

Философия и культура

Правильная ссылка на статью:

Канькин С.В. «Homo currens»: опыт философского исследования эго-текстов современных российских любителей стайерского бега // Философия и культура. 2024. № 3. DOI: 10.7256/2454-0757.2024.3.40556 EDN: FFHJMH URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=40556

«Homo currens»: опыт философского исследования эго-текстов современных российских любителей стайерского бега

Канькин Станислав Владимирович

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук, Старооскольский технологический институт им. А.А. Угарова
(филиал) НИТУ "МИСиС"

309516, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, микр. Макаренко, 42

✉ stvk2007@yandex.ru



[Статья из рубрики "Философская антропология"](#)

DOI:

10.7256/2454-0757.2024.3.40556

EDN:

FFHJMH

Дата направления статьи в редакцию:

23-04-2023

Аннотация: Современный этап развития беговых любительских стайерских практик можно охарактеризовать как личностносозидающий, поскольку главные цели бегунов (особенно марафонцев и сверхмарафонцев) связаны не столько с укреплением здоровья, сколько со сферой личностного совершенствования и самопознания: развития воли, характера, проверки себя в экстремальной ситуации, испытания недоступных прежде эмоций и состояний сознания. Объектом исследования являются эго-тексты (книги для широкой аудитории, в том числе сетевой "самиздат") современных российских любителей бега. Способом исследования указанных текстов выступает биографический метод, дающий возможность определить многоаспектное влияние беговой активности на коренные изменения развития личности и формирование ее жизненного пути. Анализируемые биографии наследуют как исповедальной традиции Августина (контраст бесцельной и порочной «добеговой» жизни, а также травматического опыта бегового неопитства и значительных достижений во многих

сферах личностного развития после принятия ценностей выраженной через бег кубертеновской «*religio athleticae*»), так и отмеченной М. М. Бахтиным авантюрно-героической биографической традиции, присущей эпохе Возрождения, а также романтизму и ницшеанству с их нацеленностью на формирование (в нашем случае посредством стайерского бега) нового (или «сверх-») человека. Качественным итогом беговой деятельности является достижение субъектом нового этапа развития – человека бегущего (*homo currens*), которому присущи активность, мобильность, героизм, аскетизм, стремление к максимальной самореализации, достижение гармонии тела и духа. *Homo currens* противостоит как виртуальному времяпрепровождению, так и фетишизации культуры комфорта, предполагая, обращаясь к концепции Виктора Франкла, наполнение жизни новыми смыслами и ценностями через преодоление неизбежных для стайерского бега страданий. Любительский бег рассматривается писателями как общедоступное и эффективное средство обретения физического, душевного и социального благополучия, что выражает его гуманистическую сущность и придает исследуемым произведениям философско-антропологическую значимость.

Ключевые слова:

бег, выносливость, марафон, гуманизм, личность, биография, любительский спорт, философия спорта, ценности, саморазвитие

Беговые практики, сопровождающие человечество всю его историю, характеризуются многообразием сфер использования и многомерностью социокультурной детерминации. Беговая охота преследованием, доводящая жертву до изнеможения, явилась существенным фактором антропогенеза; беговые соревнования основали олимпийские игры; бег был важным компонентом народных празднеств и карнавальная культуры, имел ритуально-обрядовое, а также прикладное значение как способ доставки сообщений и элемент воинского искусства. Сегодня бег активно используется в педагогических, здоровьесберегающих и личностносозидающих сферах, является основным видом локомоции во многих видах профессионального спорта и самым массовым видом любительских состязаний, порождая специализированную индустрию, масштабные культурные события и утверждая ценности калокагатии, гуманизма, миролюбия и возможности беспредельного совершенствования.

Исследуя социокультурную обусловленность систематических *любительских* беговых занятий в России второй половины XIX – начала XXI века, мы предлагаем выделять следующие сферы их бытия:

- физическое воспитание (пионерами разработки, обоснования и популяризации беговых упражнений как средства комплексного развития личности были выдающиеся российские педагоги досоветского периода П. В. Тиханович, А. Г. Берглинд, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. Д. Бутовский, В. Е. Игнатьев, В. Г. Ухов и др.);
- досуг и непрофессиональный спорт (первый в России кружок легкоатлетов, основанный в 1888 г. в дачном поселке Тярлево недалеко от Санкт-Петербурга);
- пропаганда советского периода (массовые спортивные праздники, агитационные эстафеты, городские пробеги и кроссы);
- здоровьесберегающий бег в рамках многочисленных советских клубов любителей бега (КЛБ), активно формирующихся в 70-80-е гг. прошлого века.

Постсоветский переход к рыночной экономике привел к резкому сокращению численности КЛБ, которые функционировали во многом благодаря поддержке предприятий и организаций, в кризисной экономической ситуации сбросивших «балласт» в виде спортивно-оздоровительных и иных непрофильных учреждений. К тому же следует учитывать и значительное «ускорение» и «уплотнение» социального времени: в модусе обеспечения физического выживания далеко не для всех были приемлемы совместные регулярные тренировки в определенное время и в пределах узко заданной городской локации, куда ещё надо было добраться – бег постепенно становился уделом одиночек, а само беговое любительское движение в России пошло на спад. Ситуация стала меняться в первом десятилетии XXI века в связи с мировым ростом цен на энергоносители и соответствующим улучшением экономической ситуации в стране, развитием международного сотрудничества, а также благодаря возрастающему влиянию западной культуры, которой присущ культ телесного здоровья. Наиболее доступным и эффективным способом его поддержания является *джоггинг* – бег трусцой, недаром он стал «...образом жизни, национальным хобби американцев, от колледжа до глубокой старости, евангелием, которое они несли в мир» [Медведев С. Человек бегущий. М.: Новое литературное обозрение, 2021. С. 38. URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/7740/> (дата обращения: 23.04.2023)], при этом джоггеры пропагандировали не только физкультурный, но любительский *спортивный* бег, организуя массовые соревнования: «Поразительно, что Америка, страна вечной конкуренции, борьбы за победу, была вдруг охвачена идеей простого участия. По сути своей, это было возвращение к истинному олимпийскому идеалу. Общее мнение выражалось так: «Какая разница, кто выигрывает? Всякий, кому удастся финишировать, – это уже победитель» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе. М.: Питер, 2016. С. 137. URL: <https://www.litres.ru/book/roman-stankevich/ozdorovitelnyy-beg-v-lubom-vozhraze-provereno-na-sebe-17145952/> (дата обращения: 20.04.2023)]. В соответствии с мировым трендом и с учетом западного опыта, во многих крупных городах России начала развиваться беговая инфраструктура, включающая в себя школы бега, экипировочные центры, беговые трассы, организаторов бегового туризма, а также регулярные соревнования, ориентированные в первую очередь на любителей стайерского бега разных возрастов. Поэтому неслучайно «... с 2009 по 2014 гг. увеличение числа российских марафонцев составило 300%» [4, с. 95], при этом «..если в первом Московском марафоне [2013 г. – С.К.] приняли участие всего 4887 человек, то в 2022-м бегунов было уже 23 086, из них 11 050 финишировали на полном марафоне» [Ахмедова О. Бег навстречу себе. О марафонах, жизни и надежде. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. С. 9]. Важно отметить, что в позднее советское время расцвета КЛБ главной целью массовых беговых занятий было укрепление здоровья, а в последние 15-20 лет со здоровьесбережением начинают конкурировать такие мотивы занятий физической культурой и любительским спортом, как эмоциональное удовольствие, физическое самосовершенствование и достижение спортивных успехов [10, с. 109-111]. Комфортная жизнь городского населения, занятого преимущественно интеллектуальной деятельностью, оказалось чреватой как «болезнями цивилизации», связанными с гиподинамией, так и эмоциональным дискомфортом (повышенная тревожность, депрессии и т. п.), обусловленным невозможностью полноценного функционирования заложенного в нас природой механизма сброса напряжения и «перезагрузки» психики на основе физической активности. Недавняя пандемия COVID-19, запершая миллионы людей в квартирах и превратившая их в коллективный организм, драматически обострила как чувство ответственности за свое здоровье (и уже не только перед собой, но и перед обществом), так и императив движения, которому стало тесно в узких рамках традиционной (зачастую – «комнатной») физической культуры, отсюда

взрывной интерес к экстремальному спорту, в первую очередь к самому доступному его виду – марафонскому и сверхмарафонскому бегу. При этом очевидно, что бегуны долго тренируются и преодолевают такие дистанции на грани возможного для себя не ради телесного благополучия и предупреждения заболеваний. Их цели связаны со сферой личностного совершенствования, развития воли, характера, проверки себя в экстремальной ситуации, испытания недоступных прежде эмоций – как от победы над собой и соперниками, так и от участия в ярких, с карнавальной составляющей беговых мероприятиях, часть которых имеет всемирную известность и глубоко воздействует на современную культуру. Поэтому есть все основания охарактеризовать современный (от начала XXI века до сегодняшнего дня) этап развития любительских стайерских беговых практик в России как «личностносозидающий» и обратиться к исследованию его специфики на основе анализа написанных в рассматриваемый период автобиографических текстов (книг) российских бегунов.

Часть этих текстов существует только в электронном виде и фактически является самиздатом в авторской редакции, созданным при помощи представленных в Сети издательских сервисов и размещенным на площадках книжных интернет-магазинов с небольшой ценой скачивания, а порой и бесплатно. Другая же часть – это печатные книги жанра non-fiction, имеющие литературную обработку (что относит их к изящной словесности с обязательной (пусть и малой) толикой вымысла и умолчаний, хотя бы минимально дистанцирующей автора и рассказчика) и вышедшие в крупных издательствах. Все авторы исследуемых эго-текстов являются любителями бега, совмещающими физкультурно-спортивные занятия с работой. Это вводит их в смысловое поле первоначальной олимпийской доктрины П. Кубертена, в которой спорт рассматривался не как вид заработка, а как полезное для человека и общества развлечение (ст.-франц. *desporter*: «отвлекать (от работы)»), формирующее средствами физической активности гармоничную личность: «Во многом любителями и движется спорт: мы ближе, чем профессионалы, к изначальному английскому понятию «спорта» как хобби, увлечения, в нашем занятии есть благородная чистота жанра и бескорыстие подлинной страсти» [Медведев С. Человек бегущий..., с. 6]. Некоторые из авторов рассматриваемых текстов занимаются в беговых школах с тренером, некоторые – самостоятельно, при этом кто-то тренируется один-два раза в неделю, а кто-то – практически ежедневно, показывая результаты на уровне кандидата в мастера спорта или выше, что позволяет отнести их к промежуточной категории «полупрофессионалов», чья увлеченность бегом выходит далеко за рамки необременительного хобби: «График тренировок, который мне пишет тренер, определяет в моей жизни все: мои планы на вечер и утро, расписание моих выходных, место и время отпуска и даже то, с кем я буду или не буду общаться» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 21].

Простота электронной публикации и широкая доступность исследуемых эго-текстов в Сети позволяет начинающим писателям безбарьерно входить в российское беговое медиакommюнити, быстро получая отклики и признание, что провоцирует и других любителей бега к литературному творчеству. Личные переживания отдельных авторов становятся в сетевой медийной среде драйверами социального производства смыслов, а некоторые тексты (особенно представленные не только в электронном, но и в печатном, и аудиоформатах) порождают вокруг своих авторов фэндом-группы.

Все рассматриваемые произведения объединяет общая тема – описание собственного опыта (autofiction storytelling) формирования личностных качеств на основе стайерских (прежде всего – марафонских и сверхмарафонских) беговых практик. Отсутствие в научной литературе комплексного исследования указанных текстов при несомненной

важности их учета для понимания социокультурной специфики современного этапа развития любительского бега в России обуславливает *актуальность* данной работы.

Методология исследования в контексте современной гуманитаристики

Целью работы является экспликация личностносозидающих ресурсов любительского стайерского бега, его гуманистического потенциала, а основными задачами – прояснение компонентов экзистенциально-личностного и социокультурного измерения досугового бега в их диалектической взаимосвязи. Способом достижения поставленной цели и решения указанных задач нами выбран *биографический метод* (в модусе социального конструктивизма, базирующегося на феноменологическом подходе, когда главное для исследователя не фактическая сторона повествования, а способ переживания и репрезентации важных для рассказчика событий), примененный к эготекстам российских любителей стайерского бега, написанных в пределах рассматриваемого периода. Современные российские исследователи личностного опыта говорят о формировании в XX веке такого вида междисциплинарного знания, базирующегося на идеях Ф. Шлейермахера и В. Дильтея о важности жизнеописания для наук о духе, как как *биографика*, под которой понимается «...отрасль гуманитарного знания, исследующая онтологию биографии, ее генезис, инструменты и процесс жизнеописания, особенности общения, поведения, реконструкции внутреннего мира» [\[9, с. 15\]](#), относя к ее арсеналу прежде всего феноменологию, герменевтику, семиотику, теорию межкультурных коммуникаций, теорию и историю культуры, культурную антропологию. Е. Е. Сапогова отмечает, что «...изучение личных историй сегодня переживает своеобразный ренессанс, становясь все более востребованным методом изучения личности. Автобиографические нарративы дают возможность рассмотреть особенности индивидуального жизненного пути, реконструировать субъективную онтологию, понять основные концепты и ценности жизненного мира человека» [\[13, с. 86-87\]](#). С. В. Волошина приводит сведения о междисциплинарных научных сообществах исследователей автобиографий (например, «The Autobiography Society» и «The International Auto/Biography Association (IABA)») и специализированных научных журналах, где представлены результаты исследования разного рода жизнеописаний, приходя к следующему выводу: «Исследователи стремятся выработать и систематизировать теоретические и практические знания о феномене автобиографии, что в итоге расширяет представление и о самом человеке – главном объекте гуманитарных наук» [\[3, с. 269\]](#). Риторику автобиографического дискурса анализирует Е. А. Кованова, подчеркивая его гибридный характер в силу тяготения авторов к близким им средствам самовыражения, принятым в различных сферах культуры (литература, философия, наука, право и пр.), и описывая функции этого дискурса, среди которых экспрессивная, дидактическая, рефлексивная, пропагандирующая и пр. [Кованова Е. А. Риторика автобиографического дискурса: на материале автобиографий американских деятелей политики и искусства: автореф. дис. ... канд. филол. наук: 10.02.04. СПб., 2005. 19 с.]. Еще ученые отмечают, что в особенно интересующем нас философском регистре изучение биографий «позволяет формировать теорию личности, <...> а также помогает найти смысл жизни и творчества. Для исследования особый интерес представляют размышления об экзистенциальном состоянии личности, а именно, ее уверенности и сомнениях, одиночестве и общении, свободе и бунтарстве, радости и тоске» [\[9, с. 15-16\]](#); «в анализе репрезентированных событий становится возможной реконструкция ценностно-аттitudной структуры жизненного мира личности, поскольку тематический репертуар автобиографического нарратива выражает ценности индивида, а описание ситуаций, их оценка и интерпретация представляет систему установок» [\[6, с. 185\]](#).

Изучение автобиографических историй любителей стайерского бега (и шире – *endurance sport*, т. е. спорта «на выносливость», включающего в себя беговую составляющую либо непосредственно (триатлон), либо как элемент тренировочного процесса) также имеет свою традицию. В отечественной науке последних лет обращают на себя внимание труды А. С. Адельфинского, описывающего в монографии «Назло рекордам. Опыт исследования массового спорта» собственные практики участия в любительских endurance-соревнованиях и ставящего вопросы в том числе мировоззренческого характера: «Что действительно движет людьми, участвующими в изнурительных соревнованиях без малейших шансов на выигрыш? Что мотивирует их даже платить за свое участие? Это характерно лишь для бегунов или есть подобные виды спорта? <...> Как работает феномен в целом и что он представляет собой как социальный институт?» [1, с. 15] и С. С. Рыкова, исследовавшего с элементами биографического анализа современную мифологию марафонских состязаний, связанную с героизацией личностного поступка, «когда личностный потенциал бегуна, его индивидуальная история выступают вдохновляющим стимулом для современников и последующих поколений» [12, с. 69], а также изучившего описания любительского марафона в отечественной и зарубежной преимущественно художественной литературе и пришедшего к выводу о том, что «...основу обращения и массовой популярности любительских марафонов следует связывать с «культурой вызова», ярко проявляющейся именно в практиках осмысления и развития любительского бега. Культура вызова может трактоваться с позиций ценностно-мотивационного анализа культуры Л. Н. Когана и пониматься как реализация сущностных сил человека» [13, с. 21-22].

Обращаясь к зарубежным исследователям, отметим некоторые важные для понимания мотивации стайеров и способов рекрутирования в беговое любительское сообщество работы ученых, специализирующихся на изучении социокультурной обусловленности массового спорта и использующих различные методы работы с биографическим материалом (в первую очередь анкетирование и интервью), где, к примеру, массовые забеги рассматриваются респондентами как одно из самых значимых событий их жизни. Так, в работе Яцзюнь Цю и др. [121] на основе опроса 300 любителей стайерского бега, принявших участие в марафоне в г. Ханчжоу, отмечается, что бег для них является формой активного, развивающего досуга, а важнейшими эффектами беговых практик они считают формирование качеств, способствующих карьерному росту, зависимость результата исключительно от собственных усилий и значимость принадлежности к беговому сообществу как прогрессивной части социума. В исследовании Сары Б. Хейлз и др. [15] доказывается эффективность использования социальных сетей в качестве среды вызова для беговых занятий, что связано с появлением чувства ответственности за свои обещания перед кругом родственников и близких друзей; Янчао Ли с соавторами [17], используя данные опроса 384 любителей марафонского бега, являющихся родителями, обосновывает важность совместных пробегов родителей и детей для достижения большего семейного взаимопонимания и сплочения в ситуации значительного расхождения ценностных ориентаций разных поколений в стремительно меняющихся обществах, наподобие современного Китая. Финн Нильсон с коллегами [18] предпринял попытку составить социально-демографический портрет типичного участника-любителя крупнейшего в мире полумарафонского забега Göteborgsvarvet (Гётеборг, Швеция), рандомизировано разослав для этого онлайн-анкету финишировавшим на Гетеборгском полумарафоне 2017 года шведам и получив выборку $n = 2378$. Результаты исследования таковы: это городской мужчина с высшим образованием и доходом выше среднего,

занятый интеллектуальной деятельностью (служащий), для которого, говоря о теле, главным является не сила, а здоровье и красота. Также бег привлекает эту социальную группу индивидуализмом и практически полным отсутствием телесного контакта с соперниками как основой ненасильственных состязательных практик. Патрисия С. Джекман и др. посвятили свою статью «аффективным переживаниям», связанным с чувством удовольствия *во время* бега, подчеркивая, что ранее исследователей привлекали радостные эмоции, испытываемые после его завершения, а также способы преодоления эмоциональной угнетенности вследствие усталости в процессе преодоления стайерских дистанций: «Применяя концептуальные идеи, извлеченные из социологической феноменологии, мы анализируем данные из углубленного, ориентированного на события исследования интервью с бегунами на длинные дистанции, которые сообщили о положительном, полезном опыте недавних развлекательных пробежек» [16]. С. Валентин, Л. А. Фам и Э. Макрэ [20] прояснили причины небольшого количества участия женщин в ультрамарафонском беге, используя онлайн-анкеты и полустандартизированные телефонные интервью участниц шотландских гонок Jedburgh 3 Peaks ultra и Highland Fling. Как определили ученые, женщин побуждают к ультрамарафонскому горному бегу стремление проверить себя («культура вызова»), красота природы и дружелюбие ультра-сообщества. Главными препятствиями были названы длительность и специфичность подготовки, а также недостаток времени на это в связи с семейными обязанностями, которые в соответствии с традиционными гендерными представлениями возлагаются в основном на женщин, вынужденных к тому же работать и вне дома. Г. Пфистер [19] изучает специфику мотивации в беговых соревнованиях пожилых женщин, анализируя по их воспоминаниям и оценкам социальные и психологические барьеры, которые респондентам приходилось и приходится преодолевать. Исследователь полагает, что с ростом продолжительности жизни количество возрастных любителей спорта будет увеличиваться, что требует некоторых трансформаций массовых любительских забегов. Оскар Фернандес и Роберто Качан-Крус [14] осуществили исследование мотивации в спорте на сверхвыносливость на выборке из 36 спортсменов-любителей, используя включенное наблюдение, анкетирование и глубинные интервью. Ученые пришли к выводу, что для большинства респондентов беговые состязания выходят далеко за пределы «чистого спорта» с его рекордами и призовыми местами: главными для бегунов оказались экзистенциальные мотивы, связанные с преодолением накопившихся в течение жизни личных проблем и психологических комплексов. Очевидно, что указанные цели, находящиеся в сфере интимных переживаний, невидимы для внешнего наблюдателя и выявляются только при помощи биографических исследований.

Таким образом, можно отметить актуальность, плодотворность и многоаспектность использования биографического метода при изучении социокультурной детерминации, а также метафизических компонентов сознания личности современного любителя-стайера, который использует различные беговые практики прежде всего для саморазвития.

Экзистенциально-личностное содержание любительских стайерских беговых практик

Большое внимание современные российские авторы книг о собственном беговом опыте уделяют **мотивам**, побудившим их к занятиям бегом. Обобщая, можно сказать, что главным резонансом было «бегство от себя», чувство неудовлетворенности собой и своим образом жизни. Так, Р. З. Альмухаметов характеризует себя до занятий бегом как «алкоголика-наркомана, курильщика со стажем 23 года» [Альмухаметов Р. З. Про бег как про замену. Екатеринбург: Издательские решения, 2021. С. 6. URL:

<https://www.litres.ru/rifat-zaynullovich-almuhametov/pro-beg-kak-pro-zamenu/> (дата обращения: 11.03.2023)]; Е. Горд «прошел путь от 100-килограммового парня, от парня, поглощающего содержимое пивных банок, до парня, который пробежал 100 км трейлового забега» [Горд Е. RUN хакер. Беговые лайфхаки на каждый день. М.: АСТ, Времена, 2021. URL: <https://www.litres.ru/egor-gord/run-haker-begovye-layfhaki-na-kazhdyu-den/> (дата обращения: 10.04.2023)]; А. Иванов пишет о себе: «в период 2000-2014 годов я погряз в животных привычках: алкоголь, никотин, беспорядочный секс и прочая отупляющая ботва» [Иванов А. Бег как способ развития силы воли, характера, самодисциплины: приведи тело и мысли в порядок за 30 дней. Екатеринбург: Издательские решения, 2018. URL: <https://www.litres.ru/artem-ivanov/beg-kak-sposob-razvitiya-sily-voli-haraktera-samodiscipliny-p/chitat-onlayn/> (дата обращения: 10.03.2023)]. Желание вытеснить бегом вредные привычки двигало Н. Котенковым [Котенков Н. Спортивный предприниматель. СПб: ИТД «Скифия», 2022. URL: <https://www.litres.ru/nikolay-aleksandrovich-kotenkov/sportivnyy-predprinimatel/> (дата обращения: 21.04.2023)], о многих подобных случаях среди своих знакомых бегунов писал А. Л. Чирков [Чирков А. Л. Бег в помощь. М.: Книга и Бизнес, 2006]. От бесцельности жизни бежал В. Клемент [Клемент В. Любовь и марафон. Дорогу осилит бегущий. М.: Перо, 2021. URL: <https://www.litres.ru/velimir-klement/lubov-i-marafon-dorogu-osilit-begushiy/> (дата обращения: 17.04.2023).], от проблем со здоровьем – М. Жулидов [Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств: самый простой путь к здоровью. М.: Астрель, 2012. URL: <https://www.litres.ru/book/maksim-zhulidov/beg-i-hodba-vmesto-lekarstv-samyu-prostoy-put-k-zdorovu-8485696/> (дата обращения: 15.04.2023)]. О переживаниях в связи с лишним весом пишут Д. Горбунов [Горбунов Д. Бегом из офиса! Екатеринбург: Издательские решения, 2016. URL: <https://www.litres.ru/book/dmitriy-gorbunov-8681941/begom-iz-ofisa-18400441/> (дата обращения: 10.03.2023)], И. Харченко [Харченко И. Как скинуть 25 кг и пробежать марафон. Или история о толстяке, который смог. Екатеринбург: Ridero, 2019. URL: <https://www.litres.ru/book/ivan-nikolaevich-har/kak-skinut-25-kg-i-probezhat-marafon-ili-istoriya-o-t-42832128/> (дата обращения: 11.03.2023)], О. Ахмедова [Ахмедова О. Бег навстречу себе...].

Более глубокой является экзистенциальная причина беговых занятий. «Зачем оставаться здоровым и жить эту долгую жизнь? Зачем это все? Вопросы философские, но все начинается с ответов на них» [Сахапов Д. К. Мой первый марафон, или Дорогу осилит бегущий. Йошкар-Ола: Поволжский гос. технологический ун-т, 2018. URL: <https://www.litres.ru/book/dmitriy-kanifovich-sahapov/moy-pervyy-marafon-ili-dorogu-osilit-begushiy-38575544/> (дата обращения: 10.03.2023)]. О беговом преодолении экзистенциального кризиса («потери себя» в обезличенном, автоматическом, безвольном существовании в модусе хайдеггеровского «*Ман*»), связанного с поиском новых смыслов и целей жизни, свидетельствует тот факт, что наиболее массовой и успешнее всех прогрессирующей группой на любительских пробегах являются люди 40-50 лет, которые, так и не став космонавтами, полярниками и разведчиками, используют шансы стать героями хотя бы за счет выхода из зоны комфорта и успешного претерпевания бесспорных тягот длительных дистанций. Об экзистенциальной потребности как высшем и наиболее устойчивом мотиваторе к беговой активности пишет А. Бег, полагая, что ей предшествуют еще два уровня: эмоции (например, от собственного отражения в зеркале) и чувства (новый уровень осознания себя и мира в результате динамических медитаций) [Бег А. Бег для лириков и физиков, или Тридцать уроков начинающего бегуна. М.: Литрес, 2023. URL: <https://www.litres.ru/arslan-beg/beg-dlya-lirikov-i-fizikov-ili-tridcat-urokov-nachinaushchego-be/> (дата обращения: 11.03.2023)], ему вторит О. Ахмедова: «Гениальная простота и честность бега потрясали меня, и ничто другое не позволяло мне почувствовать себя настолько наполненной и настоящей.

Почувствовать себя живой» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 24].

«Героическая» составляющая беговой активности отчетливо проявляется в ситуации *вызова (challenge)*, побудившей многих любителей преодолеть, к примеру, марафонскую дистанцию. Действительно, герой не может отказаться от вызова, он должен преодолеть соперников, себя и даже судьбу. Вызов в форме спора с друзьями как причину участия в забегах на длинные дистанции отмечают Г. Кривошеина [Кривошеина Г. Как пробежать первый марафон за 4 часа, когда тебе за 50. Екатеринбург: Издательские решения, 2017. URL: <https://www.litres.ru/book/galina-krivosheina/kak-probezhat-pervyy-marafon-za-4-chasa-kogda-tebe-za-50> (дата обращения: 13.03.2023)], Д. Горбунов [Горбунов Д. Бегом из офиса...], А. Л. Чирков [Чирков А. Л. Бег в помощь...], И. Харченко. Последний пишет, что «...проведение всевозможных челленджей как с самим собой, так и с другими бегунами внесет разнообразие и даст вам дополнительный эмоциональный заряд, а также классные воспоминания, которые могут остаться на всю жизнь» [Харченко И. Как скинуть...]. На некоторых марафонах бегуны перед стартом снимают верхнюю одежду, помещают ее в специальные пакеты и передают в благотворительные организации, что нередко трактуется символически: герою, преодолевшему на пределе своих сил сорок два километра, не подобает вновь облачаться в «ветхие одежды» ординарного человека.

Начав систематически бегать, авторы исследуемых текстов рефлексиируют над происходящими с ними изменениями, неизменно подчеркивая первостепенную значимость **стабилизации психоэмоционального состояния**, достижение «душевного удовлетворения»: «При беге в оптимальном режиме, когда снимается депрессивное состояние, появляются оптимизм и душевный комфорт, стимулируется потребность в регулярных многокилометровых пробегах. Именно эта потребность, потребность, а не мысли об укреплении здоровья вынуждает преодолевать ложное чувство неловкости (например, бег в трусах по людным местам) и истинные трудности от немалого физического напряжения» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег..., с. 15]. Об эффекте беговой эйфории пишут практически все авторы, причем общим местом является сравнение ее с наркотической зависимостью: «Медленный бег вызывает быстрое привыкание. Он рождает ту же гамму явлений, что наркотики и лекарства, но действует очень мягко, не оставляя шансов избавиться от полезной привычки» [Строфилов Ю. Не про бег. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. С. 151]; «Я не тренировалась ровно месяц <...>. За это время мне довелось пережить всю палитру физических и психологических страданий, которую, вероятно, испытывают закоренелые наркоманы и алкоголики» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с.13]. Д. Сафиоллин, сравнивая эффект от наркотиков и от бега, отмечает: «Обычный нарик получает свой кайф сразу, а потом страдает от ломки. Бегун наоборот – сначала страдает, а потом получает свою порцию эндорфинов в циркулирующую кровь. Первые убивают себя, становясь с каждым разом слабее, вторые – наращивают собственную силу» [Сафиоллин Д. Действуй! Беги! СПб: Весь, 2017. С. 21. URL: <https://www.litres.ru/book/dmitriy-safiollin/deystvuy-begi-kniga-motivaciya-na-pravilnyy-beg-s-chego-23982074/> (дата обращения: 12.03.2023)]. Поскольку человек зависим от удовольствий, которые обеспечивают «гормоны счастья», то он зачастую ищет максимально легкие способы их получения, среди которых алкоголь, наркотики, неумеренное поглощение пищи, «калейдоскоп» эмоций от многочасового отупляющего серфинга в Интернете и тому подобные варианты, ведущие к духовной и телесной деградации. Гуманистическая значимость любительского бега в психоэмоциональной сфере состоит в том, что он естественным образом, мягко и безопасно, да еще с пользой для здоровья обеспечивает человека необходимыми для радостного настроения эндогенными морфинами, которые нейтрализуют порожденный

стрессами «лишний» адреналин, приводящий к нервозности и депрессиям. Отсюда становится понятна эффективность комплексно развивающего бега как заместительного средства в борьбе с разнообразными убивающими человека зависимостями, о чем, к примеру, пишет М. Жулидов [Жулидов М. Бег и ходьба...]. Таким образом, если для бегунов-профессионалов главная награда – это деньги и слава, то стайеры-любители бегут в первую очередь за порождаемые эндорфинами приятными эмоциями: «Ты бежишь, потому что тебе хорошо, тебе хочется петь...» [Попов П. А. Бег вместо лекарств в любом возрасте. М.: АСТ, 2017. С. 13. URL: <https://www.litres.ru/book/p-a-popov/beg-vmesto-lekarstv-v-lubom-vozhraste-22392224/> (дата обращения: 23.04.2023)]. Именно в этом причина развития бегового туризма, когда маршруты марафонов прокладываются по центральным улицам столиц многих стран; ради возгонки эмоций некоторые любители бегут в карнавальных костюмах; желание эмоционального единения с природой породило трейлраннинг; потребность в достижении максимально возможных эмоциональных состояний обусловила появление ультрамарафонских дистанций. 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..., с. 189]; «...помните, что, лежа на диване перед телевизором, вам никогда не пережить таких сильных эмоций, как на марафоне! И пусть вы даже доживете до 100 лет, но если нечего будет вспомнить, то вы прожгли свое время впустую, а хуже этого и быть не может» [Харченко И. Как скинуть...].

Важно отметить, что этот эмоциональный подъем никак не связан с человеческой *агрессивностью*, с низкосортной радостью от вида поверженного и униженного противника. На это обращает внимание А. А. Ерохин, который центрирует в своих рассуждениях о беге понятия «жизнь», «мир» и «любовь» [Ерохин А. А. О беге с любовью. Стерлитамак, 2016. URL: <https://www.litres.ru/a-a-erohin/o-bege-s-lubovu/> (дата обращения: 15.04.2023)], А. Л. Чирков вспоминает о том, что клуб любителей бега с говорящим названием «Мир» когда-то целиком вступил в Российскую партию жизни [Чирков А. Л. Бег в помощь..., с. 14]. Ю. Строфилов [Строфилов Ю. Не про бег...] и Н. Котенков пишут о том, что бег выпускает пар агрессии («когда побегаешь, не хочется ни с кем ругаться» [Котенков Н. Спортивный предприниматель...]), а П. Максимова отмечает, что её главными ценностями являются свобода, развитие и ненасилие, «...и с бегом и путешествиями я воплощаю эти ценности в каждом маленьком выборе тренировки и практики» [Максимова П. Всё у тебя есть, беги давай! СПб: Весь, 2020. С. 59. URL: <https://www.litres.ru/polina-maksimova/vse-u-tebya-est-begi-davay-kniga-o-tom-kuda-privodyat-beg/> (дата обращения: 20.04.2023)].

В одном семантическом поле с понятием «беговая эйфория» находятся концепты «динамическая медитация» и «поток», широко используемые в современной спортивной психологии. Говоря кратко, под ними понимаются измененные состояния сознания, позволяющее минимально расходовать физические и психические ресурсы, достигая тем самым необременительной ритмичности бега (кажется, что так можно бежать вечно) и незамутненного переживаниями, сомнениями, страхами легкого и ясного ощущения себя и мира. О личном опыте таких состояний пишут О. Ахмедова [Ахмедова О. Бег навстречу себе...], П. Максимова [Максимова П. Всё у тебя есть...], Ю. Строфилов [Строфилов Ю. Не про бег...], С. Медведев [Медведев С. Человек бегущий...] и А. Лавренов [Лавренов А. Бег в благодати. М.: «ЛитРес: Самиздат», 2021. URL: <https://www.litres.ru/anton-lavrenov/beg-v-blagosti/> (дата обращения: 20.04.2023)]. Последний называет такой способ локомоции, следуя Бхагавад-гите, «бегом в благодати», противопоставляя его «бегу в страсти» (бег не за счастьем и гармонией, а по любым другим причинам) и «бегу

в невежестве» (наносящем вред организму). Вот как о чувстве бега «в потоке» пишет О. Ахмедова: «...поток – это про любовь к своему делу, про веру в себя, про осознанное существование, да и про поиски смысла жизни тоже. А бег – самый простой инструмент, с помощью которого мы можем научиться ловить это состояние, чтобы потом перенести на все иные сферы жизни. Возможно, именно поэтому мы и бегаем марафон за марафоном» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 155].

Обращаясь к **мировоззренческим установкам бегунов**, отметим в первую очередь их субъектность, активность в деле организации своей жизни: для них важнейшим является внутренний локус контроля, в основе которого убеждение в том, что определяющее влияние на бытие личности оказывают ее собственные решения, а не естественный, объективный ход событий. В этой связи они рассматривают бег не как самоцель, а как эффективный способ оптимизации многих сфер своей жизни, бегая «для настроения, бодрости тела и духа, творческой активности и продуктивности во всех сферах деятельности!» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег..., с. 24]; «Я буду бегать каждый день дисциплинировано и упорно. Упорно и дисциплинировано. Я качаю не ноги, не тело, а эти качества» [Горд Е. RUN хакер...]. О воспитании посредством стайерского бега характера, формировании способности преодолевать кажущиеся превосходящими силы человека обстоятельства ведут речь Р. Станкевич [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег...], Г. Кривошеина [Кривошеина Г. Как пробежать...], И. Харченко [Харченко И. Как скинуть...], Н. Котенков. Последний отмечает, что накануне суточного забега испытывал большой страх перед предстоящими страданиями («будет сложно, некомфортно и больно» [Котенков Н. Спортивный предприниматель...], а обеспечиваемый систематическим стайерским бегом навык преодоления парализующего многих чрезмерного опасения перед большим испытанием он считает одним из самых важных условий жизненного успеха в целом. Бегунам близка идея внутренней детерминации личностного действия, неслучайно они многократно подчеркивают, что никакие внешние обстоятельства, наподобие плохой погоды или неодобрительных взглядов прохожих, не должны останавливать бегущего к совершенству человека: «...ты движешься вперед, чтобы раз и навсегда развеять сомнения, что в жизни есть предел. Его нет. Твой предел – это твой выбор. Ты бежишь, потому что ты решил бежать. Ты решил, а никто другой. Никто не властен над твоим бегом» [Кириллов В. А. Беги, мистер Брукс, беги. М.: «ЛитРес: Самиздат», 2021. URL: <https://www.litres.ru/vitaliy-aleksandrovich-kirillov/begi-mister-bruks-begi/> (дата обращения: 17.04.2023)]. Кантовский ригоризм в следовании долгу наполняет строки А. Иванова: «Бег – это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег – это бег. Бег для сильных людей. Посмотрите на свое окружение – кто бегают каждый день и в любую погоду? Правильно, если бегать было бы легко, то это делал бы каждый» [Иванов А. Бег как способ...]. Бегунам очень нравится метафора Х. Мураками, утверждавшего, что вся наша жизнь есть не что иное, как забег на длинную дистанцию, успешность которого в решающей степени зависит не от тела, а от духа, не от крепости конечностей, а от силы воли. При обдумывании возможности решения труднейших жизненных проблем ультрамарафонец понимает, что ему точно не будет так тяжело, как во время забега, «и сложные задачи, за которые вы раньше ни за что бы не взялись – вы их просто сделаете и разочаруетесь от того, как это просто» [Горд Е. RUN хакер...]. В этой связи понятно, почему многие авторы явно или имплицитно придерживаются *процессуального* определения счастья как высшего блага: это постоянный прогресс способности преодоления все более сложных барьеров (Д. Сафиоллин), это путь, а не конечная точка (О. Ахмедова), при этом бег дает четкую измеримость этого прогресса, который целиком зависит от личных усилий: «Ведь ежедневный бег (независимо от возраста, от состояния, от места нахождения, от положения в стране, от курса доллара,

от цен на нефть) – это всегда, хоть и маленький, но шаг вперед, к здоровью, к гармонии, к удержанию своего лидерства» [Попов П. А. Бег вместо лекарств..., с. 8]. Добавим, что длительная подготовка к беговым соревнованиям как разновидность детерминации будущим делает стайера-любителя организованным и проактивным, обеспечивая необходимость выстраивания ценностной иерархии, вершиной которой являются личностные ресурсы человека: «К сожалению, за XX век было две войны, и планы многих людей не осуществились. Все, что осталось у них – это то, что они вкладывали в себя – здоровье, образование и навыки. И это куда более важно, чем материальные ценности» [Котенков Н. Спортивный предприниматель...]. Понимание фундаментальности здоровья для качества жизни и принятие личной ответственности за ее успешность – это объединяющие всех авторов рассматриваемых книг о беге мировоззренческие установки.

Многие авторы акцентируют внимание на предоставляемых беговыми практиками возможностях **самопознания**: П. А. Попов полагает, что «бег – это не просто движения ногами, но пробуждение сознания, понимания» [Попов П. А. Бег вместо лекарств..., с. 21], в первую очередь – понимания самого себя. «Бег позволяет лучше познать самого себя – по сути, это тесты в разных природных и погодных условиях, а в соревнованиях также напряжение физических сил и воли особенно. Это всегда экзамен и контроль своей готовности к преодолению жизненных трудностей» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег..., с. 158]; «Пребывая в зоне великой усталости, вы обязательно столкнетесь с вашим альтер эго, настоящим «я». Вы, может быть даже с удивлением, узнаете, чего боитесь на самом деле, проверите, как долго можете терпеть боль, и поймете, любите ли одиночество» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 109]. С. Медведев пишет о том, что длительный бег позволяет расслышать «правду тела» и составить адекватное представление о своих возможностях, достигая тем самым единства тела и сознания [Медведев С. Человек бегущий...]; об улучшении когнитивных способностей вследствие обеспечиваемого бегом нейрогенеза и возникающих в процессе тренировки инсайтов ведут речь Е. Яремчук [Яремчук Е. Бег для всех: доступная программа тренировок. СПб: Питер, 2015] и П. Максимова [Максимова П. Всё у тебя есть...].

Нередко авторы исследуемых текстов обращаются к теме активизации бегом **творческих способностей человека**. Ярким свидетельством этого является сам факт написания ими книг, о чем многие до систематических занятий бегом никогда и не думали. Как полагает виднейший представитель современной философии спорта Н. Н. Визитей, «все компоненты здорового образа жизни – интеллектуальный, социальный, духовный, физический – связаны между собой. И все они являются компонентами целого, суть которого можно условно определить как экзистенциально-смысловое (или трансцендентальное, или культурно-телесное) благополучие человека» [2, с. 180]. Целостный характер культуры обуславливает влияние ее физического компонента на духовный: так, А. Бег берет себе творческий псевдоним в честь любимого увлечения и буквально на бегу сочиняет стихотворения, из которых составляет книгу «Записки бегопоэта» [Бег А. Записки бегопоэта. М.: «Литрес: Самиздат», 2022. URL: <https://www.litres.ru/arslan-beg/zapiski-begopoeta/> (дата обращения: 12.04.2023)]; А. Л. Чирков пишет о том, что два часа ежедневного бега «оказываются наиболее творческими <...> в моем рабочем расписании» [Чирков А. Л. Бег в помощь..., с. 78]. Именно беговые «гормоны радости» порождают творческое вдохновение, о чем рассказывает Д. Сахапов, вспоминая историю создания своей книги: «Первый ее черновик определенно был написан под эндорфинами, спустя несколько дней после Московского марафона – 2016» [Сахапов Д. К. Мой первый марафон...]; о гормональной

природе того, как марафонцы становятся поэтами, рассуждает и Ю. Строфилов [Строфилов Ю. Не про бег...]. Эстетические аспекты бега исследует П. Попов, приходя к выводу, что «бег человека – вершина красоты движения. Мне хочется, чтобы вы относились к бегу не просто, как дерганью и сгибанию конечностей, а как к духовной практике» [Попов П. А. Бег вместо лекарств..., с. 25]; О. Ахметова ощущает бег не столько как спорт, сколько «...как творчество – для меня в нем были и ритм, и красота» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 24].

Исповедальный характер рассматриваемым текстам придает анализ личного травматического опыта, при этом рассказчик пытается быть максимально объективным, не пытаясь оправдать свои ошибки, а порой и даже безжалостным к себе: «в какой-то мере искренне писать о беге означает искренне писать и о самом себе» [Мураками Х. О чем я говорю, когда говорю о беге. М.: Эксмо, 2007. С. 8]. В первую очередь это касается «добеговой» жизни, о чем уже шла речь ранее, которую многие авторы описывают как бесцельную, конформистскую, а то и порочную. Однако беговая активность и связанное с ней сообщество также могут порождать негативный опыт. В первую очередь это формирующаяся зависимость от беговых эндорфинов, к достигнутому уровню которых быстро привыкает организм, уже не получая на определенной стадии ожидаемого эффекта от «гормонов радости». Для увеличения количества эндорфинов беговую нагрузку приходится повышать, что нередко является причиной перетренированности и сопутствующих ей проблем со здоровьем: «Человек становится марафонозависимым, поэтому желательно не терять чувства меры и правильно определять разумные пределы» [Чирков А. Л. Бег в помощь..., с. 34]. Эта зависимость проявляется в осуществлении беговой локомоции любителями при травмах и болезнях (что порой приводит к смерти на марафонских дистанциях), а также когда бегун ставит свой тренировочный план выше интересов родных и близких людей, которые безальтернативно, здесь и сейчас нуждаются в его заботе, поддержке и помощи: «при фанатичном увлечении бегом человек превращает свою жизнь в формулу, слагаемые которой: бег, сон и еда. Они чередуются между собой в определенной последовательности. Все остальное превращается в лишние атрибуты жизни» [Жулидов М. Бег и ходьба...]. Если бег становится главным поставщиком эндорфинов, то человек теряет интерес к другим сферам своего бытия как *отвлекающим* от источника удовольствия, отсюда раздражительность, конфликтность, сектантское неприятие *modus vivendi* и ценностей других людей, испытывающих радостные эмоции от иных проявлений жизни. В этой ситуации оказывается, что человек буквально бежит от многомерной реальности, в большинстве сфер которой он далеко не так успешен, как в любимом беге: «Вместо того чтобы привести в порядок свою жизнь, оказалось гораздо проще надеть кроссовки и принять участие в забеге. Фотография с финиша с медалью и уверенные цифры в протоколе рожают иллюзию того, что человек живет полной, насыщенной жизнью. Тем самым мы создаем впечатление, что делаем что-то из ряда вон выходящее, формируем образ исключительности – в своих собственных глазах и в представлении окружающих» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 50]. Очевидно, что гуманистически понимаемый любительский бег должен выполнять не заместительную, а комплементарную функцию: не сводить к себе всю жизнь человека, вытесняя иные интересы (среди которых экзистенциально значимые: семья, дружба, карьера, образование и т. п.), а дополнять, расцветивать ее яркими эмоциями и достижениями, не превращая бегуна в их раба и жертву: «Нет ничего плохого в том, чтобы бегать, но если бег становится целью существования и человек не может думать ни о чем другом и *жить ничем другим*, то такая зависимость – это биопсихосоциодуховное заболевание» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 56-57].

Справедливости ради нужно отметить, что причиной этого «заболевания», конечно же, является не бег сам по себе, а акцентуация личности стайера-любителя на постоянном улучшении своих результатов. При этом бегун попадает в ловушку: в начале соревновательной деятельности его результаты возрастают едва ли не с каждым стартом, вырабатывая психологическую установку «победителя», а затем для обеспечения прогресса требуется прикладывать все больше сил, уделять бегу еще больше времени и прочих ресурсов, а «отдача» в виде приятных цифр на табло радует все реже (поскольку результат улучшается всего лишь на несколько секунд, что явно не «окупает» принесенные жертвы) или вовсе сходит на нет, порождая фрустрацию, жертвами которой становится и сам любитель бега, и его окружение: «обстоятельства бега в страсти – это соревнования, завистливые мотивы, поспешность, сильная привязанность к достижению цели» [Лавренов А. Бег в благости...], при этом «страсть не может сосуществовать с чувством удовлетворенности – это биологический закон» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 289]. Как нам представляется, «бег в страсти» представляет собой форму «отчужденного» бега, при котором он, говоря словами Э. В. Ильенкова, бытийствуя как «отчужденная <...> деятельная сила выступает как субъект, извне диктующий каждому индивиду способы и формы его жизнедеятельности» [7, с. 152]. Яркие примеры негативного воздействия на личность отчужденного бега, превращающего ее из многомерного человека во всего лишь «беговую машину», приводит О. Ахмедова: «отменяется и переносится всё, кроме тренировки»; «бег – единственная сфера, которую я обустроиваю и в которой поддерживаю порядок»; «все окружающие (да и я сама) начали сводить меня к бегу как к общему знаменателю»; «мужчины, которым я нравилась, уходили, не выдерживая конкуренции с кроссовками», «мне стало все равно, где проходят соревнования («я же не в Чикаго еду – я на марафон»)), «победы вдохновляли и радовали совсем непродолжительное время» [Ахмедова О. Бег навстречу себе...], и это не говоря о больших проблемах со здоровьем, связанных в том числе с репродуктивной сферой, о которых откровенно пишет автор. На наш взгляд, здоровое отношение к любительскому спорту выражает С. Медведев: «С годами, я думаю, в моей мотивации окончательно исчезнет элемент соперничества и останется чистая радость от того, что ты просто выходишь на старт, плывешь, крутишь, бежишь и в итоге финишируешь» [Медведев С. Человек бегущий..., с. 150].

Социокультурная детерминация любительских стайерских беговых практик

Немаловажным измерением беговых практик стайеров-любителей является их **социальная активность**. Так, А. Бегорганизовал сообщество “Клуб «Б»” с целью сделать его любимым вид физической активности российским национальным видом спорта, наподобие футбола в Бразилии; Н. Котенков бегаёт длительные кроссы с такой мотивацией: «...хочу быть уверенным, что если будет война, принесу пользу, возможно, спасу целый город, потому что смогу сделать марш-бросок на 50 км по болоту и в лесу. Вот для чего я бегаю и через деревья прыгаю. А все остальное – свежий воздух, красивые виды и кайф от леса – это уже второй момент» [Котенков Н. Спортивный предприниматель...]; о важности мотивирования к занятию бегом других людей на основе собственного примера пишут в ранее указанных публикациях М. Жулидов, В. Клемент, Р. Станкевич («девиз каждого, кто активно занимается оздоровительным бегом, – неустанная пропаганда этого замечательного эликсира бодрости, здоровья и долголетия!» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег..., с. 28], А. Л. Чирков, И. Харченко, Д. Сахапов, О. Ахметова, П. Максимова, Г. Кривошеина и другие, при этом практически каждый автор делится советами, полученными на основе личного опыта тренировок и соревнований, предостерегая начинающих любителей бега от ошибок. Также следует отметить, что любительские стайерские беговые практики актуализируют в человеке

природную предрасположенность к длительному бегу и порождают многообразные телесно-духовные эффекты, позволяющие нам сохранять конкурентоспособность в качестве биологического вида. На эту миссию бегунов обращает внимание С. Медведев [Медведев С. Человек бегущий...].

Значимым для понимания сущности «человека бегущего» является уяснение причин **спортивизации бега**, перехода от досугового бега в парке к участию в любительских соревнованиях. Анализ исследуемых источников позволил выявить следующие причины этого: 1) постепенное развитие беговых возможностей («если вдуматься, то марафон – это логичное продолжение занятий бегом и последовательного прогресса» [Сахапов Д. К. Мой первый марафон...]) делает доступным преодоление значительных дистанций в достаточно быстром темпе, позволяющем надеяться на достижение, к примеру, финиша марафона в контрольное время и личную конкурентоспособность как реализацию обусловленной социальной сущностью человека потребности побеждать; 2) учитывая важность эмоциональной составляющей любительского бега, отметим в этой связи значительную, обеспечиваемую их игроизацией, чувственно-аффективную составляющую спортивных соревнований; 3) соревновательный характер бега и соответствующий ему эмоциональный подъем позволяют в максимальной степени раскрыть свой потенциал, что нередко обеспечивает установление личных рекордов, поднимающих самооценку человека. Вот как об этом пишет И. Харченко: «Время марафона: 3 часа 13 минут 24 секунды. Радость, которая охватила меня в тот момент, просто не поддается описанию. <...>. Я опять доказал самому себе, что могу достигать желаемого, если не сдаюсь и иду до конца!» [Харченко И. Как скинуть...]; 4) соревнования требуют систематической и порой долговременной подготовки, что стимулирует и дисциплинирует их потенциальных участников, при этом «любая спортивная цель – конкретна, ограничена сроком, достижима и значима. Ориентируясь на нее, ты будешь предпринимать шаги и чувствовать прогресс. Вместе с прогрессом в твою жизнь вернутся счастье и уверенность» [Сафиоллин Д. Действуй..., с. 11]. 5) «А еще классно получать медаль, майку финишера и осознавать себя частью одного процента населения планеты под названием «марафонец»» [Максимова П. Всё у тебя есть...]. Таким образом, нельзя не согласиться с Р. Станкевичем: «Люди выходят на марафонские дистанции не столько за здоровьем, сколько из жажды самоутверждения. И они прекрасны в прекрасном этом порыве» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег..., с. 140].

Однако следует признать, что перевод любительского бега в спортивную плоскость, где победителя от побежденного даже на марафонской дистанции могут отделять всего лишь несколько секунд, иногда лишает любителя бега столь значимой в современном мире ценности, как эмпатия. По мнению О. Ахмедовой, это связано с тем, что бег – индивидуальный вид спорта, не развивающий, в отличие от командных видов, способность сопереживания и навык взаимной поддержки. Спорт, даже любительский, порой бывает очень жесток: победителем становится только один, а жертвуют в жизни очень многим ради победы сотни и тысячи полупрофессиональных бегунов. Более того, «и за пределами стадиона очень тяжело перестать быть спортсменом и стать просто человеком, способным услышать боль другого. Горькая правда состоит в том, что участливость и внимательность к другим – не то, что следует ожидать со стороны тех, кто переживает только за секунды и минуты» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 277]. При этом если главная цель на марафонской дистанции – это борьба только с самим собой, бег ради самосовершенствования, а не победы в соревновании или личного рекорда, то марафонцы-любители предстают совершенно в другом свете: «Придите на финиш любого массового пробега – и вы будете поражены той атмосферой

доброжелательности, всеобщего согласия, готовности каждого поделиться с каждым, даже совершенно незнакомым человеком всем – от последнего драгоценного в зной глотка фруктового сока до совета по самым важным вопросам жизни. Никогда, возможно, не встречали вы столько добрых людей сразу. Бег дает нам возможность подвергнуть себя нелегкому испытанию, а выдержав его, человек чувствует себя сильнее, лучше, увереннее в отношениях с другими, а значит, и доброжелательнее» [Станкевич Р. А. Оздоровительный бег..., с. 22].

Еще одной линией повествования являются отношения бегунов-любителей **с другими людьми**, и отношения эти складываются далеко не просто. Надо признать, что бег в России никогда не относился к престижным видам физической активности, что обусловлено множеством факторов, изложенных в [8]. В связи с этим городской бег вне стадиона и специальных парковых дорожек требует преодоления обусловленных мещанскими, филистерскими традициями и стереотипами внутренних и внешних ограничителей, особенно это касается женского бега. Вот как об этом пишет О. Ахмедова, начинавшая бегать по Москве в 2007 году: «...по утрам я занимаюсь постыдным делом, поэтому стараюсь появляться на улице как можно раньше <...>. Нет, я не ворую – я бегаю» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 16]. М. Жулидов констатирует, что «от занятий бегом <...> многих отпугивает нежелание быть «белой вороной» на фоне остальных. <...>. Это связано с психологическими зажимами, установками, заложенными с детства, и другими причинами. А вдруг прохожие, знакомые, соседи начнут задавать каверзные вопросы, косо смотреть, усмехаться» [Жулидов М. Бег и ходьба...]. О преодолении инертной социальной среды ведет речь и Е. Горд, отмечающий, что когда посредством беговых практик «... стал активно развиваться, добиваться всего, что я хочу, то с удивлением обнаружил, что никто меня не поддерживает. Что люди против тех, кто начинает жить так, как хочет он сам. <...>. Если все сидят в зловонной яме, то тех, кто из нее выбрался – не любят» [Горд Е. RUN хакер...].

Некая отстраненность, а порой насмешливость или даже враждебность небегущих людей порой используется стайерами-любителями себе на пользу в качестве драйвера беговой деятельности. Так, Д. Сафиоллин объявил свои коллегам в офисе: «...если брошу бег, не преодолев дистанции в 10 километров, можете считать меня слабой и безвольной личностью, каждому из вас я перечислю 5000 рублей» [Сафиоллин Д. Действуй..., с. 22]; Т. Окотруб упоминает о том, что чем больше её знакомые крутили пальцем у виска, услышав что она, уважаемый и солидный учитель, в 49 лет впервые в жизни собирается пробежать полумарафон, тем больше в ней «...возрастала уверенность, что надо идти бегать» [Окотруб Т. Бегом к Босфору. Я супер. Я спорт. Я суперспорт. Екатеринбург: Издательские решения, 2019. URL: <https://www.litres.ru/book/tatyana-okotrub/begom-k-bosforu-ya-super-ya-sport-ya-supersport-41830658> (дата обращения: 13.04.2023)]; Д. Сахапов так пишет о своих друзьях: «И даже когда они меня отговаривали и пытались остановить, приводя разнообразные и довольно разумные аргументы, все это только подстегивало во мне желание преодолеть себя и выйти за условные рамки «обычной» жизни, в которые, увы, попадает со временем почти каждый из нас» [Сахапов Д. К. Мой первый марафон...]. Далеко не всегда много тренирующийся бегун-любитель, к тому же изымающий изрядные средства из семейного бюджета на свое увлечение, встречает понимание даже самых родных и близких людей – членов своей семьи. Эта ситуация иронически обыгрывается Ю. Строфиловым: «Говорят, если вы еще женаты, то вы мало тренируетесь. Я всегда тренировался на тонкой грани между победами над собой и разводом» [Строфилов Ю. Не про бег..., с. 13]. Однако все авторы текстов отмечают

огромную важность семейной и дружеской поддержки во время соревнований, значимость примера своей жизни как *homo currens* для детей.

При этом бегунам-любителям очень важен опыт успешных людей, многократно отмечавших важность беговых занятий в формировании их личности: «Прослушав истории многих великих личностей, прошедших через трудности жизни, при этом став сильнее и мудрее, я везде проследила связь между спортом и успехом. Меня это очень мотивировало и мотивирует» [Саматова Д. Как полюбить бег и сделать его потребностью. Мотивирующее руководство для начинающих. Екатеринбург: Издательские решения, 2019. URL: <https://www.litres.ru/book/dinara-samatova-1854/kak-polubit-beg-i-sdelat-ego-potrebnostu-motiviruusch-42596948/> (дата обращения: 15.04.2023)]. В этом контексте важно отметить трезвую позицию О. Ахмедовой, которая предостерегает от «гонки» за более успешными и известными бегунами, неадаптированному под свои особенности использованию их планов спортивной подготовки ради накрутки просмотров отчетов о своих тренировках на личной странице в социальных сетях: «Вы сами – единственный, с кем себя стоит сравнивать. Видеть в перспективе, что действительно важно для вас, и осознавать, что ваша жизнь отличается от жизни всех остальных, – очень ценный навык» [Ахмедова О. Бег навстречу себе..., с. 283].

Подводя итоги, отметим весьма показательное название книги одного из самых известных российских любителей марафонского бега Ю. Строфилова: «Не про бег». Действительно, большая часть исследованных произведений посвящены не бегу, а *homo currens* – *человеку бегущему*, для которого бег – не цель, а наиболее доступное и естественное средство совершенствования тела и духа, способ движения к лучшей версии себя. К примеру, Д. Сахапов сразу предупреждает своего читателя, что его «книга адресована всем, кто чувствует необходимость изменить свою жизнь и заняться саморазвитием» [Сахапов Д. К. Мой первый марафон...], а не тем, кто ищет практические советы по преодолению первого марафона. Сократ и Аристотель утверждали, что философия начинается с удивления, но удивление перед дарованными систематическим бегом изменениями свой личности породило и литературное творчество авторов проанализированных текстов. Бегуны-писатели, порой сами того не подозревая, приближаются к сути олимпийской идеи Пьера де Кубертена, целью которой был не спортсмен, а *атлет* как воплощение античного духа калокагатии: «культ усилия, соревнования на грани риска, любовь к родине, благородство, дух рыцарства, контакты с живописью и литературой – все это является фундаментом олимпизма» [Цит. по: 5, с. 11]. Совместными усилиями авторам удалось создать аксиологию и апологию беговых практик, а их коллективный вывод можно выразить суждением П. А. Попова: «...мы с вами немного приближаемся к осознанию, что такое бег. Это одно из самых больших богатств, которыми обладает человек» [Попов П. А. Бег вместо лекарств..., с. 45]. Миллионы бегунов-любителей возвращают беговой локомоции *homo* статус *нормы*, доказывая ее доступность всем возрастным и гендерным группам и пропагандируя, в том числе и посредством эго-текстов, как эффективный и доступный способ обретения физического, душевного и социального благополучия, что и выражает гуманистическую сущность досугового стайерского бега.

Выводы

1. Современный этап развития любительских стайерских практик как в России, так и за рубежом, можно охарактеризовать как личностносозидающий, поскольку главные цели бегунов (особенно марафонцев и сверхмарафонцев) связаны не столько с укреплением здоровья, сколько со сферой личностного совершенствования и самопознания: развития воли, характера, проверки себя в экстремальной ситуации, испытания недоступных

прежде эмоций и состояний сознания.

2. Осмысление личностносозидающего потенциала любительского бега на выносливость осуществляется на основе эго-текстов российских любителей бега, созданных в период с начала XXI века до сегодняшнего дня (включая сетевой «самиздат»). Исследуемые произведения посвящены истории личностного становления рассказчика, максимально приближенного к автору, что позволяет с некоторыми оговорками отождествлять эти понятия.

3. Способом изучения указанных эго-текстов является биографический метод, дающий возможность определить события, оказавшие влияние на коренные изменения развития личности и формирование ее жизненного пути. Как полагают авторы исследуемых текстов, важнейшим из таких событий является их приобщение к стайерскому бегу (например, преодоление марафонской дистанции), которое рассматриваются в широком контексте их жизни и социальных процессов.

4. Анализируемые биографии наследуют как исповедальной традиции Августина (контраст бесцельной и порочной «добеговой» жизни, а также травматического опыта бегового неопитства и значительных достижений во многих сферах личностного развития после принятия ценностей выраженной через бег кубертеновской «*religio athleticae*»), так и отмеченной М. М. Бахтиным авантюрно-героической биографической традиции, присущей эпохе Возрождения, а также романтизму и ницшеанству с их нацеленностью на формирование (в нашем случае посредством стайерского бега) нового (или «сверх-») человека.

5. Авторы рассматриваемых текстов развивают личностно ориентированный любительский беговой дискурс, основанный на *переживании* себя и мира при осуществлении экстремальных для обычного человека беговых занятий, осмысляя при этом происходящие с ними изменения. Качественным итогом беговой деятельности является достижение субъектом нового этапа развития – *человека бегущего* (*homo currens*), которому присущи активность, мобильность, героизм, аскетизм, стремление к максимальной самореализации, достижение гармонии тела и духа. *Homo currens* противостоит как виртуальному времяпрепровождению, так и фетишизации культуры комфорта, предполагая, обращаясь к концепции Виктора Франкла, наполнение жизни новыми смыслами и ценностями через преодоление неизбежных для стайерского бега страданий.

6. Любительские стайерские беговые практики рассмотрены в экзистенциально-личностном и социокультурном измерениях. В первом измерении эксплицирована мотивация беговых занятий, мировоззренческие установки бегунов, определена природа стабилизации их психоэмоционального состояния, показано влияние бега на самопознание и развитие творческих способностей, особенное внимание уделено анализу «отчужденного» бега как причины порождения экзистенциально-травматического опыта. Определение социокультурной детерминации позволило выявить причины социальной активности бегунов и спортивизации любительского бега, а также определить особенности отношений *homo currens* с их членскими и референтными группами.

7. Самим фактом литературного творчества, в идеале обращенного к вечности, авторы исследуемых текстов *sub specie aeternitatis* хотят остаться в истории не как профессионалы, путешественники, родители и т. п., а именно в статусе «человека бегущего», что расценивается ими как судьбоносное достижение личности, осознающей

и транслирующей посредством эго-текста развивающий опыт беговых занятий. Последние рассматриваются писателями-стайерами как общедоступное и эффективное средство обретения физического, душевного и социального благополучия, что и выражает гуманистическую сущность досугового бега и придает исследуемым произведениям философско-антропологическую значимость.

Библиография

1. Адельфинский А. С. Назло рекордам. Опыт исследования массового спорта. – М.: Дело, 2018.
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. М.: Советский спорт, 2009.
3. Волошина С. В. Автобиографический дискурс как объект лингвистического анализа // Вестник ИГЛУ. 2014. №2 (27). С. 267-273.
4. Григорьев Г. Ю., Черкасов С. Н. Бег на длинные дистанции как перспективная здоровьесберегающая технология // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. 2015. № 4-5. С. 89-97.
5. Дергунов О. В. Духовно-нравственные детерминанты спорта // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2009. №3. С. 9-12.
6. Дивисенко К. С. Биографический анализ ценностно-аттитюдной структуры жизненного мира // Петербургская социология сегодня. 2016. №7. С. 182-200.
7. Ильенков Э. В. Диалектическая логика. Очерки истории и теории. М.: Политиздат, 1984.
8. 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
9. Лях В. И., Манжелевская Н. И. Биографический метод в культурологическом исследовании // Культурная жизнь Юга России. 2016. №3. С. 14-16.
10. Румянцева Н. В. Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. № 4. С. 107-112.
11. Рыков С. С. Любительский марафонский бег в современной литературе: типы описания и рефлексия чтения // Культура и искусство. 2022. №12. С. 21-31. doi: 10.7256/2454-0625.2022.12.38319
12. Рыков С. С. Мифотворчество в любительском марафонском беге: культурные ресурсы сторителлинга // Вестник ЧГАКИ. 2023. №1 (73). С. 69-76.
13. Сапогова Е. Е. Рефлексивные доминанты автобиографического опыта взрослых: экзистенциально-нарративный анализ // Вестник ВятГУ. 2018. №2. С. 86-101. doi: 10.25730/VSU.7606.18.013
14. Fernández O., Cachán-Cruz R. Leisure and sport as a paradigm of suffering. An ethnography through ultra-endurance sport // Sport in Society. 2022. doi: 10.1080/17430437.2022.2075731
15. Hales S. B., Grant B., Barr-Anderson D. J., Turner-McGrievy G. M. Examining the impact of an online social media challenge on participant physical activity and body weight in the United States // Sport in Society. 2016. No.19:10. Pp. 1690-1702. doi: 10.1080/17430437.2016.1179734
16. Jackman P. C., Allen-Collinson J., Ronkainen N., Brick N. E. Feeling good, sensory engagements, and time out: embodied pleasures of running // Qualitative Research in

- Sport, Exercise and Health. 2022. doi: 10.1080/2159676X.2022.2150674
17. Li Y., Kim A., Liu O. X., Mastromartino B., Wang Y., Zhang J., J. Impact of perceived value on behavior intention of parent-child runners in a marathon event // Sport in Society. 2021. No.24:5. Pp. 811-829. doi: 10.1080/17430437.2020.1804143
 18. Nilson F., Lundkvist E., Wagnsson S., Gustafsson H. Has the second 'running boom' democratized running? A study on the sociodemographic characteristics of finishers at the world's largest half marathon // Sport in Society. 2021. No.24:4. Pp. 659-669. doi: 10.1080/17430437.2019.1703687
 19. Pfister G. It is never too late to win – sporting activities and performances of ageing women // Sport in Society. 2012. No.15:3. Pp. 369-384. doi: 10.1080/17430437.2012.653206
 20. Valentin S., Pham L. A., Macrae E. Enablers and barriers in ultra-running: a comparison of male and female ultra-runners // Sport in Society. 2022. No.25:11. Pp. 2193-2212. doi: 10.1080/17430437.2021.1898590
 21. Yajun Q., Haibo T., Wenting Z., Ye qiang L., Jie G. Why do people commit to long distance running: serious leisure qualities and leisure motivation of marathon runners // Sport in Society, 2020. No. 23:7. Pp. 1256-1272. doi: 10.1080/17430437.2020.1720655

Результаты процедуры рецензирования статьи

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

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

Настоящая статья посвящена достаточно интересной и неожиданной теме, достаточно редко поднимаемой в отечественном исследовательском поле, так что даже сложно определить предметную область рассмотрения - философия культуры или философия психологии в контексте развития физических возможностей личности. Однако стоит заметить, что тема актуальна, особенно в контексте современных условий и обстоятельств жизни.

Примечательно, что в философии постмодерна исследовательский дискурс направлен не столько на глобальные принципы исторического развития духа и идей, сколько на практику человеческой повседневности, на понимание обыденных процедур жизнедеятельности. В этом контексте изучение движения как такового необходимо ассоциируется, в частности, с обычной утренней пробежкой. Бег стал повсеместным атрибутом городских ландшафтов. Мы давно привыкли к образу человека, бегущего трусцой по аллеям парков или городским улицам. Бег в данном случае несет в себе не просто оздоровительную функцию, но отражает специфику нашей жизни. В процессе бега я демонстрирую себя в качестве активного члена сообщества деятельных людей, подтянутых и динамичных, руководствующихся принципом «self-made-man». Бег утверждает и реализует в человеке потенциал его природных сил. Пока я бегу, я живу, я надеюсь, перемещаясь в пространстве, я ощущаю действенность собственной телесности. Примечательно, что символика бега широко использовалась в идеологии тоталитарных режимов двадцатого века.

Бег, скорость, темп движения современного человека приобрели в культуре постмодерна особое символическое значение. Человек мегаполиса постоянно бежит, он вынужден перманентно торопиться, чтобы не опоздать на деловую встречу, ответственное совещание, любовное свидание. Он врывается в закрывающиеся двери поезда городского метро, догоняет отправляющийся автобус, прыгает в самолет с

отъезжающего трапа, он все время ускоряет свое движение. Решающее значение здесь получает последнее мгновение, тот миг, который становится самым принципиальным, он свершается между двух граней — опозданием, невозможностью осуществить некоторый принципиальный ход событий, и реализацией этих актов, возможностью успеть, догнать, вбежать, ворваться. Недаром образ извечно бегущего человека приобрел столь широкую рекламную популярность.

Динамика и подвижность, текучесть и изменчивость присущи всем измерениям жизни человека эпохи постмодерна, поэтому образ бегущего человека (*homo currens*), наряду с традиционными формулами *animal sociale* и *animal rationale*, *homo ludens* и *homo faber*, отражающими соответствующие смыслы истории культуры прошлого, может стать важнейшим концептом понимания современности. При этом движение как таковое не имеет принципиального курса и направления, оно не задается имплицитными сверхзадачами и провиденциальными историческими призывами, определяя исключительно само себя.

В философском контексте нужно в первую очередь опираться на размышления ученых о телесности человека. Причем этот вопрос рассматривался не только современными исследователями, он имеет многовековую историю изучения. Оговоримся сразу, что философский дискурс телесности не выступает для нас в качестве непосредственного предмета изучения (вопрос слишком обширный для попутного решения в рамках данной статьи), но в философско-культурологической интерпретации бега не возможно игнорировать накопленный «багаж»

наблюдений за телесной природой человека.

В философии понятие телесность традиционно рассматривалось с позиций обсуждения первичности тела по отношению к душе (своеобразным компромиссом здесь как раз может выступать известный афоризм «В здоровом теле – здоровый дух!»). Современное состояние проблемы телесности человека, которая превратилась в междисциплинарную и находится на перекрестке психологии, философии, социологии и медицины, характеризуется тем, что складываются различные концепции телесности: антропология тела, онтология тела, социология тела и

т. д. Современные исследователи предлагают использовать термин телоцентризм, полагая, что сегодня телесное бытие явно доминирует над духовным вследствие кризиса рационализма, на котором была построена значительная часть культуры. Подтверждением тому становится настоящий расцвет индустрии

тела: тату-салоны, фитнес-клубы, салоны красоты, пластическая хирургия и т. п. Бег является одним из самых популярных инструментов формирования тела и одним из самых доступных направлений этой индустрии, в связи с чем любительские марафонские забеги получают особую популярность в настоящее время.

В сфере любительского спорта соревнования проходят в соответствии с утвержденным календарем и регламентом, разработанными федерациями легкой атлетики. Эти старты логично распределены по соревновательному сезону, чтобы спортсмены могли выходить на пик своей спортивной формы к основным состязаниям регионального, федерального или международного уровней.

Основное финансирование и организация идут также от федерации легкой атлетики. Любительский спорт (на примере бега) редко получает поддержку от федерации и в подавляющем большинстве должен обеспечивать себя при помощи стартовых взносов участников и спонсорской поддержки, величина которых напрямую зависит от массовости мероприятия.

И тем не менее в последнее время спрос на любительские соревнования неуклонно растет и количество подобных стартов соответственно тоже увеличивается. Многие из них стали не только самокупаемыми, но и приносят существенную прибыль

организаторам, что в свою очередь мотивирует их делать соревнования максимально привлекательными для участников и спонсоров, выигрывая тем самым конкуренцию у других субъектов этого рынка.

Таким образом, любительские марафоны (пожалуй, один из немногих феноменов, который невозможно представить себе в дистанционном режиме и иных формах опосредования цифровыми технологиями) постепенно приобретают характер живого события, обеспечивающего личную включенность субъектов. Так,

если в отношении профессиональных соревнований существует жесткая система координат: «отдельные участники – массовые зрители», то в случае с любительскими забегами жесткость этой структуры существенно трансформируется. Однако в любительских марафонских забегах это присутствие как минимум носит действенный характер и предполагает именно массовость участия (реальную включенность).

Стоит обратить внимание, что работа базируется на значительной библиографической базе актуальной литературы, причем не только отечественной, но и зарубежной, причем многие иностранные источники вводятся в рассмотрение впервые. Рассматриваются различные концепты, есть апелляция к контраргументам, позиция автора обоснована, хорошо стилистически сформулирована и легка для понимания. Статья будет интересна определенной части аудитории журнала.