

Человек и культура

*Правильная ссылка на статью:*

Канькин С.В. Пешеходство и бег: гуманистический потенциал и культурная преемственность. Часть первая // Человек и культура. 2025. № 3. DOI: 10.25136/2409-8744.2025.3.71147 EDN: GRAGIB URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=71147](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=71147)

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

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:

10.25136/2409-8744.2025.3.71147

### EDN:

GRAGIB

### Дата направления статьи в редакцию:

28-06-2024

**Аннотация:** Предметом изучения является культурное содержание ходьбы и бега и особенности исторической трансляции метафизических составляющих указанных "техник тела". Исследование практически направлено на популяризацию данных видов локомоции как общедоступных средств развития физической культуры личности. В статье предлагается различать пять целевых 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». В первой части статьи эксплицированы гуманистический потенциал и культурная преемственность

двух первых видов ходьбы/бега. В качестве методологии предметной области исследования были использованы исторический метод, метод категоризации, дескриптивный метод, метод анализа. Установлено, что 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. Преемственность здоровьесформирующих ходьбы и бега заключается в том, что оптимально подобранная беговая активность интенсифицирует оздоровительные свойства ходьбы, позволяя за то же время движения добиться большего терапевтического 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. В рамках здоровьесформирующих ходьбы и бега осмысливается и массово практикуется промежуточная форма движения – бег трусцой (jogging), отчетливо проявляющая как физическую, так и культурную связь этих видов перемещения. Автор приходит к выводу, что 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 значительный гуманистический потенциал рассматриваемых видов локомоции.

**Ключевые слова:**

ходьба, бег, гуманистический потенциал, культурная преемственность, универсалии культуры, техники тела, габитус, фланерство, бег трусцой, здоровьесбережение

Движение способно в полной мере раскрыть в нас все самое человеческое.

Дуг Андерсон [\[1, p. 145\]](#).

Умение ставить одну ногу перед другой – вот что *нас* изобрело.

Эрлинг Кагге [\[2, с. 169\]](#).

На сегодняшний день самым авторитетным исследованием глобального состояния массовой беговой активности является совместный проект интернет-портала RunRepeat и Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) «The State of Running 2019» [The State of Running 2019. URL: <https://runrepeat.com/state-of-running> (дата обращения 20.04. 2024)]. Несмотря на некоторую временную отдаленность, оно до сих пор остается непревзойденным как по охвату участников и событий (107,9 миллиона результатов забегов из более чем 70 тысяч соревнований с 1986 по 2018 год неэлитных бегунов всех 193 наций, признанных ООН), так и по многоаспектности изучения современных беговых практик; сделанные на его основе обобщения сохраняют свою актуальность. Важно отметить, что полученные данные свидетельствуют о том, что стайерский бег для подавляющего большинства практикующих является сферой и способом личностного развития, а не достижения выдающихся спортивных результатов, богатства и славы. Так, средний возраст ординарного бегуна в мире в 2018 году составлял 39,3 года; 50,24% бегунов – женщины; среднее время завершения марафона – 4:32:49 (для сравнения: в 2023 г. лучшее официальное время у мужчин-

профессионалов – 2.00.35, у женщин-профессионалов – 2.11.53). Любительский бег в современном мире становится долговременной программой развития и своего рода приключением взрослых людей, а его мотивация представляет значительный **философский интерес**, поскольку она в первую очередь связана, по утверждениям респондентов, с обретением смысла жизни, повышением самооценки на основе успешного ответа на вызовы самому себе, достижением физического и психологического благополучия как составляющих *целостного* человека, важностью принадлежности к группе, развивающей и транслирующей гуманистически и биофилитически ориентированный идейно-ценностный комплекс.

В России наиболее масштабным исследованием последних лет, посвященным изучению состоянию дел в массовом любительском спорте и физической культуре взрослого населения, является доклад «Как сформировать среду для спортсменов-любителей и стимулировать физическую активность во всех возрастах», подготовленный Платформой «Центр социального проектирования» при поддержке Министерства спорта РФ в 2022 г. [URL:file:///C:/Users/Admin/Desktop/doklad\_kak\_sformirovat\_sredu\_dlya\_sptsmenov\_lyubit\_elej-2-1.pdf (дата обращения 20.04. 2024)]. Согласно этому докладу, самыми популярными в России являются циклические тренировки, а именно *ходьба и бег* (их выбирают 24% регулярно занимающихся физической культурой), при этом в беговых соревнованиях различного формата участвует около миллиона россиян [Около миллиона человек в России занимаются бегом. URL: <https://rsport.ria.ru/20230623/beg-1879907357.html> (дата обращения 21.04. 2024)], к этому числу надо прибавить тех, кто бежит без участия в соревнованиях и использует этот вид движения в рамках тренировочного процесса, специализируясь на других видах спорта. О массовом беге в России из указанной работы можно получить следующую информацию: с одной стороны, бег демократизируется, охватывая все большие слои населения, а с другой – «джентрифицируется», становясь модным увлечением и предполагая (особенно в молодежной среде крупных городов) достаточно дорогую экипировку. Рост интереса к бегу связан с его удачным брендингом (книги, фильмы, акции производителей спортивных товаров ) как элемента фронезиса успешных людей, на основе регулярных тренировок достигающих выдающихся результатов не только в любительском спорте, но и в карьере и общественной деятельности, а также сексуально привлекательных и молодых; развитием беговой инфраструктуры в рамках формирования современной городской среды («парк создает бегунов»); влиянием медиа, которые мультиплицируют социальный эффект от занятий бегом и способствуют вовлечению знакомых; спортивизацией и общедоступностью беговых мероприятий; развитием беговых клубов и виртуальных сообществ, возникающих в том числе благодаря государственной поддержке. Также в докладе отмечается развитие субкультуры бегунов, пропагандирующей беговой туризм, соревнования, своих героев, создающей беговой сленг, приобщающей к себе лидеров общественного мнения. Исследователи подчеркивают, что увлечение труднодоступными достижениями (например, марафонским бегом) – часть новой культуры потребления, ориентированной на придание уникальности собственному жизненному проекту; постоянное стремление расширить свои возможности вызывает интерес к личным рекордам, сверхмарафонскому бегу, триатлону, горному бегу и т. п. экстремальным видам спорта на выносливость.

Однако и в России, и в мире процент людей, систематически практикующих ходьбу и бег как самые доступные виды физической активности, явно невелик. Так, Run Repeat отмечает, что больше всего бегунов (относительно общей численности жителей) – в Ирландии, но это всего 0,5% от всего населения! При этом «пик интереса к бегу пришелся на 2016 год, когда было зарегистрировано 9,1 миллиона финишеров. С тех пор

количество бегунов уменьшилось на 13%...» [The State of Running 2019. URL: <https://runrepeat.com/state-of-running> (дата обращения 20.04. 2024)]. Что касается регулярной ходьбы, то она в массовом сознании нередко ассоциируется с бедностью и праздношествованием, это явно не способствует ее положительной оценке как полезной привычки. Все это негативные тенденции, нуждающиеся в преодолении. Уже давно нет нужды доказывать пользу ходьбы и бега для профилактики и преодоления «болезней цивилизации», а также обеспечения личностного роста и устойчивого развития, поэтому исследования пешеходной и беговой культур, в пределе нацеленные на их популяризацию, безусловно, значимы для обеспечения выживания общества и гармоничного развития каждого человека, чем и определяется **актуальность** темы исследования.

### ***Постановка проблемы и задачи исследования***

С точки зрения биомеханики бег представляет собой тот же цикл движений, что и ходьба, только без фазы двойной опоры, которая заменяется фазой «полета», т.е. бег фактически – это ходьба с прыжками. Здоровый человек легко переходит с ходьбы на бег и обратно, поскольку в этих видах локомоции используются одни и те же функциональные группы мышц и действующие силы. В современном комплексе ГТО для первой ступени (дети) и двух последних ступеней (старше 60 лет) применяется такое испытание, как *смешанное передвижение*: преодоление дистанции (1 и 2 км соответственно) комбинацией ходьбы и бега, чередование которых определяется каждым участником самостоятельно. Отмечая *физическую* связь ходьбы и бега, можно поставить вопрос и о их *метафизической* (т.е. *культурной*) преемственности. Обращение к наиболее авторитетным современным исследованиям культурного содержания ходьбы [2, 3, 4, 5] и бега [6, 7, 8, 9] показывает непроясненность этой связи. Почему же следует обосновать эту преемственность?

Во-первых, важно понимать, что гармоническое развитие физических и духовных сил человека возможно как при помощи бега, так и ходьбы. Увлеченные бегом спортсмены нередко пренебрежительно относятся к джоггерам (бегунам трусцой) и ходокам, полагая их «низшей кастой» любителей циклических видов физической активности [10, pp. 45-55], что порой приводит к отказу от умеренных беговых и пешеходных занятий после завершения спортивной карьеры. Однако важно понимать, что в результате естественной инволюции физических возможностей (бег – джоггинг – ходьба) именно последняя позволит до конца жизни поддерживать витальный тонус и будет обеспечивать «духовными дарами» не меньшей ценности, чем это делал бег: «Любое движение в любом количестве сделает вас счастливыми. Двигайте теми частями тела, которые могут двигаться, и будьте благодарны, что можете это сделать» [11, с. 232]. В пожилом возрасте регулярная ходьба способствует сохранению субъектности, идентичности *активного* человека, во многом управляющего своим организмом, а не находящегося в жалком положении подчиненности болезням своего тела.

Во-вторых, исследование социокультурной обусловленности ходьбы позволяет прояснить истоки различных видов беговой активности, что важно для понимания их эволюции, специфики и трансформаций.

В-третьих, «мы живем в мире, где множество людей находят идею прогулок (и, добавим, – пробежек – С.К.) ради удовольствия, а тем более по философским, эстетическим или глубоко личным причинам, не просто странной, но и совершенно непонятной» [4, p. 61]. Прояснение этих причин, нацеленное на популяризацию ходьбы и бега, а тем самым и

повышение качества жизни человека, является важной гуманистической задачей.

### ***Ходьба и бег как феномены культуры***

Обоснование культурной нагруженности бипедальной локомоции представлено в работах таких известных антропологов, как Марсель Мосс (1872-1950) и Тим Инголд (род. в 1948 г.), а также в исследованиях профессора спортивной географии, бегуна-любителя Джона Бэйла (1940-2023). Так, Т. Инголд полагает ошибочным суждение о *естественности* ходьбы для человека: «Младенцы, лишённые контакта со старшими воспитателями, не научатся ходить <...>. Можно представить себе сценарий будущего, в котором двигательные потребности человека будут полностью удовлетворяться колесными транспортными средствами, или люди будут жить в условиях невесомости в космосе, где ходьба исчезнет» [\[12, p. 375\]](#). Таким образом, согласно Т. Инголду, ходьба – это навык (*skill*), который формируется благодаря активному пребыванию субъекта (ребенка) в среде, включающей взрослых воспитателей, а также различные свойства местности, обеспечивающей необходимость и возможность ходьбы. Обращаясь к М. Моссу, можно охарактеризовать отмеченное Т. Инголдом взаимодействие ребенка и взрослого как «*престижное подражание*», при котором двигательный акт, демонстрируемый и требуемый высокоранговой особью, «...принимается извне, сверху, даже если это акт исключительно биологический, относящийся к телу. Индивид заимствует ряд движений из акта, совершаемого перед ним или вместе с ним другими» [\[13, с. 308\]](#). М. Мосс, разрабатывая учение о «техниках тела», под которыми он понимает традиционные способы использования тела в разных обществах и культурах, обращается к видам плавания, хвату инструмента, армейским маршам, женской походке, стилям бега, полагая, что они обусловлены *габитусом* – своего рода социальными привычками, находящимися «в зависимости от различий в обществах, воспитании, престиже, обычаях и модах» [\[13, с. 308\]](#). Культурную детерминацию ходьбы французский антрополог иллюстрирует следующими примерами: британская пехота оказалась неспособной идти строем под французские марши ввиду несоответствия музыкального темпа частоте и длине шага англичан, «такие же различия между англичанами и французами я часто наблюдал не только в ходьбе, но и в беге, т. е. не только в бытовых, но и в спортивных техниках. Профессор Курт Закс <...> на большом расстоянии различает походку англичанина и француза» [\[13, с. 306-307\]](#), сам М. Мосс уверял, что способен только по особенностям ходьбы опознать девушку, воспитывавшуюся в монастыре, поскольку она, скорее всего, будет идти со сжатыми кулаками. Такие наблюдения привели М. Мосса к методологическому выводу, обогащающему исследовательский арсенал социокультурных исследований *движущегося тела*: «... невозможно иметь ясное представление обо всех этих фактах: беге, плавании и т. д., если не базироваться на тройственном подходе вместо одностороннего, будь он механико-физическим, вроде анатомио-физиологической теории ходьбы, или же, напротив, психологическим или социологическим. Необходима тройственная точка зрения, точка зрения «тотального человека»» [\[13, с. 308\]](#). Социализируемый субъект перенимает те виды телесных действий, которые одобряются воспитателями (социальный элемент), а затем, в меру своих возможностей пофазово или целостно копируя и воспроизводя их в процессе обучения, демонстрирует свои биологические и психологические способности. Синтез этих социальных и природных элементов и образует, по М. Моссу, «тотальность» человека. Итог размышлений французского антрополога о человеческой локомоции как социопсихофизиологической «технике тела» можно выразить таким его суждением: «Вообще у взрослого, вероятно, не существует «естественного способа» ходьбы» [\[13, с. 309\]](#). Развивая взгляды французского антрополога, добавим, что походка нередко рассматривается как явление

невербальной семиотики, обозначая некоторые физические и психологические состояния человека, служа еще одним маркером индивидуальности, способом представления себя обществу. Именно поэтому в любом языке мира имеется множество названий видов ходьбы и основанных на этих обозначениях идиом, а также примет, связывающих особенности пешеходства с психотипом человека. Стиль ходьбы способен выразить социальное положение личности, а невозможность или затрудненность ходьбы обеспечивали одну из самых тягостных зависимостей, как правило, перемещая индивида в низшие слои общества. В этой связи оправданно отмечается, что «иерархии классов и статусов обычно строились на основе ходьбы и вокруг нее» [3, p.10]: чем больше человек был *вынужден* ходить пешком, тем ниже был его статус, что во многом верно и сейчас. Совокупность указанных факторов позволила О. де Бальзаку в «Теории походки» отметить, что практики ходьбы «...тесно связаны со всеми философскими, психологическими и политическими системами, какие существовали в мире» [Бальзак О. Теория походки. URL: [https://royallib.com/read/balzak\\_onore/patologiya\\_obshchestvennoy\\_gizni.html#223688](https://royallib.com/read/balzak_onore/patologiya_obshchestvennoy_gizni.html#223688) (дата обращения 08.04. 2024)].

Обращаясь к культурному содержанию бега, отметим монографию Джона Бэйла «Беговые культуры: гонки во времени и пространстве», где он, в частности, пишет о том, что «...бег как феномен телесной культуры ускользнул от серьезного изучения в гуманитарных и социальных науках» [6, p. 18]. Культурное содержание бега усматривается Дж. Бэйлом в мотивации бегущего и в достижении обусловленных ею телесных эффектов. Так, *детский игровой бег* предполагает спонтанность, это вольные, естественные (в смысле отсутствия заботы ребенка о какой-либо технике бега или сопутствующих ему правилах приличия) движения ради телесного удовольствия, выплеск витальной энергии растущего организма. Так же, как дети, бегают для игрового развлечения щенки, котята и другие детеныши животных. Порой не чужды раскованной детской игривости и некоторые взрослые. Бег с *физкультурно-оздоровительными* целями присущ учащимся детям (на уроках физической культуры), а также взрослым людям, которые заботятся о сохранении своего физического и психологического благополучия как основы успешной карьеры. Такие бегуны, как правило, уделяют большое внимание экипировке, в больших городах они занимаются в беговых клубах или фитнес-центрах, для них регулярность, продолжительность и комфортность бега намного важнее скорости, поэтому нередко это бегуны трусцой (джоггеры), ценящие оздоровительные и медитативные эффекты беговых практик. На установление личных, национальных, мировых и прочих рекордов в соревновательной среде рассчитан профессиональный или полупрофессиональный *спортивный бег*, предполагающий центрирование части жизни на беговой деятельности, строгую дисциплину, аскетизм и стремление к достижению совершенной техники этого вида локомоции.

Отметим, что далее нами будет предпринята экстраполяция на ходьбу мотивационно-целевых оснований различения видов беговой локомоции, предложенных Дж. Бэйлом, с целью обоснования культурной преемственности ходьбы и бега. Также на основе современных культурологических и философских исследований движущегося тела нами предложено выделение еще двух видов ходьбы/бега: *для личностного развития* и *для достижения политических целей* при сохранении типологичности бэйловского различения беговых практик (в смысле нестрогой классификации). Названия данных видов ходьбы/бега конкретизируют содержание их *гуманистического потенциала*, а способом его сохранения и развития в истории человечества является *культурная преемственность*.

### ***Ходьба и бег в контексте преемственности как внутренней закономерности развития культуры***

Преемственность как универсальное философское понятие описывается законом отрицания отрицания, выражая в его рамках связь прошлого, настоящего и будущего и обеспечивая целостность объекта при непрерывности его развития. Преемственность проявляется в сохранении, трансформации и утрате некоторых элементов предшествующей стадии развития (т.е. наследуемого) при переходе к новому состоянию объекта [14]. Двумя последними особенностями преемственности отличается от повторения. Конкретизируя содержание преемственности в отношении общества, В. Г. Рубанов вводит понятие *социальная преемственность*, «отражающее процессы социального наследования, характерной особенностью которого является сохранение, повторение, преобразование и развитие, отрицание и отбрасывание социально значимого продукта в пространстве и времени в деятельности субъекта конкретно-исторической системы культуры» [15, с. 108].

Понятие *социальная преемственность*, очевидно, связано с идеями историзма и культурной (социальной, социокультурной) сущности человека, на основе которых возникает понятие *культурной памяти* (Я. Ассман и А. Ассман). Т. Э. Рагозина определяет ее как «имманентное свойство социокультурного организма (общества), состоящее в его способности сохранять себя во всех своих модификациях, воспроизводя условия своего собственного существования на всех этапах развития» [16, с. 14]. Одной из составляющих культурной памяти можно считать *воплощенную память* (П. Коннертон) как совокупность стереотипных телесных практик, «техник тела», в которых структурируется и легитимизируется социальный и культурный опыт. Таким образом, не только в духе, но и в теле как культурно преобразованной плоти сохраняется (актуально или потенциально), преобразуется и совершенствуется прошлое, поэтому тела в их деятельностном аспекте могут рассматриваться как *агенты* социокультурной преемственности.

Элементами воплощенной памяти, которые могут быть отнесены к *универсалиям культуры* и в отношении которых можно ставить вопрос о культурной преемственности, являются ходьба и бег как антропологически всеобщие виды локомоции, формируемые только в культурной среде и имеющие социокультурную дифференциацию в форме различных *традиций* их развития и использования, выражающих особенности социально-исторического опыта и воплощающих диалектику всеобщего, особенного и единичного в культуре. Н. М. Мамедова полагает, что «в традиции опредмечен опыт прошлых поколений, по крайней мере, двумя путями – либо в форме образцового единичного действия (прецедента), либо в форме некоего универсального закона (ритуала, кодекса, инструкций и т.п.). <...> Преемственность традиции обеспечивается, таким образом, по крайней мере, двумя различными и вместе с тем взаимосвязанными принципами – кодифицированием поступка и закона» [Мамедова Н. М. Преемственность в культуре (социально-философский анализ): специальность 09.00.11 – Социальная философия: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. М. 2001. С. 23]. Например, для буддистов *прецедентом* будет практика медитации в пешем движении Будды, а *законом* – восходящие к Будде и его ученикам *правила* осуществления этого вида медитации, только при соблюдении которых ходящий приобщается к шуньяте. Далее медитативная ходьба начинается перемежаться с легким бегом в таком же состоянии в практике *кайхегё* («обход горы») буддистской школы Японии Тянтай, а философ-неоиндуист Бхагван Шри Раджниш (1931-1990), также известный как Ошо, предлагал использовать в медитативных целях бег без ходьбы, полагая, что это «...лучшая медитация, какую только я могу вам предложить. Всего час



бега...» [Ошо. Сердце живет в вечности. М.: Лиля, 1999. URL: <https://astromenu.com/osho.html> (дата обращения 23.06.2024)].

Динамичность традиции, ее постоянно меняющаяся связь с настоящим подчеркивается таким ее свойством, как *актуализация* – т.е. модификация традиции под насущные потребности общества или некоторых его общностей («социальный заказ»), в силу чего на различных исторических этапах особенно выделялись те или иные социокультурные функции ходьбы и бега. Важно отметить, что традиции в ходе адаптации к изменяющимся условиям существования общества не только актуализируются, но и становятся субстратом *новаций*; диалектически понимаемая оппозиция «традиция–новация» обеспечивает динамическую устойчивость системы, т.е. прогресс в пределах ее меры. Так, примерами новации с опорой на традицию является рождение *спортивной ходьбы* как вида легкой атлетики, которая впервые появляется на Олимпийских играх в 1904 году как элемент многоборья с дистанцией в полмили, или проведение первого женского марафона на Олимпийских играх 1984 года.

Далее отметим, что ходьба и бег в рассматриваемом контексте взаимодействуют как «горизонтально», так и «вертикально» (в реальности чаще всего эти типы преемственности переплетаются). В первом случае мы имеем тип преемственности, когда элементы культуры сосуществуют в одном временном промежутке – действительно, в филогенезе нет периодов, когда бы люди только бежали или только ходили, а в онтогенезе ходьба предшествует бегу – это вертикальная (разновременная) преемственность, которая также отмечается у отдельных *целевых видов* ходьбы и бега. Например, возобновление в конце XX века круглосуточных шестидневных гонок пешеходов, которые были широко распространены в США и Великобритании в XIX веке (и породили современный ультрамарафонский бег) или проведение беговых соревнований (в том числе марафонов) на городских улицах и их «карнавализация» на манер европейских городских праздников Позднего Средневековья, включавших в себя комические забеги.

Неисчерпаемость гуманистического потенциала и открытость списка универсалий культуры, многомерность содержания понятия «преемственность» в культурологическом и философском контекстах, а также неразработанность проблематики социокультурной связи ходьбы и бега, конечно же, не позволяют в одной статье достичь *финализирующих* осмысление темы результатов. В данном исследовании усилия автора сосредоточены на постановке проблемы, сборе и обобщении информации о социокультурной обусловленности человеческой локомоции и предварительном определении некоторых аспектов культурной связи и преемственности ходьбы и бега как *средств формирования и проявления гуманистического потенциала личности* с надеждой на возникновение дискуссии по рассматриваемой проблематике.

### ***Ходьба/бег для удовольствия***

Изначально ходьба была компонентом *царства необходимости*: человек не только пешим образом перемещал себя и грузы, но и был своего рода живым двигателем, выполняя функции привода примитивных механизмов в отсутствии подседельных, вьючных и тягловых животных или при их дороговизне. В религиозном контексте длительное пешеходство было уделом паломников, многие из которых, исполняя епитимью, надеялись лишениями и опасностями долгого пути заслужить прощение грехов. Более того, пешее скитальчество приобретало форму *проклятия*: Агасфер, или Вечный жид, в наказание за презрение к изможденному Христу был осужден неприкаянно бродить до Второго пришествия, при этом «он, должно быть, существует в состоянии постоянной



усталости, никогда не отдыхая и даже не имея такой возможности. Он приближается к истощению, которое никогда не наступит, потому что если бы это произошло, то он перестал бы ходить, а божественная сила этого не допустит» [4, p.187]. В традиционном оседлом обществе номадичность (за исключением военных походов, религиозных практик и вынужденных миграций) ассоциировалась с нецивилизованностью, бедностью, низкоранговостью; если у человека появлялся выбор – идти или ехать, он предпочитал второе: «Это раскрывает неразрывную связь между лошадью, рыцарем и аристократией; и это влечет за собой неявное отнесение пешехода к низшим рангам тех, кто ходит, не имея достаточной власти и богатства, чтобы владеть лошадьми – или оружием, седлом, сапогами, полями, зерном, конюшней и т.д., а позже – экипажами...» [3, p.60]. Таким образом, престижным видом перемещения была езда – верховая, в паланкине или в карете, при этом всадники и пассажиры отбрасывали тень неполноценности на *идуших*. Также отметим, что бродяжничество уже в раннем Средневековье было объявлено незаконным: такие люди в Европе устойчиво ассоциировались с тунеядцами-попрошайками, разносчиками болезней, приводящих к эпидемиям, или бандитами с большой дороги. Бродяг насильно привлекали к общественным работам, били розгами или кнутами до крови, отрезали половину уха, а иногда вешали или топили – утлые «корабли дураков» без капитана и команды уходили в море навсегда. Все перечисленное обеспечило такие до сих пор расхожие коннотации ходьбы, как бедность, праздность и криминальность.

В *царство свободы* (т.е. систематически гуляя по своему желанию для отдыха, удовольствия и самопрезентирования) в христианскую эру ходьбу перевели монахи и светские аристократы позднего Средневековья/раннего Возрождения, во многом наследуя перипатетикам Античности. Так, представители монашеского ордена картезианцев (основан в 1084 г., получил название в честь первой обители – La Grande Chartreuse), нуждаясь в отдыхе от скрупулезной сидячей работы в скриптории и неформальном братском общении, практиковали еженедельную прогулку, которая длилась около трех часов. «С самого начала картезианский орден придавал большое значение таким прогулкам, и приорам рекомендовалось не освобождать монахов от них» [17, с. 214]. Прогулкам на природе посвящал свой досуг и доминиканец Фома Аквинский: «Когда св. Фома прогуливался на лоне природы, народ, работавший на полях, бросив свои занятия, устремлялся ему навстречу...» [18, с. 411]. Местами прогулок аристократов, у которых была выработана особая манера ходьбы, подчеркивающая достоинство «праздного класса», были сады и парки, окружавшие их особняки. Это были места уединения, общения, флирта, демонстрации мод и изящества тел. В XVIII-XIX вв. набирающая силу буржуазия, утомленная напряжением городской жизни и не всегда благоприятной окружающей средой, следуя по стопам аристократии, но не имея доступа в поместья знати, стала практиковать прогулки по живописной сельской местности. Особенно привлекательными местами были пригородные леса и побережье, куда нувориши добирались для променада в своих экипажах [3]. И сегодня многие горожане – в основном представители среднего класса – увлечены пешеходным туризмом в формах *хайкинга* (пешая прогулка в течение дня налегке) и *трекинга* (поход со снаряжением, длящийся несколько дней).

Интенсивное развитие городской инфраструктуры привело к появлению в тридцатые годы XIX века *фланеров* – городских пешеходов, гулявших в основном по центральным улицам, торговым площадкам, местам большого скопления публики с целью получения удовольствия от наблюдений за прохожими и городскими событиями, делая это нередко с использованием оптических приборов (моноклей, лорнетов и пр.), что позволяло

разглядеть ярко характеризующие людей *детали* и обеспечивало большее эстетическое наслаждение: «близость с миром города, созерцание его жизни вызывали и создавали чувство прекрасного» [19, с. 31].

Итак, в *царстве свободы* прогулочная ходьба является источником удовольствия, позволяющим «...заново открыть простую радость существования, радость, которая пронизывает все детство» [20, р. 69]. Эта радость порождается небольшим физическим напряжением и последующим отдыхом, желанным одиночеством или встречами с новыми людьми и живописными ландшафтами, сменой обстановки и возвращением домой, интенсификацией чувств и активизацией мышления, а иногда – и ощущением безмятежности, вообще говоря – состоянием телесно-духовной гармонии как выразителя онтологического благополучия, полноты жизни человека.

Переход от ходьбы к спорадическому бегу в *одиночестве* для получения более интенсивного удовольствия от движения прослеживается в творчестве английского писателя-романтика и критика Уильяма Хэзлитта (1778–1830), который в эссе «О путешествиях» (1822 г.) пишет: «...предоставьте три часа прогулки до обеда – и возможность думать свободно! На безлюдной пустоши трудно удержаться и не затеять какой-нибудь веселой игры. Меня тут же разбирает смех, я принимаюсь бегать, скакать, пою от радости» [Хэзлитт У. Застольные беседы. М: Ладомир: Наука. С. 204]. Ранее упоминавшийся Дж. Бэйл полагал, что для дети ощущают радость жизни прежде всего в игровом движении, и мы постоянно хотим вернуться к ней, тоскуя по счастью своего детства. Детские движения свободны, не скованы никакими условностями и пространственными ограничениями: это и бег, и ходьба, и прыжки, и кувыркания, и ползание, дети не признают границ и им для игры хороша любая погода. Радость и удовольствие от движения здесь продиктованы реализацией своего естества, дикой (дионисийской) изначальности: «Еще в 1855 году шотландский философ Александр Бэйн характеризовал удовольствие от быстрой прогулки или пробежки как «вид механической интоксикации», вызывающей экстаз сродни тому, что возникал в ходе античных вакханалий – ритуалов почитания древнеримского бога вина» [11, с. 19]. При этом У. Хэзлитту важно подчеркнуть, что он иногда бегал только «на безлюдной пустоши», где его никто не видел, т.к. бегающий для получения удовольствия взрослый человек в те времена внушал сомнения в своем психическом здоровье. Об этом, например, свидетельствует шотландский писатель и большой любитель пеших прогулок Роберт Луис Стивенсон (1850–1894 гг.) в эссе «Пешеходные экскурсии» (1881 г.): «Я знал одного человека, которого арестовали как сбежавшего сумасшедшего, потому что, хотя это был взрослый человек с рыжей бородой, он скакал на ходу, как ребенок»; имея в виду признание У. Хэзлитта в беге, Р. Л. Стивенсон в этом же тексте восклицает: «После приключения моего друга с полицейским вам бы не пришло в голову опубликовать это от первого лица, не так ли?» [Walking Tours, by Robert Louis Stevenson. URL: <https://www.thoughtco.com/walking-tours-by-robert-louis-stevenson-1690301> (дата обращения 18.05.2024)]. Более того, даже пешая прогулка вызывала недоумение, о чем идет речь в стихотворении поэта из Южной Дакоты Лео Дэнджела «Как прогуляться»:

Это фермерская страна.

Соседи поверят, что ты сумасшедший

Если ты выйдешь на прогулку, чтобы

Просто подумать и побыть в одиночестве.

Так что возьми ружье и пройдишь вдоль забора.

Сделай вид, что охотишься.

Dangel L. How to Take a Walk

[URL:<https://www.writersalmanac.org/index.html%3Fp=8398.html> (дата обращения 27.06.2024)].

Добавим, что бег ради рекордов, славы и заработка, а также с агитационно-политическими целями, практикуемый молодежью в Европе и Северной Америке, начал интенсивно развиваться во второй половине XIX века. Однако это не касалось бега взрослых людей *для удовольствия* – бег не рассматривался как культурно приемлемый способ обретения радости, для этого вполне было достаточно пассивного отдыха, вкусной еды, алкоголя, секса, путешествий и т.п., поэтому единичные случаи таких бегунов рассматривались как примеры отрицательной девиации, нуждающейся в коррекции со стороны врачей, священников или полицейских [21].

Первым исследователем гуманистического потенциала любительского бега, сосредоточившимся на исследовании его игровой, доставляющей радость, природы, был американский врач-кардиолог, журналист, марафонец, популяризатор бега и мыслитель Джордж Шихан (1918-1993), автор бестселлера «Бег и бытие: полный опыт» (1978 г.) [8]. Доктор Шихан неоднократно подчеркивал, что бег возвращает его в юность, делает играющим ребенком: «Игра – это то, что мы сделали бы просто так, что-то, что имеет смысл, но не имеет цели. Когда я бегу, я чувствую это. В течение этого часа в день я, как ребенок, наконец-то делаю то, что хочу, и получаю от этого удовольствие. Когда я это делаю, я понимаю, что то, что происходит с телом, – это просто бонус. Сначала я должен играть по часу в день, а потом добавится все остальное» [21, p. 239]. Дж. Шихан уверен в том, что занятия бегом только тогда будут регулярными и приносящими удовольствие, если отношение к ним будет как игре. В этой связи становится понятно, почему многие начавшие бегать и не актуализировавшие игровые компоненты данного вида локомоции скоро бросают это занятие, находя бег монотонным и скучным.

Игра – это одно из необходимых для жизни пиковых переживаний полноты своего бытия и единства с миром, это экзистенциал, объединяющий тело и сознание, это процесс, в котором «магическое и мистическое берет верх над практическим и прагматичным» [21, p. 53]. Игра для доктора Шихана – это место, где мы находим свое подлинное «я» и «расширяем себя», выходя за пределы унылой повседневности. Он пишет о том, что готов основать новую религию, первый закон которой гласит «играйте регулярно», поскольку час игры в день делает человека цельным, здоровым и долгоживущим, что особенно важно для его страны, так как «Америка – это нация, которая отказалась от игр в пользу работы» [22, p. 116].

Важно отметить, что физические упражнения вне игровой ситуации имеют совершенно иное качество: кардиолог Дж. Шихан пишет о том, что тяжелая физическая работа не изменила факторы коронарного риска или других сердечных заболеваний более чем у 30 000 наблюдаемых врачами мужчин. Однако в той же группе физическая активность как *хобби* сопровождалась значительным снижением факторов риска сердечных приступов. Не вынужденным тяжелым трудом, а бегом для удовольствия и другими видами физической активности, связанными с радостным азартом, чувством полноты жизни, эти люди обретали здоровье и долголетие. Доктор Шихан уверен в том, что

только превратив упражнения в игру, человек почувствует внутренний покой и уверенность, которые исходят из каждой части тела хорошо тренированного человека – той основы, где коренятся все остальные ценности, ментальные и духовные, поскольку, как полагал Ф. Шиллер, человек «...бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет» [\[23, с. 125\]](#).

Обращаясь к современности, обратим внимание на то, что по данным [\[24\]](#), многие российские любители стайерского бега в качестве одной из причин своего увлечения указывают на «эйфорию бегуна». Длительный бег в комфортном темпе естественным образом, мягко и безопасно обеспечивает человека порождающими радостное настроение эндогенными морфинами, которые нейтрализуют порожденный стрессами «лишний» адреналин, приводящий к нервозности и депрессиям. Беговая эйфория воспринимается стайерами-любителями как чувство полноты жизни, как самые счастливые ее мгновения: «Испытав один раз подлинную эйфорию <...>, потом бесконечно будешь бежать за этим ощущением» [Ахмедова О. Бег навстречу себе. О марафонах, жизни и надежде. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. С. 189]. Существует большое количество работ биологов, спортивных психологов, тренеров и бегунов, посвященных исследованию состояний беговой эйфории и возникающем на его основе чувстве любви ко всему миру. Многие из этих трудов были проанализированы в книге профессора Стэнфордского университета, эксперта в области изучения взаимосвязи между психическим и физическим состояниями человека Келли Макгонигал «Радость движения. Как физическая активность помогает обрести счастье, смысл, уверенность в себе и преодолеть трудности» [\[11\]](#). К. Макгонигал пришла к выводу, что наша способность испытывать удовольствие от пешеходства и бега обусловлена тем, что предки современных людей были охотниками и собирателями, все время находившимися в движении. Нейрохимическое состояние, которое мы называем эйфорией, побуждало первых людей к длительному и (или) интенсивному движению, вознаграждая за риск и настойчивость, и снижало усталость, а также направляло к сотрудничеству и поощряло дележку добычи: «Люди смогли выжить и эволюционировать отчасти потому, что физическая активность приносила удовольствие» [\[11, с. 21\]](#). Именно поэтому, полагает исследователь, выброс эндорфинов и эндоканнабиноидов (катализаторов покоя и радости, блокирующих возможность панической атаки и усиливающих удовольствие от пребывания в группе) от длительной ходьбы и бега поднимает настроение и улучшает взаимодействие людей: «Странный это союз: бег и ощущение родства с группой людей. Почему наш мозг так легко прокладывает связь между физической активностью и общением? Почему эйфория бегуна биологически почти идентична нейробиохимическим процессам, возникающим при сотрудничестве людей? В чем бы ни была причина, такими нас сделала эволюция» [\[11, с. 45\]](#). На протяжении всей своей книги К. Макгонигал обосновывает связь между физической активностью, радостью жизни и успешными социальными контактами, полагая это веской причиной вести более подвижный образ жизни, самыми доступными формами которого являются ходьба и бег.

Однако же остается непроясненным вопрос о том, как удовольствие от длительной ходьбы или бега совмещается с неизбежными страданиями, болью, которые не купируются в полной мере «гормонами радости», в чем убеждается каждый пешеход или бегун, достигший состояния значительной усталости. Феномен беговой боли осмысляет Крис Келли [\[25\]](#), имея при этом нетривиальную цель – обосновать положительную значимость страданий для бегунов. К. Келли приходит к выводу, что итоговое удовольствие от бега перевешивает связанные с ним мучения. Трудность бега, причиняемая им боль являются частью его ценности, поскольку тем самым бег закаляет

характер, и сам процесс этой закалки через преодоление боли («я смог это выдержать и не сошел с дистанции»!) доставляет удовольствие: «Спросите себя: если бы бег всегда был легким занятием, был бы он так же ценен для вас?» [\[25, p. 95\]](#). Сверх того, иногда боль для бегуна может быть приятной и даже желанной, поскольку она свидетельствует о развитии его мышечной системы. Тем самым бегуны, как и другие спортсмены, полностью изменяют эволюционное значение некоторых видов боли: она не всегда знак угрозы для организма, иногда это симптом его совершенствования. Таким образом, заключает Крис Келли, сопряженный с физическими страданиями бег вполне совместим с гедонизмом.

Также приведем рассуждения выдающегося норвежского философа и эколога А. Несса (1912-2009 гг.), который в своем *уравнении благополучия* [\[2, с. 104\]](#) полагал необходимым учет телесной и душевной боли человека как неизбежных атрибутов его жизни, но при этом доказывал, что даже совсем небольшое увеличение радости от деятельности способно перевесить значительную боль. Отсюда следует, что пешеходу или бегуну нужно сосредоточиться на нахождении способов обретения *большого удовольствия* от движения (например, бег в дружеской компании; с прослушиванием музыки; по живописным местам и т.п.), нежели на усилиях по ослаблению боли – это гораздо более эффективно для достижения благополучия, что еще раз доказывает важность исследования гуманистического потенциала рассматриваемых видов локомоции.

### ***Ходьба/бег для здоровья***

Современная медицина полагает ходьбу и бег наиболее доступными и действенными средствами профилактики, а порой и излечения некоторых «болезней цивилизации», рекомендуя примерно 10 000 шагов в день для пешеходов и легкий, но довольно продолжительный бег через день для любителей этого вида локомоции. О положительном влиянии ходьбы на здоровье было известно еще в древности. Так, «отец медицины» Гиппократ советовал для улучшения самочувствия зимой совершать прогулку быстро, а летом – медленно, избегая зноя; он полагал, что полным людям полезнее ходить быстрее, а худым – медленнее; при некоторых заболеваниях следует ходить не меньше, чем тридцать стадий перед обедом и десять – после него. Ходьба способна облегчить течение болезни, поскольку «до тех пор, пока больной ходит, кажется, что в нем нет никакой болезни, но когда он перестает ходить и сядет солнце, тотчас страдание становится сильным» [\[26, с. 453\]](#). О пользе ходьбы писали выдающиеся знатоки античной медицинской традиции и физической культуры Кристоаль Мендес в «Книге упражнений» (1553) и Джироламо Меркуриале в своей работе «О гимнастическом искусстве» (1569) [\[27\]](#). Разнообразные виды ходьбы были задействованы в таких национальных системах гимнастики XIX – начала XX вв., как немецкая (А. Шписс), шведская (Я. Линг), французская (Ф. Аморо-и-Ондеано) и сокольская (Чехия) (М. Тырш) [\[28\]](#). Эти системы распространялись через учебные заведения и во многом имели военно-прикладной характер, поэтому упражнения в ходьбе были преимущественно направлены на укрепление здоровья и развитие навыков индивидуального и группового пешеходного движения для воинской службы. В России популяризатором ходьбы в целях правильного формирования детского организма и всестороннего развития ребенка был основатель одной из первых *научных* систем физического образования, выдающийся педагог и просветитель Петр Францевич Лесгафт (1837-1909), который писал: «Самым выгодным упражнением в ходьбе будут постепенно увеличивающиеся прогулки на воздухе. Такие прогулки существуют почти во всех школах Европы; только у нас они совершенно не

применяются, между тем они очень выгодны как в отношении физического развития ребенка, так и в нравственном отношении, ибо такие прогулки могут содействовать сближению молодых людей и установлению между ними хорошего товарищества, что, несомненно, имеет большое нравственное значение» [29, с. 364]. П. Ф. Лесгафт полагал возможным за годы обучения ребенка в школе по своей системе довести ходьбу до скорости «6 верст в час, а пройденное пространство может постепенно увеличиваться и доходить до 35 и даже до 50 верст в день» [30, с. 28]. В английских, а позже и американских школах рассматриваемого периода широко практиковали походы *мускулистые христиане (скауты, YMCA)* – последователи религиозно-философского движения, полагавшие формируемую длительной ходьбой выносливость важнейшим показателем здоровья, основой моральной стойкости, дружелюбного характера и столь ценимой христианами возможности служить другим.

Яркие примеры оздоравливающих эффектов ходьбы дают нам выдающиеся философы. Так, **И. Кант**, верный своему принципу жить в соответствии с требованиями долга (куда входит и забота о своем здоровье, что исключает приоритет удовольствия как потакания страстям и склонностям), на протяжении многих лет ежедневно гулял по липовой аллее, проходя ее восемь раз туда и обратно в любую погоду и при любом самочувствии. Эти прогулки по сути были гигиеническими, оздоравливающими процедурами. И. Кант выходил на прогулки до тех пор, пока мог держаться на ногах, даже периодически падая от старческой немощи: ходьба стала для него выражением воли к жизни. **Ф. Ницше** практиковал многочасовую ходьбу прежде всего по физиологическим причинам: на протяжении большей части жизни его мучили приступы сильной головной боли и тошноты (как при морской болезни), от чего он спасался длительными (по шесть-десять часов, иногда разделенных на две в день) прогулками, преимущественно в одиночестве и в горной местности, долгая ходьба была для него *важнейшим* условием телесного благополучия. **С. Кьеркегор**, страдая от меланхолии, нуждался в преодолении свойственных этому виду депрессии чувств интеллектуального перенапряжения, пустоты и тоски, чего он достигал в длительной ходьбе и ненавязчивом, скоротечном уличном общении со случайными людьми. О терапевтических свойствах ходьбы С. Кьеркегор так писал своей весьма болезненной дальней родственнице Генриетте Лунд: «Главное, не теряйте желания ходить. Каждый день я вхожу в состояние благополучия и ухожу от всех болезней. Я вошел в свои лучшие мысли, и я не знаю такой тягостной мысли, от которой нельзя было бы уйти. Но если сидеть неподвижно, и чем больше человек сидит неподвижно, тем ближе он к болезни. Таким образом, если просто продолжать идти, все будет в порядке» [Цит. по: 2, с. 129].

Зафиксировав свидетельства оздоровительных эффектов ходьбы, обратимся к здоровьесберегающим *беговым практикам*. На тринадцати первых Олимпиадах Античности бег был единственным видом соревнований, требовавшим систематической и длительной подготовки, в ходе которой и была отмечена его польза для тела. Например, «...указывали на орхоменянина Лаомедона, который, страдая селезенкою, по совету врачей стал упражняться в беге, чем не только восстановил свое здоровье, но и сделался одним из замечательных бегунов в Греции» [31, с. 249]; «...упражнение в беге признавалось древними философами и врачами одним из самых благодетельных упражнений: оно не только развивало и укрепляло тело, но доставляло ему благообразие и приучало его к прекрасным и ловким движениям» [31, с. 252]. В качестве эффективного средства физического развития бег рекомендовали педагоги-гуманисты Витторино да Фельтре (1378-1446), Роджер Ашем (1515-1568), Ричард Малкастер (1530-1611), создававшие свои системы образования на основе традиций возрождаемой



культуры Античности [32]. П. Ф. Лесгафт, обобщивший в своих трудах лучшие системы развития физической культуры прошлого и настоящего, выдающийся знаток античной педагогики, пришел к выводу, что «бег заслуживает при физическом воспитании особенного внимания: при упражнениях в нем мы действуем на большое число мышечных групп нашего тела, а также на деятельность органов с большим напряжением, что очень существенно при сидячей школьной жизни ученика» [33, с. 83]. Им было разработано значительное количество беговых упражнений, направленных как на правильное формирование тела ребенка, так и на оздоровление детей разных возрастов. Таким образом, здоровьесформирующие применения бега начали появляться в Античности, а затем были развиты в устремленных к калокагии педагогических системах Возрождения и Нового времени.

Следующей сферой использования оздоровительного бега стали *евгенические практики* Новейшего времени. К примеру, в СССР 20-30-х гг. проходила кампания борьбы с физическим вырождением и «дурной» наследственностью пролетариата и крестьянства как угнетаемых классов царской России. В 1931 г. был утвержден комплекс «Готов к труду и обороне СССР», на значке которого был изображен бегун, преодолевающий финишную ленту, а сам комплекс включал в себя, помимо прочего, спринтерский бег, кросс, марш-бросок, длительный «легкий бег» и смешанное передвижение (ходьба–бег). Благодаря этому комплексу начали систематически бегать миллионы советских граждан, в первую очередь – молодежь, в среде которой было престижно иметь значок ГТО. К тому же увеличение беговыми занятиями объема легких (особенно при помощи кроссов) рассматривалось как действенное средство профилактики распространенного тогда туберкулеза. На картинах советского художника А.А. Дейнеки «Бег» (1934), «Физкультурники» (1934), «Бегунья» (1936), «Кросс красноармейцев» (1937) бегущие девушки и юноши представлены атлетически сложенными, с правильными чертами лица, пышущими здоровьем, стремительными, радостными. Именно так выглядели и специально подбираемые для праздничных эстафет молодые бегуны и бегунии, воплощающие своим телесным совершенством образ *нового человека* – строителя коммунизма [34].

Свой вклад в популяризацию оздоровительного бега внесли и *этнографические исследования*. Антиколониальное движение XX века вызвало бурный интерес к американским и африканским племенам, которые все еще осуществляли беговую охоту преследованием, практиковали длительный бег для передачи сообщений, угона скота у соседей, а также ряда других ритуальных и бытовых действий. Среди научных работ авторитетным исследованием беговой культуры индейцев является книга П. Набокова «Индийский бег» (1981) [35], а африканских племен – «Кенийский бег. Культура движения, география и глобальные перемены» Джона Бэйла и Джо Санга (1996) [36]. В этих изданиях были обобщены сотни этнографических трудов XIX-XX веков, посвященных изучению культурных особенностей беговых практик указанных этнических групп. Однако в массовой культуре второй половины прошлого века образ бегущего в течение всей жизни индейца/африканца значительно идеализировался: им приписывалось необыкновенное физическое благополучие и долголетие, при этом особенный интерес вызывало мексиканское племя *тараумара*, само название которого на языке науатль означает «бегущий человек». Его представителей считали самыми выносливыми бегунами в мире, что явно свидетельствовало об их выдающемся здоровье. Желание хотя бы в некоторой мере достичь телесных кондиций, которыми обладали индейские и африканские бегуны, также обусловило интерес к оздоровительному бегу.



Еще одной причиной вовлечения многих людей в беговую деятельность стала НТР, которая в развитых странах существенно сократила физическую активность значительной части населения. Это привело к гиподинамии и, как следствие, вызванных ею гипертонии, инфарктам, ожирению, диабету, неврозам, остеохондрозам и пр. Снижение физической активности способствовало кислородному голоданию головного мозга, отсюда ухудшение работоспособности, памяти и концентрации внимания, головокружения, сонливость или бессонница. В первую очередь все эти негативные последствия НТР коснулись верхних и средних слоев городского населения, чья работа относится к интеллектуальной и малоподвижной. Именно эта часть общества первой столкнулась с необходимостью изменения сидячего образа жизни, что и происходило при помощи доступного физического упражнения – бега, который в ситуации дедлайнов и цейтнотов жителей больших городов оказался *выгоднее* пешеходства: энергозатраты при беговой локомоции в три-пять раз больше, чем у обычной ходьбы, чем и обусловлен его более значительный физиологический эффект в единицу времени [\[37\]](#). Важно отметить и *здоровьеформирующее своеобразие* беговой активности, связанное с присущей ей «фазой полета». Вызываемое прыжковой составляющей бега явление *биомеханического резонанса* отсутствует в других видах циклических упражнений и заключается в следующем: «В момент приземления на пятку возникает противоудар, который перемещает столб крови вверх. Такой гидродинамический «массаж» кровеносных сосудов увеличивает их эластичность, препятствует отложению холестерина и способствует выведению шлаков, омолаживая организм. Вибрация печени и других внутренних органов улучшает их функцию и усиливает перистальтику кишечника» [\[38, с. 23\]](#).

Обращаясь к *социокультурным* основаниям современной увлеченности физической культурой, обратим внимание на то, что объявленная Ф. Ницше «смерть Бога», соединившись с пониманием едва ли возможного достижения медициной всеисцеления, определили новую стратегию жизни: благодати ожидать не от кого, совершенствование и «спасение» человека в его собственных руках. Болезни, старость и смерть лишаются положительной значимости религиозных нарративов (где *болезнь* нередко рассматривается как божественное побуждение к коренному изменению жизни, культивируется *старчество*, а *смерть* трактуется как переход в Царство Божие), их надо избегать и как можно дольше оттягивать. В секуляризованном обществе человек приобретает суверенитет, доминирующими дискурсами и практиками культуры потребления становятся гедонизм и индивидуализм, а физическая культура начинает выполнять, метафорически выражаясь, *сотериологическую* функцию: «спасение» не верой, но технологиями, трудом и дисциплиной, обеспечивающими указанный суверенитет «физическим капиталом». К тому же доминирующая на Западе неолиберальная идеология, базирующаяся на идеалах личной свободы, прогресса и конкуренции, существенно ослабила давление государства на человека, делегировав ему при этом большую часть ответственности за социальную успешность. Ее фундаментом является *здоровье*, поддержание и укрепление которого при помощи разнообразных фитнес-практик становится маркером социальной зрелости, а свидетельством эффективности этих практик выступает конкурентоспособное в экономической сфере и сексуально привлекательное тело как социальная форма личности. Все чаще тело рассматривается как товар (коммодификация телесности), обладающий меновой стоимостью: «Физический капитал [тело] чаще всего преобразуется в экономический капитал (деньги, товары и услуги), культурный капитал (например, образование) и социальный капитал (социальные сети, которые позволяют своим участникам осуществлять обмен информацией о товарах и услугах)» [\[39, p. 128\]](#). При этом индивиды,

манкирующие работой над собой, стигматизируются, поскольку излишняя полнота и физическая неухоженность выражают отсутствие самоконтроля и стремления к совершенствованию. Лучше всего достигаемый беговыми упражнениями образ худощавого, подтянутого тела, соответствующий рекламным стандартам «общества потребления», во второй половине XX века стал эталоном и ориентиром, степень приближения к которому определяла психоэмоциональное состояние множества людей.

На этом фоне мировым бестселлером стала книга Гарта Гилмора «Бег ради жизни» (1965 г.), популяризовавшая джоггинг (бег трусцой): «Медленный бег, или бег трусцой, – способ, который, по <...> моему мнению, сможет независимо от вашего нынешнего возраста и состояния здоровья возратить вам тот неоценимый дар, которым мы столь долго пренебрегали, – отличное физическое и психическое состояние» [\[40, с. 49\]](#). В качестве фитнес-упражнения бег подкупал своей простотой – как известно, для эффективности тренировки необходимо обеспечивать довольно длительное время частоту сердечных сокращений в диапазоне 120-130 ударов в минуту, чего легко добиться при помощи бега, но гораздо труднее – при помощи плавания, катания на коньках, лыжах и т.п., поскольку предварительно надо овладеть присущей этим видам сложной техникой быстрых перемещений. Также бег не требует сбора команды, оборудованных территорий и совсем необязательна дорогая экипировка. Таким образом, становится понятно, почему возник беговой бум 70-х годов в Европе, США, Австралии и Новой Зеландии, породивший многочисленные *клубы любителей бега*, основными целями участия в которых было укрепление здоровья, достижение культурно одобряемых телесных кондиций и психологическая разгрузка, восстановление нормального самочувствия утомлённого горожанина: «Вопреки многовековой традиции, в настоящее время снятие усталости и перегрузок не может осуществляться лишь спонтанным, естественным путем. Эффективность обеспечения рекреации становится искусством. Человека, не овладевшего им, ожидают тяжелые заболевания и преждевременная смерть» [Козлов Ф. М. Гуманистический потенциал культуры и условия его реализации: специальность 13.00.05 – Теория, методика и организация социально-культурной деятельности: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук. СПб., 2007. С. 31].

В заключение следует отметить, что в здоровьесберегающем регистре Новейшего времени наблюдается самая короткая дистанция между ходьбой и бегом, их частые взаимопереходы (как упражнение *ходьба–бег* в комплексе ГТО). Именно в рамках физической культуры отрефлексирована и широко практикуется *промежуточная* форма движения – бег трусцой: у кого-то он ближе к расслабленному бегу, а кто-то движется таким образом со скоростью пешехода, едва поднимая ноги от земли. В английском языке бег и бег трусцой противопоставляются даже на уровне названий: *running* и *jogging*. Проблематизируя *особость* промежуточного вида локомоции и невыраженность его конечной цели (а как можно точно и окончательно представить достижение оздоровления, учитывая огромное количество параметров организма?) Ж. Бодрийяр пишет о том, что *jogging* «это не есть собственно бег – бегун заставляет свое тело бежать. <...> Нескончаемость этого бега трусцой (как и психоанализа) схожа с бесконечным исполнением движения без цели, хотя бы иллюзорной. У того, что не имеет конца, нет причины для остановки. <...> Нет, кажется, ничего более бессмысленного, чем эта манера бежать, без конца реализуя способность бегать. Но люди бегут...» [\[41, с. 70-71\]](#). Ж. Бодрийяр *механизирует jogging*, метафорически полагая его происходящим в отсутствие субъекта: здесь нет радостной вовлеченности ходока в рассматривание мира, нет детской игривости ординарного бегуна или сосредоточенности на множестве

аспектов движения и соревновательной ситуации сознания спортсмена. Бег трусцой – это просто включенный на минимальных оборотах телесный механизм, нуждающийся в такого рода *функционировании* для самосохранения. Эта автоматизация «джоггинга» находит подтверждение в том, что фитнес-бег нередко осуществляется на механических беговых дорожках, где бег *программируется* исключительно по физическим параметрам: время, скорость, наклон полотна, величина пульса и т.п., отчего человек становится продолжением *адской* машины, которая взывает с него монотонностью движения и усталостью плату за грехи чревоугодия и лени, уподобляя некоторым обитателям дантовского ада, наказанным вечным бегом без остановок. Однако же в отличие от имеющих четкие цели бегунов-спортсменов, которые ради их достижения могут пускаться во все тяжкие, джоггеров «регулярно бегать» мотивирует желание развивать добродетельные привычки и укреплять собственное психическое и физическое здоровье. И они делают это, потому что здоровье и добродетель, достижению которых способствует бег, помогают им хорошо выполнять свою работу и приносить пользу тем, с кем они общаются» [\[42, p. 53\]](#). Именно это, по мнению автора приведенного суждения Р. Дж. ван Аррагона, является лучшей причиной для бега.

Первая часть исследования культурной преемственности ходьбы и бега позволяет 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). Основу формирования этого навыка, согласно М. Моссу, обеспечивает «престижное подражание» обусловленным габитусом «техника тела». Ходьба выступает основой бега как в биологическом, так и в культурном регистрах.

**2 .** Культурное содержание бега усматривается Дж. Бэйлом 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.

## Библиография

1. Anderson D. Recovering Humanity: Movement, Sport and Nature // Journal of the Philosophy of Sport. 2001. No. 28:2. Pp. 140-150. doi: 10.1080/00948705.2001.9714609
2. Карге Э. Прогулка. Самый простой источник радости и смысла. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
3. Amato J. A. On Foot: a history of walking. New York: University Press, 2004.
4. Nicholson G. The lost art of walking: the history, science, philosophy and literature of pedestrianism. New York: Riverhead books, 2008.
5. Solnit R. Wanderlust: a history of walking. New York: Penguin Books, 2001.
6. Bale J. Running cultures: racing in time and space. London: Routledge, 2003.
7. Endurance Running. A Socio-Cultural Examination / Bridel W., Markula P., Denison J. (Eds.). London: Routledge, 2015. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315749518>
8. Sheehan G. Running & being: the total experience. Rodale Books, 2013. URL: <https://library.lol/main/5B42BBAAEAECBA5CA62A20C72392694A> (дата обращения: 26. 06. 2024).
9. 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
10. Running and philosophy: a marathon for the mind / Austin M. W. (Ed.). Hong Kong: Blackwell Publishing Ltd, 2007.
11. Макгонигал К. Радость движения. Как физическая активность помогает обрести счастье, смысл, уверенность в себе и преодолеть трудности. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
12. Ingold T. The Perception of the Environment. Essays on livelihood, dwelling and skill. London: Routledge, 2000.
13. Мосс М. Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. М.: КДУ, 2011.
14. Баллер Э.А. Преемственность в развитии культуры. М.: Наука, 1969.
15. Рубанов В. Г. Понятие «преемственность» и его социальное измерение // Известия Томского политехнического университета. 2013. Т. 323. № 6. С. 103-110.
16. Рагозина Т. Э. Культурная память versus историческая память // Наука. Искусство. Культура. 2017. Выпуск 3 (15). С. 12-21.
17. Мулен Л. Повседневная жизнь средневековых монахов западной Европы X–XV века. Москва: Классик: Молодая гвардия, 2002.
18. Ле Гофф Ж. Цивилизация средневекового Запада. Екатеринбург: У-Фактория, 2005.
19. Крижовецкая О.М., Сизова В.В. Фланерство как способ бытия: от истоков до наших дней // Вестник ТвГТУ. Серия «Науки об обществе и гуманитарные науки». 2021. № 3 (26). С. 27-32.
20. Gros F. A philosophy of walking. London, New York: Verso, 2014.
21. Sheehan G., Sheehan A., Willey D. The essential Sheehan: 30 years of running wisdom from the legendary George Sheehan. Rodale Books, 2013. URL: <https://library.lol/main/050246CF6D4F65F690F0E445D9BB6521> (дата обращения: 26.06.2024).

22. Rowlands M. Running with the pack. Thoughts from the road on meaning and mortality. New York, London: Pegasus Books, 2013.
23. Шиллер Ф. Письма об эстетическом воспитании человека. М.: РИПОЛ классик, 2018.
24. Канныкин С.В. «Homo currens»: опыт философского исследования эго-текстов современных российских любителей стайерского бега // Философия и культура. 2024. № 3. С.110-131. DOI: 10.7256/2454-0757.2024.3.40556 EDN: FFHJMH URL: [https://e-notabene.ru/fkmag/article\\_40556.html](https://e-notabene.ru/fkmag/article_40556.html)
25. Kelly C. A runner's pain // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. Hong Kong: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 89-101.
26. Гиппократ. Избранные книги. М.: Гос. изд-во биол. и мед. лит-ры, 1936.
27. Nutton V. Renaissance Medicine: A Short History of European Medicine in the Sixteenth Century. L.; N.Y.: Routledge, 2022. doi: 10.4324/9781003223184
28. Сироткина И. Национальные модели физического воспитания и сокольская гимнастика в России // Социологическое обозрение. 2017. №2. С. 320-339. doi: 10.17323/1728-192X-2017-2-320-339
29. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1. М.: Физкультура и спорт, 1951.
30. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 2. М.: Физкультура и спорт, 1952.
31. Тиханович П.В. Очерк гимнастических игр у древних греков // Журнал Министерства народного просвещения. 1856. № 12. С. 215-314.
32. Каюмова М.М. Воспитание и образование детей в эпоху Возрождения // Russian Linguistic Bulletin. 2022. №2 (30). URL: <https://rulb.org/archive/2-30-2022-june/10.18454/RULB.2022.30.3> (дата обращения: 09.06.2024). doi: <https://doi.org/10.18454/RULB.2022.30.3>
33. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 4: Основы естественной гимнастики; Отношение анатомии к физическому воспитанию; Приготовление учителей гимнастики: Статьи и выступления: 1874-1890. М.: Физкультура и спорт, 1953.
34. Канныкин С.В. К вопросу о социокультурной специфике развития беговых практик в России // Социодинамика. 2022. № 3. С. 45-66. DOI: 10.25136/2409-7144.2022.3.36759 URL: [https://e-notabene.ru/pr/article\\_36759.html](https://e-notabene.ru/pr/article_36759.html)
35. Nabokov P. Indian running. Santa Barbara: Capra Press, 1981.
36. Bale J., Sang J. Kenyan running. Movement culture, geography and global change. London; Portland, OR: F. Cass, 1996.
37. Канныкин С.В. Социокультурные факторы появления и деятельности клубов любителей бега в СССР // Социодинамика. 2023. № 2. С. 50-65. DOI: 10.25136/2409-7144.2023.2.39709 EDN: HLZBJR URL: [https://e-notabene.ru/pr/article\\_39709.html](https://e-notabene.ru/pr/article_39709.html)
38. Мильнер Е. Бег и здоровье // Легкая атлетика. 1983. №3. С. 23.
39. Shilling C. The Body and Social Theory. London: Sage, 1993.
40. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.
41. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла. М.: Добросвет, 2000.
42. VanArragon R. J. In praise of the jogger // Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. Hong Kong: Blackwell Publishing Ltd, 2007. Pp. 45-55.

## **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 первая» выступает философское осмысление практик беговой активности, к которой автор относит и ходьбу, как предшественницу бега. В статье автора интересует преемственность практик целенаправленной досуговой ходьбы и бега как близких по форме и внутреннему содержанию практик локомоции. Он стремится показать физическую связь ходьбы и бега как внутреннюю закономерность развития культуры.

Методология исследования состоит в анализе существующих работ по философскому осмыслению бега и исследований, посвященных изучению различных сторон беговых практик с позиции возможной их философской интерпретации. Таки образом, применяемая автором статьи методика может быть отнесена к сравнительно-описательной.

Актуальность изучения ходьбы и бега в аспекте их культурной обусловленности, связывается в статье с популяризацией этих практик активности и как форм досуга, и как оздоровительных практик. Автор подчеркивает неоднозначность этих способов активности - с одной стороны, бег демократизируется, охватывая все большие слои населения, а с другой – «джентрифицируется», становясь модным увлечением, предполагая достаточно дорогую экипировку.

Научная новизна заключается как в собственных выводах автора, как и в систематизации уже имеющих место исследованиях. Автор убедительно доказывает, что преемственность ходьбы и бега, направленных на поддержание здоровья, заключается в том, что оптимально подобранная беговая активность интенсифицирует оздоровительные свойства ходьбы, позволяя за тоже время движения добиться большего оздоровительного эффекта. В статье подчеркивается важность «игрового начала» в беге и ходьбе, поскольку бег для удовольствия формируется на основе свободного пешего движения, осуществляемого исключительно ради достижения порождаемых беговой локомоцией и не обретаемых вне ее телесно-психических состояний, которые нравятся человеку.

Стиль статьи характерен для научных публикаций в области гуманитарных исследований, в нем сочетается четкость формулировок ключевых тезисов и логически последовательная их аргументация.

Структура и содержание полностью соответствуют заявленной проблеме. Несмотря на подзаголовок "Часть первая" и объем и содержание статьи позволяют охарактеризовать ее как логически завершенное, самостоятельное исследование.

Библиография статьи включает 42 наименования работ как отечественных, так и зарубежных авторов, посвященных рассматриваемой проблеме.

Апелляция к оппонентам является главным достижением автора, который выстраивает собственные размышления на прочном фундаменте предшествующих исследований. Он вводит в орбиту разговора о досуговой ходьбе и беге работы историков спорта (Т. Э. Рагозина, Н. М. Мамедова), медиков и психологов (Джордж Шихан, Келли Макгонигал), классических и современных философов (А. Несса, Дж. Бэйла) и др.

Статья вызовет интерес как у исследователей беговых и оздоровительных практик (тренеров, медиков, психологов, педагогов), так и у широкой публики. Автор в своей статье дает замечательный пример философской рефлексии такого аспекта актуальной социальной реальности, как ходьба и бег.

## **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 пешая ходьба и беговая активность в современном обществе рассматривается как многоаспектное явление, которое связано с «обретением смысла жизни, повышением самооценки на основе успешного ответа на вызовы самому себе, достижением физического и психологического благополучия как составляющих целостного человека, важностью принадлежности к группе, развивающей и транслирующей гуманистически и биофилически ориентированный идейно-ценностный комплекс».

Научная новизна исследования заключается в подробном описании и анализе пешей ходьбы и бега в качестве особых культурных феноменов и характеристики их особенностей.

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, постановку проблемы и задачи исследования, 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 удовольствия и для здоровья.

Библиография содержит 42 источника, 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, 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 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). Основу формирования этого навыка, согласно М. Моссу, 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 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».

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, социальными работниками, 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 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, [Walking Tours, by Robert Louis Stevenson. URL: <https://www.thoughtco.com/walking-tours-by-robert-louis-stevenson-1690301>(дата обращения 18.05.2024)], [Ахмедова О. Бег навстречу себе. О марафонах, жизни и надежде. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. С. 189], [Козлов Ф. М. Гуманистический потенциал культуры и условия его реализации: специальность 13.00.05 – Теория, методика и организация социально-культурной деятельности: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук. СПб., 2007. С. 31] 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.