверждением того, что вспышки чистой радости могут неожиданно осветить наше существование, даже когда оно кажется беспросветным» [36, с. 205-206]. Здесь возвышенное в природе резонирует с возвышенным в человеке и происходит своего рода «священное» (в отличие от религиозного) переживание единства с миром, а также «символическая игра со смертью», в которой спортсмен почти всегда становится победителем [37]. Порой встречается и проверка своих сил в борьбе со сном: американский сверхмарафонец и один из представителей формирующейся *философии бега* [38] Дин Карнасис в 2005 году смог, все время бодрствуя, преодолеть бегом 350 миль за 80 часов и 44 минуты. В экзистенциальном аспекте ультрабег приводит к переоценке восприятия боли и страданий: именно на базе долговременного сопротивления их воздействию осуществляется личностный рост, обретается психологическая устойчивость («символическая опора») и происходит понимание того, что отчаяние никогда не должно затмевать надежду.

### Выводы

**1.** В аспекте личностного развития фиксируется наиболее глубокая конкретизация понятия «гуманистический потенциал ходьбы/бега», достигаемая на основе

исследования особого рода опыта, открывающегося человеку посредством длительного циклического телесного напряжения и не доступного «чистому», «внетелесному» сознанию. Специально организованная в рамках религиозных практик ходьба способна порождать медитативные состояния; паломничеству присущи лиминальные переживания; романтическая традиция акцентирует внимание на обретении возвышенных настроений; ходьба активизирует творческие способности. Систематический длительный бег, согласно Дж. Шихану и Т. Коски, открывает личности пути к особым элементам опыта, приносящим в нашу жизнь умиротворение, посредством которого мы можем расслышать обращенный к нам и интуитивно воспринимаемый «зов совести», направляющий Dasein на собственный путь жизни.

**2.** Политическое содержание ходьбы раскрывается на основе выделения Р. Солнит трех предпосылок пешеходного движения: борьбы за свободное время, за доступ к территориям для прогулок и за свободу перемещения. Политическое измерение беговых практик обеспечили такие свойства беговой локомоции (в сравнении с ходьбой), как более выраженные энергозатратность и скорость (свидетельствующие о значительном физическом потенциале лидера, способного к продолжительному и скорому бегу), игровое начало и заметность бегущего. Таким образом, ходьба и бег могут быть как индикаторами необходимой для реализации личностного потенциала свободы, так и средствами достижения благоприятствующего этому политического устройства общества.

**3.** Спортивное измерение ходьбы приобретает в конце XVIII века, когда становятся популярными денежные пари на пешее преодоление открытых дистанций за определенное время, демонстрирующие выдающуюся выносливость представителей выходящей на арену мировой истории буржуазии. Следующий этап развития спортивного пешеходства связан с проведением круглосуточных шестидневных гонок в крытых помещениях, которые сначала проводились по правилам спортивной ходьбы, а затем – в соответствии с принципом «двигайся, как хочешь», что стало предпосылкой развития сверхмарафонского бега. В культуре современности увлеченность преодолением такого рода дистанций становится частью новой культуры потребления, ориентированной на придание уникальности собственному жизненному проекту в основном представителями среднего класса, в системе ценностей которого укоренилось удовольствие от дисциплинированного тела, здоровье стало сферой индивидуальной ответственности, а успех понимается перфекционистски – как достижение новых ступеней совершенства и расширение своих возможностей.

**4.** Обращаясь к гуманистическому потенциалу ходьбы и бега, транслирующемуся посредством их культурной преемственности, укажем на *онтологическую* связь этих видов локомоции: бег возникает на основе ходьбы, но качественно отличается от нее «фазой полета», учет которой значим, например, при проведении соревнований по спортивной ходьбе; *гносеологическую* связь: осмысление биомеханики ходьбы и порождаемых ее терапевтических эффектов является предпосылкой к пониманию своеобразия здоровьесберегающего потенциала беговых упражнений; *праксеологическую* связь, которая позволяет рассматривать ходьбу и бег как виды деятельности, преобразующие духовно-психологическую сферу личности и социальную реальность (например, достижение с их помощью медитативных состояний или марши/пробеги с политическими целями).

**5.** Историко-культурный процесс преемственности различных целевых разновидностей ходьбы и бега имеет вектор движения ко все большему достижению человеком телесно-духовного совершенства и расширению сфер свободы личности, в чем усматривается

гуманистический потенциал этих видов локомоции.

## Библиография

1. Ingold T. The Perception of the Environment. Essays on livelihood, dwelling and skill. London: Routledge, 2000.
2. Мосс М. Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. М.: КДУ, 2011.
3. Bale J. Running cultures: racing in time and space. London: Routledge, 2003.
4. Мамардашвили М. Картезианские размышления. М.: Издательская группа «Прогресс»; «Культура», 1993.
5. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб.: Ювента: Наука, 1999.
6. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. М.: Советский спорт, 2009.
7. Ча А., Ньянадхаммо А. Бодхиньяна. Корни всех вещей. М.: ИП Солдатов А. В., 2009.
8. Stevens J. The marathon monks of mount Hiei. Boston: Shambhala, 1988.
9. Baugh B. Philosophers' walks. New York: Routledge, 2022. doi: 10.4324/9780429319143-6
10. Фусу Л.И. Концепции лиминальности в научном дискурсе как междисциплинарная проблема // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2017. Том 6. № 3А. С. 240-246.
11. Solnit R. Wanderlust: a history of walking. New York: Penguin Books, 2001.
12. Карге Э. Прогулка. Самый простой источник радости и смысла. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
13. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
14. Канныкин С.В. Специфические беговые практики некоторых регионов Востока: опыт философского анализа // Культура и искусство. 2021. № 10. С. 33-46. DOI: 10.7256/2454-0625.2021.10.34933 URL: [https://e-notabene.ru/camag/article\\_34933.html](https://e-notabene.ru/camag/article_34933.html)
15. Творения Тертуллиана, христианского писателя в конце второго и в начале третьего века в четырех частях. СПб: Издание Кораблева и Сирякова, 1849.
16. Joslyn R. D. Running the spiritual path. A runner's guide to breathing, meditating, and exploring the prayerful dimension of the sport. New York: St. Martin's Press, 2003.
17. Murphy M., White R.A. In the Zone: Transcendent Experience in Sports. London: Penguin, 1995.
18. Sheehan G. Running & being: the total experience. Rodale Books, 2013. URL: <https://library.lol/main/5B42BBAAEAECBA5CA62A20C72392694A> (дата обращения: 27. 06. 2024).
19. Koski T. The phenomenology and the philosophy of running. The multiple dimensions of long-distance running. Springer Cham, 2015. doi 10.1007/978-3-319-15597-5
20. Rowlands M. Running with the pack. Thoughts from the road on meaning and mortality. New York, London: Pegasus Books, 2013.
21. Алкемейер Т. Стройные и упругие: политическая история физической культуры // Логос. 2009. 6 (73). С. 194-213.
22. Amato J. A. On Foot: a history of walking. New York: University Press, 2004.
23. Канныкин С.В. Бег в мифе // Культура и искусство. 2021. № 3. С. 10-22. DOI: 10.7256/2454-0625.2021.3.32927 URL: [https://e-notabene.ru/camag/article\\_32927.html](https://e-notabene.ru/camag/article_32927.html)
24. Фрэзер Дж. Дж. Золотая ветвь: Исследование магии и религии: В 2 т. Т. 1. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2001.
25. Гутос Т. История бега. М.: Текст, 2011.
26. Бутковский А. Д. Собрание сочинений: в 4 т. Т. 3. Киев: Олимпийская литература,

2009.

27. Канныкин С.В. Бег как средство обучения и воспитания в теоретическом наследии и в педагогических практиках выдающихся российских исследователей физической культуры второй половины XIX – начала XX века // Педагогика и просвещение. 2023. № 4. С.186-204. DOI: 10.7256/2454-0676.2023.4.39193 EDN: JAXLDZ URL: [https://e-notabene.ru/ppmag/article\\_39193.html](https://e-notabene.ru/ppmag/article_39193.html)

28. Канныкин С.В. Олимпийский бег на выносливость и дух атлетизма // Социодинамика. 2021. № 6. С. 67-80. DOI: 10.25136/2409-7144.2021.6.33234 URL: [https://e-notabene.ru/pr/article\\_33234.html](https://e-notabene.ru/pr/article_33234.html)

29. Германов Г. Н. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Издательство Юрайт, 2018.

30. О'Махоуни М. Спорт в СССР: физическая культура – визуальная культура. М.: Новое литературное обозрение, 2010.

31. Steedman C. Landscape for a good woman: a story of two lives. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press, 1987.

32. Oldfield S.-J. Running Pedestrianism in Victorian Manchester // Sport in History. 2014. № 34:2. Pp. 223-248. doi: 10.1080/17460263.2014.924668

33. Radford P. The celebrated Captain Barclay: sport, money, and fame in regency Britain. London: Headline, 2001.

34. Algeo M. Pedestrianism: when watching people walk was America's favorite spectator sport. Chicago, IL, USA: Chicago Review Press, Incorporated, 2014.

35. Nicholson G. The lost art of walking: the history, science, philosophy and literature of pedestrianism. New York: Riverhead books, 2008.

36. Макгонигал К. Радость движения. Как физическая активность помогает обрести счастье, смысл, уверенность в себе и преодолеть трудности. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

37. Breton D. Playing Symbolically with Death in Extreme Sports // Body & Society. 2000. № 6: 1. Pp.1-11. doi: 10.1177/1357034X00006001001

38. Карназес Д. Бегущий без сна. Откровения ультрамарафонца. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Предметом исследования статьи «Пешеходство и бег: гуманистический потенциал и культурная преемственность. Часть вторая» выступает ходьба и бег в качестве явлений культуры и видов деятельности, с этой установкой автор задается вопросом о том, как они участвуют в формировании некоторых компонентов сознания и как влияют на личностное начало. В самом начале статьи автор напоминает читателю, что предлагаемая его вниманию работа является второй частью исследования гуманистического потенциала и культурной преемственности ходьбы и бега. Перечислив выводы первой части работы, автор указывает, что в предлагаемом продолжении будут рассмотрены гуманистические аспекты спортивной ходьбы и бега для личностного развития, для достижения политических целей, а также как спортивных практик.

Методология исследования является сравнительно-описательной. Автор опирается на самые разные исследования, соотносимые с его проблемой, и делает собственные выводы, в том числе из анализа культуры, социума, политики.

Актуальность исследования связана с востребованностью теоретического обоснования

гуманистического потенциала и культурной преемственности циклических двигательных практик ходьба – бег – ходьба, их популяризации.

Научная новизна связана с философским анализом таких элементов культуры как любительский спорт.

Стиль статьи характерен для научных публикаций в области гуманитарных исследований. Структура и содержание полностью соответствуют заявленной теме. Статья, которую автор позиционирует как одолжение работы, начатой в первой части исследования, сама по себе является завешенным, самостоятельным текстом.

Автор начинает работу с философской рефлексии человека, выделяя в нем, вслед за М. К. Мамардашвили, такие составляющие как: плоть – тело – сознание – личность. Предлагая рассматривать эти элементы в динамическом аспекте, автор замечает, что эволюционируя, они приобретают характер деятельности, которая включает в себя как влияние общества на формирующегося субъекта, так и его собственную активность.

Статья разделена автором на три части. В первой «Ходьба/бег для личностного развития» - на примере практик кинхин и кайхегё буддистов, христианских паломников, новоевропейских сторонников пеших прогулок, рассматривается как при помощи длительной ходьбы порождаются медитативные состояния. Переходя к бегу, автор отмечает, что как форму динамической медитации мы встречаем его в описании кайхегё, а как элемент религиозного опыта - в беговых занятиях «мускулистые христиан». Ссылаясь на Т. Коски, автор делает вывод, что многократная повторяемость однообразного двигательного действия, освобождает сознание бегуна от контроля за локомоцией, «а оптимально подобранная ритмичность бега позволяет погружаться в динамическую медитацию, обеспечивающую выход на высший уровень познания, который Спиноза называл интуитивным».

Во второй части статьи - «Ходьба/бег для достижения политических целей», автор рассматривает различные формы участия беговых практик в политической борьбе, где на одном полюсе присутствуют вольные бродяги, а на другом – синхронно марширующие на парадах группы, демонстрирующие мощь власти. В социально-политическом контексте ходьба, по мнению автора, приобретает черты дисциплинарной практики. Автор показывает как политическую окраску бег получил в карнавалах Средних веков и Возрождения, использовался государствами с внутренними агитационными целями.

В третьей, заключительной части работы, автор дает обзор ходьбы и бега, как спортивных практик: от пешеходного спорта к сверхмарафону, охватывая период от начала 18 века, когда возникли «буржуазные» практики ходьбы, до кризиса этого вида спорта в конце 19 века.

Библиография статьи включает 38 наименований работ преимущественно зарубежных авторов, посвященных рассматриваемой проблеме.

Апелляция к оппонентам активно используется автором. Он в философском аспекте обращается к опыту М. К. Мамардашвили, М. Мерло-Понти, М. Мосса и использует исследования Гутос Т. Алкемейер Т. Макгонигал К. и других авторов для оценки различных аспектов исследуемых практик.

Статья будет интересна широкому кругу читателей. Написанная легким языком, изобилующая примерами, она привлечет внимание как профессиональных исследователей, философов и историков спорта, так и любителей ходьбы и легкого бега.

## **Результаты процедуры повторного рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Предметом исследования в представленной статье является пешеходство и бег в контексте гуманистического потенциала и культурной преемственности.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, исторический метод, метод категоризации, метод анализа, метод обобщения, метод сравнения.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку ходьба и бег становятся для современного человека не только в качестве особых спортивных практик и своеобразным маркером личностного развития, но в отдельных случаях они имеют значение и для достижения политических целей. Современное общество создает множество нагрузок для человека, особенно в профессиональной сфере, в этих условиях ходьба и бег выступают своего рода альтернативными вариантами разгрузки и неотъемлемой частью социальных практик.

Научная новизна исследования заключается в подробном описании и анализе особенностей и характеристик ходьбы и бега в качестве спортивных практик, условия личностного развития и для достижения политических целей.

Статья написана языком научного стиля с грамотным использованием в тексте исследования изложения различных позиций авторитетных ученых к изучаемой проблеме и применением научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования.

Структура выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей, в структуре данного исследования можно выделить такие элементы как вводную часть, основную часть, выводы и библиографию.

Содержание статьи отражает ее структуру. Особенно ценным в содержании исследования следует отметить авторский анализ ходьбы и бега в различных ценностно-смысловых значениях в жизнедеятельности личности, а именно, для личностного развития, как спортивная практика и для достижения политических целей.

Библиография содержит 38 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодически и непериодические издания.

В статье приводится описание различных позиций и точек зрения известных ученых к пониманию пешей ходьбы и бега как особых социокультурных феноменов и их значения для развития личности, в качестве спортивных практик и для достижения политических целей, а также содержится апелляция к известным авторитетным трудам и источникам, посвященных этой тематике.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается: «1. В аспекте личностного развития фиксируется наиболее глубокая конкретизация понятия «гуманистический потенциал ходьбы/бега», достигаемая на основе исследования особого рода опыта, открывающегося человеку посредством длительного цикличного телесного напряжения и не доступного «чистому», «внетелесному» сознанию. Специально организованная в рамках религиозных практик ходьба способна порождать медитативные состояния; паломничеству присущи лиминальные переживания; романтическая традиция акцентирует внимание на обретении возвышенных настроений; ходьба активизирует творческие способности. Систематический длительный бег, согласно Дж. Шихану и Т. Коски, открывает личности пути к особым элементам опыта, приносящим в нашу жизнь умиротворение, посредством которого мы можем расслышать обращенный к нам и интуитивно воспринимаемый «зов совести», направляющий Dasein на собственный путь жизни.

2. Политическое содержания ходьбы раскрывается на основе выделения Р. Солнит трех предпосылок пешеходного движения: борьбы за свободное время, за доступ к

территориям для прогулок и за свободу перемещения. Политическое измерение беговых практик обеспечили такие свойства беговой локомоции (в сравнении с ходьбой), как более выраженные энергозатратность и скорость (свидетельствующие о значительном физическом потенциале лидера, способного к продолжительному и скорому бегу), игровое начало и заметность бегущего. Таким образом, ходьба и бег могут быть как индикаторами необходимой для реализации личностного потенциала свободы, так и средствами достижения благоприятствующего этому политического устройства общества.

3. Спортивное измерение ходьба приобретает в конце XVIII века, когда становятся популярными денежные пари на пешее преодоление открытых дистанций за определенное время, демонстрирующие выдающуюся выносливость представителей выходящей на арену мировой истории буржуазии. Следующий этап развития спортивного пешеходства связан с проведением круглосуточных шестидневных гонок в крытых помещениях, которые сначала проводились по правилам спортивной ходьбы, а затем – в соответствии с принципом «двигайся, как хочешь», что стало предпосылкой развития сверхмарафонского бега. В культуре современности увлеченность преодолением такого рода дистанций становится частью новой культуры потребления, ориентированной на придание уникальности собственному жизненному проекту в основном представителями среднего класса, в системе ценностей которого укоренилось удовольствие от дисциплинированного тела, здоровье стало сферой индивидуальной ответственности, а успех понимается перфекционистски – как достижение новых ступеней совершенства и расширение своих возможностей.

4. Обращаясь к гуманистическому потенциалу ходьбы и бега, транслирующемуся посредством их культурной преемственности, укажем на онтологическую связь этих видов локомоции: бег возникает на основе ходьбы, но качественно отличается от нее «фазой полета», учет которой значим, например, при проведении соревнований по спортивной ходьбе; гносеологическую связь: осмысление биомеханики ходьбы и порождаемых ее терапевтических эффектов является предпосылкой к пониманию своеобразия здоровьесберегающего потенциала беговых упражнений; праксеологическую связь, которая позволяет рассматривать ходьбу и бег как виды деятельности, преобразующие духовно-психологическую сферу личности и социальную реальность (например, достижение с их помощью медитативных состояний или марши/пробеги с политическими целями).

5. Историко-культурный процесс преемственности различных целевых разновидностей ходьбы и бега имеет вектор движения ко все большему достижению человеком телесно-духовного совершенства и расширению сфер свободы личности, в чем усматривается гуманистический потенциал этих видов локомоции».

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, работниками спортивных организаций, специализирующихся на работе с различными социальными группами, тренерами, инструкторами по ходьбе, социологами, политологами, культурологами, психологами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что название статьи, возможно, целесообразно было бы пересмотреть и сформулировать единым предложением без указания части исследования, даже если предполагается к написанию серия статей по заявленной научной проблеме. В начале статьи продублированы выводы из предыдущей статьи, которые были сделаны в первой части исследования, но полностью их повторять не представляется целесообразным, можно было ограничиться кратким напоминанием о предшествующем данному исследованию. В статье не были четко определены и выделены ее структурные элементы, такие как

введение, актуальность, методология исследования, результаты исследования и обсуждение их результатов, хотя они, несомненно, прослеживаются в его содержании, однако, отдельно они не обозначены соответствующими заголовками. Все сноски и обращение к источникам необходимо оформить единообразно, а в тексте исследования встречаются обращение к источникам, встроенным в текст в квадратных скобках, но не оформленные сноской и не вынесенные в библиографический список, например, [Мураками Х. О чем я говорю, когда говорю о беге. М.: Эксмо, 2020. С. 40], [Mission Statement. URL: <https://www.sierraclub.org/about-sierra-club> (дата обращения: 04.06.2024)], [Сурков Н. Радости и печали Лондонского марафона // URL: [https://www.ng.ru/style/2012-04-27/16\\_style.html](https://www.ng.ru/style/2012-04-27/16_style.html) (дата обращения: 08.05.2024)] и др. Поэтому необходимо обратить внимание на требования действующих ГОСТов при оформлении сносок и библиографии. Библиографический список, возможно, стоило бы пересмотреть в сторону сокращения, так как для такого вида научно-исследовательской работы как статья, он очень обширен. Саму статью можно было бы дополнить обобщающим заключением, а не ограничиваться только выводами по проведенному исследованию. Указанные недостатки не снижают высокую научную значимость самого исследования, а скорее относятся к оформлению текста статьи. Статью рекомендуется опубликовать.