

---

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД

## БЫТЬ В ФОРМЕ: ФИТНЕС КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ

Рецензия на кн.: Martschukat J. *The age of fitness: how the body came to symbolize success and achievement / Transl. by A. Skinner.* – Medford: Polity, 2021. – VIII, 269 p.



**Большакова Ольга Владимировна**

кандидат исторических наук, ведущий научный сотрудник Отдела экономики Института научной информации по общественным наукам РАН (ИНИОН РАН)

e-mail: jkmuf16@gmail.com

**Ключевые слова:** социальная история; фитнес; человеческое тело; биополитика; неолиберализм.

**Для цитирования:** Большакова О.В. Быть в форме : фитнес как инструмент социального регулирования // Социальные новации и социальные науки. – 2022. – № 4. – С. 87–97. Рец. на кн. : Martschukat J. *The age of fitness : how the body came to symbolize success and achievement / transl. by A. Skinner.* – Medford : Polity, 2021. – VIII, 269 p.

URL: <https://sns-journal.ru/ru/archive/>

DOI: 10.31249/snsn/2022.04.07

Рукопись поступила 20.10.2022

Принято в печать: 28.10.2022

## Введение

Первоначально книга Юргена Марчуката, профессора Эрфуртского университета (Германия), специализирующегося по истории Северной Америки, вышла на немецком языке в 2019 г.<sup>1</sup> Через два года она появилась на английском, охватив таким образом огромную читательскую аудиторию, что, безусловно, имело смысл, поскольку работа немецкого ученого актуальна для всех стран, так или иначе переживающих ситуацию доминирования идеологии неолиберализма. Актуальна она и для России, где неолиберализм, пусть и в редуцированной форме, стал активно насаждаться с 2000-х годов.

Тема исследования предельно ясно сформулирована в названии книги: «Эпоха фитнеса: как тело стало символизировать успех и достижения». В центре внимания автора – человеческое тело в эпоху неолиберализма, который начал свое победное шествие по земному шару в 1970-е годы в США и захватил к настоящему времени даже Китай. Ю. Марчукат далек от сокрушительной критики неолиберализма, особенно резко звучащей в странах Северной Европы и зачастую выходящей за пределы академизма [Olsen, 2019]. Он сосредоточивается главным образом на нормах, дискурсах и практиках, а также типично «западных» ценностях, лежащих в основе неолиберальной идеологии. Наряду с идеями прогресса и свободы автономного, рационального индивида она включает в себя представления об успехе, эффективности и продуктивности в мире, который воспринимается как неустанная конкурентная борьба. Избранный автором объект исследования – фитнес, он рассматривает его в основном в контексте американского и немецкого общества, позволяет с определенной полнотой раскрыть сущность современной эпохи.

Действительно, фитнес представляет собой неотъемлемую часть нашей жизни и выходит далеко за пределы спорта и физической культуры, связывая воедино политику, экономику, культуру и социальные процессы. Уже в 1980-е годы 70 млн американцев (половина взрослого населения) тем или иным способом работали над своей физической формой [Martschukat, 2021, p. 24]. Помимо бега они массово практиковали велоспорт, аэробику и йогу, все большее распространение стали получать тренажерные залы (gyms). Те же тенденции наблюдались в Европе. Если в начале 1980-х годов в Западной Германии было всего несколько сотен залов, в 2016 г. их насчитывалось уже 8700, где занимались более 10 млн человек. Тренажерный зал с его снарядами, инструкторами и посетителями – это целый мир, его называли «храмом, где поклоняются телу» [Martschukat, 2021, p. 26]. Возникает целая индустрия по производству экипировки для занятий тем или иным

---

<sup>1</sup> Martschukat J. Das Zeitalter der Fitness : Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde. – Frankfurt am Main : S. Fischer, 2019. – 369 S.

видом спорта, рождается соответствующая мода, появляются культовые фигуры, как, например, американская актриса Джейн Фонда, пропагандировавшая аэробику, или Арнольд Шварценеггер с его бодибилдингом. Составив значимую сторону досуга, фитнес становится образом жизни в обществе, где основополагающими принципами являются «свобода индивида, конкуренция, рынок и продуктивная деятельность» [Martschukat, 2021, р. 8]. К настоящему времени фитнес стал частью здорового образа жизни и в России [Положихина, 2020, с. 22–23].

Как таковой, фитнес затрагивает множество сфер. Прежде всего – отношения человека со своим телом, что включает в себя проблемы здоровья, понимаемого в соответствии с определением ВОЗ как состояние физического, ментального и социального благополучия. В книге подчеркивается, что начиная с 1970-х годов здоровье превращается в особую социальную ценность, символизируя успех и эффективность, а фитнес становится важным инструментом для его сохранения и поддержания. Таким образом, фитнес, как и здоровье, представляет собой нормативную концепцию, социальная функция которой – структурировать и стабилизировать общество, в данном случае – западное, отдающее предпочтение эффективному, самостоятельному, самодостаточному индивиду. Работа над своим здоровьем, которое ассоциируется с качеством жизни, подразумевает также, что человек является полезным членом общества, в итоге – хорошим гражданином [Martschukat, 2021, р. 8, 11].

### **История понятия «фитнес» как ключ к его содержанию**

Исследование Ю. Марчуката относится к области социальной истории в ее современном варианте, с особым интересом к нормам, ценностям и практикам, к дискурсу и репрезентациям. Но, кроме того, автор предлагает нам интеллектуальное упражнение в области истории понятий (Begriffsgeschichte), или понятийной истории, в которой немецкая наука традиционно сильна благодаря трудам Р. Козеллека (1923–2006) и его последователей. В центре внимания истории понятий – историческая семантика, т.е. выявление эволюции того или иного слова (термина) в рамках определенного периода, в данном случае – с середины XVIII в. Это был переломный для христианского мира момент, когда эпоха Просвещения дала толчок формированию дискурса, который сегодня характеризуется как либеральный.

В основе авторского анализа лежит противопоставление статичного и динамичного значения слова *fitness*, употреблявшееся в XVIII–XIX вв. только в английском языке, а на немецкий оно переводилось по-разному. Выясняется, что первоначально оно не имело никакого отношения к физическому совершенствованию и обозначало необходимость «встраивания» в непреложный «по-

рядок вещей»<sup>1</sup>. Мир следовало понимать и принимать как нечто само собой разумеющееся, постоянное, не подлежащее изменениям. Статичность присутствовала и в семантике слова *fitness*. Однако идеалы эпохи Просвещения с идеей человеческой свободы и, главное, прогресса внесли корректировки в его трактовку.

Исходной точкой в возникновении динамичной концепции существительного *fitness* для автора является Декларация независимости США (1776),озвестившая о праве каждого человека на жизнь, свободу и стремление к счастью. Он подчеркивает, что речь идет не просто о «праве на счастье», а о стремлении к нему (*pursuit of happiness*), т.е. об активности человеческого индивида, и постоянно, как бы отсылая читателя к американской Декларации независимости, употребляет выражение «*pursuit of fitness*» [Martschukat, 2021, p. 37–38].

Динамика в значении слова *fitness* замещала статику постепенно, и автор фиксирует происходившие на протяжении полутора веков изменения, хотя коннотация «соответствия» чему-либо продолжает занимать в его семантике основополагающее место. В книге прослеживается неуклонное усиление внимания к телу на протяжении всего XIX в., признаки которого можно отметить и в возникновении ряда новых научных дисциплин, например психологии.

Кардинальные изменения в интеллектуальном контексте произошли благодаря рождению теории Ч. Дарвина о естественном отборе, представившей жизнь как непрестанную борьбу за существование. В ней, как писал Дарвин, выживает «самый подходящий, самый соответствующий» условиям изменяющейся среды (именно так следует перевести на русский язык выражение «*survival of the fittest*»). Выражение было подхвачено Гербертом Спенсером в первом томе его «Принципов биологии» (1864). Труды Спенсера свели воедино достижения социальных и биологических наук того времени, так что «выживание» приобрело экзистенциальный оттенок в мире, где царит тотальная конкуренция [Martschukat, 2021, p. 40–41].

Как отмечает автор, в середине XIX в. «либерализм (с такими центральными для человеческого существования принципами, как свобода и личная ответственность) и дарвинизм (с неотъемлемыми для любой формы жизни принципами конкуренции и борьбы) сформировали высоко-продуктивный синергизм» [Martschukat, 2021, p. 43]. В итоге складывалось твердое убеждение в том, что успех (и прогресс), во-первых, достижимы благодаря усилиям как индивида, так и коллектива, а во-вторых, что работа над собой и ответственность за свою «продуктивность» является добродетелью. Автор, к сожалению, даже не упоминает категорию «развитие» – понятие, ставшее исключительно влиятельным в публичном дискурсе конца XIX в. как противоположность «отсталости», которое, безусловно, внесло весомый вклад в «динамизацию» семантики слова *fitness*.

---

<sup>1</sup> В современных словарях фиксируются две линии значений существительного *fitness*: 1) пригодность, соответствие; 2) хорошая физическая форма (см., напр.: Fitness // Cambridge dictionary. – URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fitness> (дата обращения: 25.10.2022)).

Начавшийся период «высокой модерности» (1880–1930-е годы) принес с собой множество новаций, в их числе которых – обострившийся интерес к человеческому телу и его возможностям. В этом контексте термин *fitness* как «соответствие» включил в себя понятия физической формы и сильной воли, необходимых для выживания в борьбе за ресурсы и социальный статус. По обе стороны Атлантики, как пишет автор, распространяется убеждение, что «упражнения» – то волшебное средство, которое приносит здоровье и укрепляет тело и дух, а в конечном счете ведет и к успеху, и к прогрессу [Martschukat, 2021, p. 43].

Следует заметить, что данные тенденции не обошли стороной и Россию, где в начале XX в. большой популярностью пользовалась гимнастика Мюллера<sup>1</sup>. Так же, как и в других странах, в Российской империи (а затем – СССР) начинает развиваться спорт, а физические упражнения считаются одним из способов саморазвития личности и воспитания воли (см. [Kelly, 2002; Sanborn, 2003]).

К этому временному периоду исследователями с наибольшим успехом применяется концепция биополитики Мишеля Фуко, и автор использует ее для того, чтобы подчеркнуть дифференцирующий характер понятия *fitness*. Оно определяло, кто «соответствует» норме здорового и эффективного члена общества, а кто – нет. Совершенно предсказуемо Марчукат указывает на такие линии разделения, как раса, гендер, возраст, достаток, уровень образования. В XX в. наиболее соответствовал физическому идеалу достойного гражданина белый молодой мужчина среднего класса. В то же время автор указывает и на обратную сторону этого идеала – страх вырождения и распространение нервных болезней, что стало повальным явлением в начавшуюся кризисную эпоху.

В исследовании показано, что перед началом Первой мировой войны слово *fitness* в том смысле, который придается ему сегодня, становится общеупотребительным в английском языке, обозначая хорошее состояние здоровья, силу и натренированность. Об этом твердила спортивная пресса, уделявшая много внимания упражнениям и питанию. Привлечена к этим проблемам была и наука, вырабатывавшая определенные стандарты жизненной и физической нормы и при этом стремившаяся к «улучшению» человечества. Своё крайнее выражение данный подход получил в лице такой первоначально вполне уважаемой дисциплины, как евгеника. С выходом на историческую сцену нацизма она была полностью дезавуирована.

Обращаясь к эпохе 1930-х годов, Марчукат совершенно справедливо подчеркивает торжество в этот период коллективистских ценностей – как в Германии, так и в Соединенных Штатах (хотя и куда в меньшей степени). Он связывает некоторое отступление ценностей индивидуализма в США с Великой депрессией и начавшейся затем Второй мировой войной, обнаруживая несо-

---

<sup>1</sup> Система физических упражнений, разработанная датским спортсменом Йёргеном Петером Мюллером (1866–1938). Их выполнение не требовало специальной подготовки и технического оснащения.

мненное сходство идеалов «мускулистого энергичного тела» в двух странах [Martschukat, 2021, р. 56]. Думается, что в рассматриваемом случае следует говорить о более общих, мировых тенденциях, которые нашли свое отражение и в СССР, как показано в ряде других исследований (см., в частности: [Euphoria and exhaustion, 2011]).

Аргументации Марчуката свойственна определенная приверженность экономическому детерминизму, что он демонстрирует также и при рассмотрении послевоенного периода. Возвращение и дальнейшее укрепление идеалов индивидуализма он жестко связывает с «экономическим чудом» в Германии и возникновением общества потребления в США. Последнее он описывает в духе «критики капитализма», подчеркивая, что в то время как белые представители среднего класса начали страдать от ожирения, многие афроамериканцы попросту голодали. Фактически обсуждение в 1950–1960-е годы ожирения как национальной проблемы адресовалось не столько к родителям, сколько к белым мужчинам за 40, которые много работают, ведут малоподвижный образ жизни, подвержены вредным привычкам и являются основными жертвами сердечно-сосудистых заболеваний [Martschukat, 2021, р. 58]. Они стали главной целевой аудиторией концепции фитнеса, которая начала складываться в 1950-е годы и получила всеобъемлющий характер в 1970-е, приобретя ощущимый оттенок долженствования.

### Быть в форме

Неолиберализм принес новый способ мышления, ориентированный исключительно на рыночную модель. Автор характеризует его как социально-политическую систему, которая в любой ситуации трактует людей исключительно как акторов рынка, находящихся в условиях конкуренции. В таком контексте традиционный индивидуализм редуцируется и сводится в основном к сфере экономической: саморазвитие приобретает форму необходимости инвестировать в себя, получая «видимый результат», – буквально: «создавать портфолио»<sup>1</sup>. По-новому измеряются и отношения индивида и общества. Главным мерилом принадлежности к гражданству становится успех, максимизация «человеческого капитала», а вовсе не забота об общем благе. По словам автора, «только homo economicus может обрести статус homo politicus» [Martschukat, 2021, р. 16].

В этой социальной вселенной фитнес стал играть весьма значимую роль регулятора, вытесня на обочину тех, кто не соответствовал идеалу успешного члена общества: трудолюбивого, сильного и внешне привлекательного, всегда готового встретить лицом к лицу любые вызовы. Здесь подчеркивается обратная сторона либеральной нормативности, так хорошо препарированная М. Фуко в его исследованиях практик дисциплинарности. И хотя автор, безусловно, утверждает,

---

<sup>1</sup> Специалисты неоднократно отмечали, что разделение экономики и этики является «фирменным знаком» идеологии неолиберализма [Olsen, 2019, р. 261].

когда пишет о том, что больные и физически ослабленные либо пренебрегающие работой над собой становятся изгоями, с ним трудно не согласиться, когда речь идет об ожирении.

Тучный человек ассоциируется с ленью, неспособностью, невежеством, распущенностью, – вообще с «неправильным» поведением [Martschukat, 2021, p. 17]. Уже многие годы излишняя полнота подвергается стигматизации, сейчас этот дискурс укореняется и в России – параллельно с расширением сети фитнес-центров, что является своего рода маркером утверждения здорового образа жизни как социальной ценности. В данном случае мы имеем биополитику в действии, не санкционированную государством, но растущую вроде бы снизу.

Тем не менее озабоченность эпидемией ожирения, грозившей сердечно-сосудистыми заболеваниями, высказывалась на государственном уровне в США с середины 1950-х годов. Американцев призывали есть меньше жира, сахара и соли, борясь с холестерином. Это был период бурного роста пищевой индустрии, которая до настоящего времени является одной из ведущих отраслей промышленности США. Постепенно в стране сформировался настоящий страх перед «жиром» во всех его проявлениях, что способствовало утверждению физического идеала, наиболее ярким олицетворением которого стала кукла Барби с ее удлиненными конечностями и худобой. Одновременно на волне подъема контркультуры рождается тренд «экологичного питания» в разных его формах, но с повсеместной критикой промышленно произведенной еды и «заменителей» (в частности куриных наггетсов, не имеющих ничего общего с курицей) [Martschukat, 2021, p. 17–20].

Эти общие места в истории здорового образа жизни дополняются в книге наблюдениями автора о том, что производство органического питания довольно быстро трансформировалось в массовую индустрию, встроившись в торговые сети как в США, так и в Германии. В частности, магазины здоровой пищи Whole Foods превратились в глобальную корпорацию с сотнями торговых точек и в 2017 г. вошли в Amazon, что свидетельствует о способности капитализма «переваривать», казалось бы, антагонистические ему явления [Martschukat, 2021, p. 17]. Марчукат указывает на амбивалентные взаимоотношения между обществом потребления и фитнесом, ставшим индустрией.

Как писал в начале 1980-х журнал Time, только в США более 30 млрд долл. в год приносит продажа обуви для бега, энергетических напитков, продуктов диетического питания, очков для плавания, секундомеров и прочего, включая оплату занятий спортом [Martschukat, 2021, p. 72]. В 1970-е современники заговорили о настоящей фитнес-мании в Америке; в Германии массовый спорт получил толчок после Мюнхенской олимпиады 1972 г. Фитнес, пишет автор книги, «стал этосом новой эры» [Martschukat, 2021, p. 20–21].

### Работа, секс и борьба за существование

Фитнес, очевидно, не сводим к телесным практикам. Его роль в сферах жизни, имеющих огромное значение для социального признания индивида (работа, сексуальные отношения и борьба за существование), рассматривается в книге в историческом ключе. Показано, что озабоченность производительностью рабочей силы вовсе не сегодняшнее изобретение. Уже на заре капиталистической эры физические тренировки считались важным инструментом для ее увеличения. Но только «гибкий капитализм», как называет автор неолиберальную экономическую систему, ожидает от своих сотрудников инициативы в том, что касается их производительности и здоровья одновременно. Для того чтобы выгодно продать себя на рынке труда, работник должен быть гибким в умении соответствовать предписываемым нормам, в том числе касающимся его облика и физической формы. Явным недостатком при приеме на работу становится тучность, в то время как забота о своем теле рассматривается как признак наличия волевых качеств и желания трудиться.

В наступившую полвека назад эру фитнеса крупные корпорации начали активно развивать собственную спортивную инфраструктуру и всячески поощрять занятия спортом своих сотрудников. Следует заметить, что возникновение «новой экономики» совпало с так называемым эпидемиологическим переходом, когда благодаря успехам медицины резко снизилась смертность от прежде неизлечимых инфекционных болезней. Теперь в фокусе внимания оказались хронические болезни, и огромное значение приобрела профилактика, включающая в себя соответствующий образ жизни, что предполагало повышение ответственности пациента за свое здоровье [Большакова, 2021, с. 67]. Как продемонстрировано в книге, повышение ответственности индивида – ключевой троп эпохи неолиберализма, которая характеризуется при этом высоким уровнем индивидуализации в целом. В последние десятилетия XX в. происходит, по мнению Марчуката, «гибель социального государства», и человек остается один на один со своими «долгами и прибылями».

Утверждение идеологии и практики неолиберализма в США совпало с еще одним явлением, к которому концепция фитнеса имела прямое отношение: импотенция в начале 1970-х начала принимать характер эпидемии, сопоставимой по своим масштабам с ожирением. Автор делает краткий экскурс в прошлое, останавливаясь на первой сексуальной революции начала XX в., когда способность совершить половой акт становится лучшим подтверждением хорошей функциональности мужского тела, а импотенция – фактически социально неприемлемой. Основное внимание он уделяет изобретению и распространению в XXI в. виагры, поскольку «век фитнеса был также и веком фармацевтической индустрии» [Martschukat, 2021, р. 90]. Виагра, по словам автора, пред-

ставляла собой часть *диспозитива* фитнеса<sup>1</sup>, сосредоточенного на теле и его возможностях. Но в то же время ее применение показало, что там, где упорная работа над собой не может принести результаты, имеется другое средство. Стимуляторы стали применяться и в других ситуациях – когда требовалось работать дольше, тренироваться интенсивнее, худеть быстрее.

Третья сфера человеческой жизни, рассматриваемая в книге, касается «борьбы за существование», она в наше время приняла иные формы, чем столетием ранее. Автор сосредоточивается на одной ее стороне, героической. Исторически, пишет он, гражданская идентичность подразумевала «обороноспособность», т.е. готовность и способность индивида идти на войну. Именно там мужчины становились героями, а начиная с XIX в. сфера военного героизма тесно ассоциируется не только с маскулинностью, но и с тренированным телом. По мнению автора, после двух мировых войн «героическое» в традиционном понимании этого слова фактически вымерло, однако возродилось в новом обличье «сражений повседневной жизни», причем гендерно нейтральных [Martschukat, 2021, р. 139]. В сфере фитнеса достижения все чаще называют «героическими», используя военные метафоры.

В книге фиксируется распространение полувоенной (*paramilitary*) культуры, о чем свидетельствуют, например, названия тренажерных залов и групп: Urban Heroes – в Гамбурге, Fitness Hero – в пригороде Чикаго, Heroes Fitness – в Северной Англии или Cycling Heroes – сообщество велосипедистов в Штутгарте, в любую погоду путешествующих по Шварцвальду [Martschukat, 2021, р. 105]. Однако свои подвиги эти люди совершают не во имя страны, а во имя собственного успеха – и во имя победы над собой. Они «выходят из зоны комфорта» на тренировках, бескомпромиссно, тяжким трудом изменяя конфигурацию своего тела.

Начавшаяся после 11 сентября 2001 г. милитаризация американского общества вновь обострила проблему ожирения, обсуждение которой велось с использованием военной риторики, с отсылками к теме национальной безопасности. Однако в 2017–2018 гг. в качестве противовеса на сцену выходит движение бодипозитива, а в медицинских журналах ставится под вопрос прямая связь между ожирением, бедностью и низким уровнем образования. Некоторые участники дискуссий о человеческом теле и отношении к нему общества подвергли сомнению саму необходимость перестраивать свой образ жизни в угоду сохранению здоровья. Активисты выступали против стигматизации полноты, что автор определяет как политический проект, явно ему симпатизируя. В заключительных строчках книги он призывает отойти от жесткого регулирования собственной жизни и своего физического состояния.

---

<sup>1</sup> Dispositif – термин М. Фуко, означающий «мощное единство дискурсов и институций, включая такие вещи, как законы, административные меры, повседневные практики и многое другое, что придает обществу определенный порядок» [Martschukat, 2021, р. 92].

### Заключение

Социальная история фитнеса, представленная в книге Юргена Марчуката, дает читателю достаточно ясное представление об этом явлении в его динамике. Исследование, проведенное на материале США и Германии, вращается вокруг ценностей свободы и индивидуализма, получивших своеобразную окраску под влиянием неолиберальной идеологии. В изображении автора они представляют собой тот костяк, вокруг которого и сформировался феномен фитнеса.

Фитнес как часть здорового образа жизни также получил широкое распространение в России и при этом имеет свою историю, хотя упомянутые ценности в ней так и не прижились. Индивидуализм в СССР никогда не относился к числу социально одобряемых норм, а основополагающая оппозиция «свобода – рабство», в раннесоветское время выражавшаяся формулой «мы не рабы», в Советском Союзе постепенно исчезла из внутреннего употребления.

И все же российский читатель увидит много аналогий в социальных нормах и практиках, включая стигматизацию тучности и «победу над собой» в ходе тренировок. Конечно, эти узнаваемые черточки касаются довольно узкого слоя обеспеченных жителей больших городов, но и в США фитнес практикуется далеко не всеми. В чем же отличие российского варианта фитнеса от западного? Что может сказать нам изучение этого явления на отечественной почве? Даст ли такое исследование материал для заключения о ценностях индивидуализма, закрепляющихся в России? Или, возможно, покажет особенности нашего варианта неолиберализма, о котором стоило бы рефлексировать? Все эти вопросы встают во весь рост во время прочтения этой небольшой, но крайне полезной книги.

### Список литературы

1. Большакова О.В. Служение или услуга? Медицинская профессия в обществе потребления // Социальные новации и социальные науки. – 2021. – № 3. – С. 54–84.
2. Положихина М.А. Эволюции общества потребления : от Жаклин Кеннеди до Греты Тунберг // Социальные новации и социальные науки. – 2020. – № 2. – С. 7–36.
3. Euphoria and exhaustion : modern sport in Soviet culture and society / ed. by N. Katzer, S. Budy, A. Köhring, M. Zeller. – Frankfurt : Campus Verlag, 2011. – 320 p.
4. Kelly C. The education of the will : advice literature, Zakal, and manliness in early twentieth-century Russia // Russian masculinities in history and culture / ed. by B.E. Clements, R. Friedman, D. Healey. – Basingstoke ; New York : Palgrave, 2002. – P. 131–151.
5. Martschukat J. The age of fitness : how the body came to symbolize success and achievement / transl. by A. Skinner. – Medford : Polity, 2021. – VIII, 269 p.
6. Olsen N. The sovereign consumer : a new intellectual history of neoliberalism. – Cham : Palgrave Macmillan, 2019. – X, 308 p.
7. Sanborn J. Drafting the Russian nation : military conscription, total war, and mass politics, 1905–1925. – DeKalb (IL) : Northern Illinois university press, 2003. – X, 278 p.

**BEING IN SHAPE: FITNESS AS A TOOL FOR SOCIAL REGULATION**  
**Rec. ad op.: Martschukat J. The age of fitness:**  
**how the body came to symbolize success and achievement /**  
**transl. by A. Skinner. - Medford: Polity, 2021. - VIII, 269 p.**

**Olga Bolshakova**

PhD (Hist. Sci.), Leading Researcher, The Center for Russian Studies, Institute of Scientific Information for Social Sciences (INION), Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

**Keywords:** *social history; fitness; human body; biopolitics; neoliberalism.*

**For citation:** Bolshakova O.V. Being in shape : fitness as a tool for social regulation. Rec. ad op. : Martschukat J. The age of fitness : how the body came to symbolize success and achievement / transl. by A. Skinner. – Medford : Polity, 2021. – VIII, 269 p. // Social novelties and social sciences. – 2022. – N 4. – P. 87–97.

URL: <https://sns-journal.ru/ru/archive/>

DOI: 10.31249/snsn/2022.04.07