

УДК 796.032

ЭСТЕТИКА СИЛЫ: ИСТОРИОГРАФИЯ СТАНОВЛЕНИЯ АТЛЕТИЗМА ВО ФРАНЦИИ

Е. С. МУЧАНКО

(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н. И. АНТИПИН)

*В русскоязычной историографии культуризм представлен преимущественно англо-американской традицией. Настоящее исследование восполняет пробел, анализируя эволюцию французского *culturisme* на основе оригинальных источников, с акцентом на педагогические, эстетические и медицинские аспекты телесной дисциплины, сформированной вне англоязычного контекста.*

История атлетизма тесно связана с эволюцией физических практик, начавшейся задолго до появления самого термина. Уже в Древней Греции и Риме атлеты использовали упражнения с отягощениями, стремясь улучшить физическую форму. Эти занятия не только практиковались, но и анализировались теоретиками. Однако именно в конце эпохи Возрождения и в классическую эпоху, с наступлением современности, физическая подготовка стала предметом систематического изучения и приобрела методологическую основу. В дальнейшем, в начале современного периода, эта практика трансформировалась в соревновательную дисциплину, все чаще именуемую бодибилдингом. Во Франции его эквивалентом стал термин „*culturisme*“ (культуризм).

Если рассматривать атлетизм шире, не ограничиваясь его современным термином, его истоки уходят в глубокую древность. Практика использования предметов и инструментов для развития силы, формирования мышц и образа атлетического тела была известна ещё в римской и греческой античности. В древних текстах упоминаются утяжелители, гантели и различные утяжелённые предметы, способствующие развитию физической мощи посредством регулярных тренировок.

Одним из ранних примеров атлетической практики считается легендарный Милон Кротонский - ученик Пифагора (VI в. до н. э.), который, как гласят предания, ежедневно поднимал телёнка, пока тот не превратился во взрослого быка [1]. Эта история иллюстрирует принцип прогрессивного отягощения, ставший впоследствии ключевым элементом в системе тренировок атлетизма.

Согласно Encyclopaedia Britannica (Британская энциклопедия), этот принцип прогрессивного отягощения стал основой двух направлений в тренировочной практике: одни специалисты применяют его для развития общей физической подготовки, другие – для формирования телосложения в рамках подготовки к соревнованиям по бодибилдингу [2].

Однако более значимый исторический перелом в развитии атлетизма произошел в эпоху Возрождения. Именно тогда, в конце XVI века, начали появляться тексты, формализующие принципы физической подготовки. Ключевую роль сыграл трактат «*De Arte Gymnastica*» итальянского врача-гуманиста Джироламо Меркуриалиса (1530 – 1606), ставший важной вехой в систематизации тренировочных практик и оказавший влияние на дальнейшее развитие теории спортивной подготовки.

Одна из иллюстраций к трактату «*De Arte Gymnastica*» (1569) наглядно демонстрирует, как атлеты переносят тяжести – свинцовые пластины и гири – применяя их в силовых упражнениях. О значимости подобных тренировок свидетельствует даже название одной из глав: «*De disco et halteribus*» («О диске и гантелях») [3].

Для Джироламо Меркуриалиса атлетическая гимнастика была не просто формой физической активности, а способом глубинного преобразования человеческой биологической природы. Хотя он не отвергал достижения античности – его трактат явно испытал влияние трудов Галена. Ключевым новаторством Меркуриалиса стало стремление сделать атлетическую гимнастику доступной для всех: не только как средство военной подготовки, но и как профилактическую и гигиеническую практику. Он подчеркивал её значение для поддержания здоровья, рассматривая атлетизм как один из столпов медицинской науки:

“Атлетическая гимнастика, являясь частью медицины, помогает человеку поддерживать здоровье через регулярные упражнения, способствуя формированию крепкого телосложения.” (Mercurialis, 1573, стр. 16, перевод вольный) [3].

Любопытно, что в трактате Меркуриалиса упоминается использование гантелей в женской гимнастике – что само по себе является новаторским подходом для XVI века.

Этот взгляд делает автора подлинным представителем эпохи Возрождения: он уже не просто принимает божественный замысел, согласно которому человек живёт столько, сколько ему отведено, но стремится воздействовать на человеческую природу превентивно, переосмысливая саму концепцию жизненного цикла через физическую подготовку.

Таким образом, то, что мы сегодня называем атлетизмом, а Меркуриалис определял, как «искусство гимнастики», изначально не было ориентировано на спортивные соревнования. Его главная цель заключалась в укреплении здоровья и формировании сильного, выносливого тела. Именно на этой концептуальной основе позднее зародился современный атлетизм.

Однако подлинная смена парадигмы в развитии атлетизма произошла в XIX веке благодаря деятельности Франсиско Амороса-и-Ондеано, маркиза Солтело (1770 – 1848). В его трактате «Руководство по физическому воспитанию» (1834) сила рассматривается уже не только как условие здоровья, но и как самостоятельная категория, поддающаяся научному измерению [4]. В двухтомнике «Гимнастика и мораль» (1848) он не только анализирует проблему силы с медицинской точки зрения, но и предлагает конкретные методы её развития [5].

Ф. Аморос вводит в систему тренировок измерение силы с помощью динамометра, а также использование различных инструментов – гантелей, утяжелённых предметов и даже пушечных ядер. При отсутствии последних он рекомендует заменять их камнями разного размера и веса. В отличие от Меркуриалиса, воспринимавшего гимнастику прежде всего, как средство укрепления здоровья, Ф. Аморос ориентируется на развитие мускулатуры как таковой и её применение в практических и военных целях. Его методика вдохновлена образом Геракла и опирается на труды Кулона и Бартеза, которые ещё во второй половине XVIII века занимались изучением физических сил.

Таким образом, от атлетической гимнастики, ориентированной на профилактику здоровья, развитие атлетизма постепенно приходит к рациональному измерению силы и её формированию как самостоятельной ценности. Два с половиной столетия, разделяющие Меркуриалиса и Ф. Амороса, ознаменовали существенное изменение в понимании силы: она перестаёт быть лишь средством укрепления организма и становится объектом объективного анализа и целенаправленного развития. Следующим логическим шагом становится измерение не самой силы, а её видимости – то есть «формы», которая впоследствии сыграет ключевую роль в становлении современного культивизма.

Именно к этому переходу был близок Антуан-Ипполит Триат (1813 – 1881), который в молодости выступал в цирке с показательными номерами по тяжелой атлетике, демонстрируя свои физические достижения под псевдонимом «Алсидес». Его цирковая практика во многом предвосхищала ранние формы культивизма, соединяя силу, форму и публичное представление. В Париже он основал атлетическую гимназию на аллее Вдов, где разработал собственную методику тренировок. Хотя А-И. Триат не оставил обширного письменного наследия, его метод можно реконструировать по трактатам и свидетельствам современников.

В двухтомном «Трактате о физическом воспитании», изданном Марслем Лаббе в 1930 году, Эли Мерсье посвятил отдельную главу «культурристической гимнастике» (*gymnastiques culturistes*), в которой особое внимание уделено Антуану-Ипполиту Триату. Цитируя Эдмона Дебонне, Мерсье отмечает: «Триат, исключив сложные упражнения, изобрёл свой метод, где ученик с парой 6-фунтовых гантелей, 12-фунтовой штангой и несколькими булавами приобретает хорошую мускулатуру, прежде чем приступить к упражнениям на подвешивании, лазанию, прыжкам и т. д.» (Mercier, 1930, с. 495). Эта методика, основанная на простых и доступных средствах, позволяла адаптировать тренировки для различных групп – детей, женщин, юношей и взрослых мужчин [6].

А-И. Триат стремился сформировать сильное тело с видимой мускулатурой, однако его метод включал не только эстетическую составляющую, но и заботу о здоровье. Его сотрудничество с врачом Наполеоном Далли подтверждает стремление к научному обоснованию физических упражнений. Более того, А-И. Триат добивался включения своей системы в школьные программы во время Революции 1848 года и Второй Республики, стремясь придать телесной культуре статус общественно значимой дисциплины [7].

Хотя телесные формы, ценимые А-И. Триатом, во многом напоминают силуэты первых культивистов, его подход остаётся привязанным к идеи здоровья, функциональности и воспитания. Он ещё не делает решающий шаг к эстетике ради самой эстетики, который станет определяющим для культивизма как самостоятельной практики. Тем не менее, его деятельность закладывает важные основания – методические, педагогические и визуальные – для дальнейшего развития телесной культуры во Франции.

Завершающим этапом в становлении культивизма во Франции стала деятельность Эдмона Дебонне (1867 – 1953), который, в отличие от своих предшественников, не имел циркового прошлого, а происходил из обеспеченной семьи подрядчиков в Лилле. С детства он тренировался с железными прутьями и инструментами, найденными в семейной мастерской, что сформировало его устойчивую приверженность гигиене и эстетике телосложения. Взяв за основу метод А-И. Триата, Э. Дебонне разработал собственную систему тренировок, ориентированную на мобилизацию мышц, но с меньшим разнообразием движений и акцентом на регулярность и визуальный результат [8].

Э. Дебонне активно сотрудничал с врачами, стремясь придать своей системе «научную основу». Среди его сподвижников – Жорж Руз и Альфред Руффье известные французские гигиенисты, которые

помогали формулировать медицинские принципы физической подготовки. Его труд «Искусство создания чистокровной человеческой породы» (1908), написанный в соавторстве с доктором Ж. Руэ, представляет собой попытку детально изложить анатомо-физиологические принципы физической культуры [9]. Сам Э. Дебонне углубился в медицинские исследования, стремясь усовершенствовать свою систему и разработать комплексный метод, включающий не только тренировочные, но и лечебные аспекты.

Начиная с 1885 года, Эдмон Дебонне и его ученики основали около трёхсот центров лечебной гимнастики, а его метод породил более двухсот ответвлений. Он был удостоен многочисленных наград, включая почётные докторские степени по медицине и науке, золотые медали Министерства гигиены и общественного здравоохранения, а в 1932 году - орден Почётного легиона. Его методике следовал академик Пьер Лоти, который также писал предисловия к его трудам, подтверждая интеллектуальный и культурный статус телесной практики, разработанный Дебонне.

Ключевой компонент системы Э. Дебонне была форма – внешний вид, эстетика, пропорциональность – что стало отличительной чертой культуры. Он организовывал эстетические соревнования, усиливая внимание к мускулатуре и симметрии тела. Однако его метод включал не только работу над внешностью, но и реабилитационные аспекты. Разработанная им «органская гимнастика», частично заложившая фундамент французской физиотерапии, была направлена не только на создание гармоничных форм, но и на восстановление здоровья пациентов. Сам Э. Дебонне утверждал, что в молодости победил туберкулёз благодаря тренировкам – вопреки медицинским предписаниям.

Э. Дебонне активно участвовал в организации международных соревнований, заложив основы соревновательной тяжёлой атлетики и культуры. В 1897 году он провёл чемпионат мира по силовым видам спорта в Брюсселе, а в 1900 году, совместно с Бонвало и полковником Феррусом, основал Французский клуб тяжёлой атлетики. В 1916 году, вместе с доктором Жоржем Руэ, он учредил Всемирную федерацию культуры, расположенную по адресу: улица Фобур Пуассонье дом №48 [10]. Эти инициативы закрепили культуру во Франции не только как индивидуальную практику, но и как организованное движение с международным признанием.

Таким образом, Эдмон Дебонне окончательно перевёл атлетизм на территорию Франции в сферу эстетики и системного моделирования физической формы. Его деятельность завершила трансформацию, в ходе которой культура перестал быть исключительно практикой здоровья, силы и красоты, а стала дисциплиной, ориентированной на визуальное совершенство, педагогическую структуру и научную легитимацию.

История французского атлетизма — это не просто хронология телесных практик, но отражение культурных, медицинских и эстетических представлений о силе, дисциплине и гармонии. От Меркуриалиса до Э. Дебонне французская традиция формировала уникальную модель *culturisme*, отличную от англо-американской: менее коммерческую, более педагогическую и философскую.

Анализ историографии показал, что французская телесная культура развивалась в тесной связи с медициной, воспитанием и идеей эстетического тела. При этом её вклад остаётся малоизвестным в русскоязычном академическом среде, что делает обращение к этой теме не только актуальным, но и необходимым.

Настоящее исследование не претендует на исчерпывающий охват, но предлагает точку входа в более глубокое осмысление эстетики силы как культурного феномена, сформированного вне англоязычного контекста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шанин, Ю.В. «Олимпия. История античного атлетизма» / Ю.В. Шанин. – СПб.: Алетейя, 2001. – 192 с. Access mode: <https://djvu.online/file/EvUbSTECKDCW6> – DATE of access: 15.09.2025
2. Milo of Croton. Британо-американская универсальная энциклопедия "Britannica" <https://www.britannica.com/biography/Milo-of-Croton> – DATE of access: 15.09.2025
3. Hieronymi Mercurialis De arte Gymnastica (1569). – Access mode: <https://archive.org/details/hieronymimerc01mercgoog/page/n2/mode/2up> – DATE of access: 15.09.2025
4. AMOROS Y ONDEANO, F. (1830). MANUEL D'EDUCATION PHYSIQUE. GYMNASTIQUE ET MORALE. PARIS : RORET [RESSOURCE ELECTRONIQUE]. – MODE D'ACCÈS: <HTTPS://WELLCOME COLLECTION.ORG/WORKS/NH79CFDV> – DATE of access: 17.09.2025
5. Francisco, A. Nouveau manuel complet d'éducation physique, gymnastique et morale. Tome 1/ PARIS: RORET 1848 [RESSOURCE ELECTRONIQUE]. – MODE D'ACCÈS: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k9659833k.texteImage> – DATE of access: 25.09.2025
6. Gleyse. J. De l'art de la gymnastique (1569), au culturisme et aux premières compétitions organisées (1904). L'Emergence du body-building? / J. Gleyse // De Boeck Supérieur. Staps. – 2018. №119. – P. 27-45. – MODE D'ACCÈS: <https://shs.cairn.info/revue-staps-2018-1-page-27?lang=fr> – DATE of access: 25.09.2025

7. Inserm (dir.). Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. Collection Expertise collective. Montrouge : EDP Sciences, 2019, XVI-805 p. – Mode d'accès: <https://inserm.hal.science/inserm-02102457/document> – Date of access: 26.09.2025
8. Desbonnet, E. (1906). La force physique, culture rationnelle, méthode Attila, méthode Sandow, méthode Desbonnet. La santé par les exercices musculaires mis à la portée de tous. Paris: Berger-Levrault [Ressource électronique]. – Mode d'accès: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bd6t5255890j/f12.item> – Date of access: 02.10.2025
9. Rouhet, G. & Desbonnet E. (1908). L'art de créer le Pur-Sang humain. Paris: Berger-Levrault & Cie ta 398p. [Ressource électronique] – Mode d'accès: https://archive.org/details/BIUSante_60625/page/n1/mode/2up – Date of access: 02.10.2025
10. Georges Vigarello. Le corps redressé : histoire d'un pouvoir pédagogique. Paris: J.-P. Delarge, 1978, 399 p – Mode d'accès: https://openlibrary.org/works/OL2105111W/Le_corps_redressé – Mode d'accès: 03.10.2025