

*Направахрукописи*

**Ситников Антон Александрович**

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИК  
БОДИБИЛДИНГА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

Специальность: 22.00.06 — социология культуры,  
духовной жизни

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата социологических наук



Москва — 2004

Работа выполнена на кафедре социологии Московского гуманитарного университета.

**Научный руководитель:** доктор философских наук, профессор  
Луков Валерий Андреевич

**Официальные оппоненты:** член-корреспондент РАН  
доктор философских наук,  
профессор  
Юдин Борис Григорьевич

кандидат социологических наук  
Надточий Юрий Евгеньевич

**Ведущая организация:** Московский педагогический государственный университет

Защита диссертации состоится 10 ноября 2004 г. в 14.30 на заседании диссертационного совета Д 521.004.02 при Московском гуманитарном университете по адресу: 111395, г. Москва, ул. Юности, 5/1, корп. 3, ауд. 511.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московского гуманитарного университета.

Автореферат разослан «08» октября 2004 года.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Н. А. Селиверстова

2005-Ч  
16905

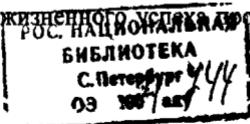
893034

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Радикальные социально-экономические и политические трансформации в России двух последних десятилетий существенно повлияли на изменение социальных практик, связанных с культурой тела, поддержания здоровья и следования нормам здорового образа жизни. Свойственные советскому периоду российской истории массовые физкультурные движения, юношеские спортивные соревнования, в прошлом охватывавшие миллионы детей, юношей и девушек, потеряли свое значение в системе социализации. Значимость ценности здоровья в молодежной среде оставалась все это время высокой, однако она слабо коррелировала с установками на здоровый образ жизни, который обесценивался в условиях социальной аномии. В то же время произошли серьезные изменения в области здравоохранения (доступность ранее не имевшихся в стране медикаментов и медицинских услуг), инфраструктуры рекреации (клубы, сауны как места отдыха, спорта (резкий рост внимания к восточным единоборствам, видам спорта, ранее не имевшими базы развития, в частности теннису) и др. Эти изменения, в основном отражающие проникновение рыночных механизмов в сферу здоровья человека, спорта, телесных практик, породили новые черты образа и стилей жизни определенной части россиян, исследование которых находится в начальной стадии прежде всего из-за новизны самих процессов.

В ряду формирующихся социальных практик, связанных с культурой тела, в последние десятилетия все шире развиваются те, которые имеют явный западный источник, преимущественно американский, воспринятый как образец для подражания в рамках тенденции к американизации российской культуры. Таковыми являются, среди других, социальные практики бодибилдинга (англ. «bodybuilding», в дословном переводе означающий «телостроительство»), возникшие на рубеже XIX и XX века в Великобритании и получившей развитие в США. В этом аспекте немаловажно, что в крупных российских городах за 1990-2000-е годы существенно увеличилось число тренажерных залов, фитнес-клубов и их посетителей. К системным тренировкам с отягощениями как способу формирования телосложения и поддержания физической формы в настоящее время обращаются более 6% россиян. Этот процесс заслуживает внимания как свидетельство того, что низкий интерес населения к физической культуре и спорту, ставший следствием сложного периода социально-экономических реформ в стране, стал проявлять тенденции к росту, но этот рост не связан с воспроизведением конфигурации советской модели организованного физкультурного и спортивного движения.

Осознание частью россиян важности здорового образа жизни, привлекательного телесного имиджа для достижения жизненного успеха происходит



дит на фоне смены ценностных ориентации в рамках изменившихся условий социализации. В рамках этой проблемной ситуации актуально изучение бодибилдинга как совокупности социальных практик, только утверждающихся в России и в силу сложившейся уникальной социальной ситуации приобретающих особенности, отличающие их от других практик здорового образа жизни, а также и от американской модели бодибилдинга.

Бодибилдинг подразумевает обретение желаемых телесных пропорций за счет изменения антропометрических размеров мускулатуры тела. Однако установки людей на формирование телосложения и представления о телесной красоте значительным образом разнятся, что в социологическом аспекте характеризуется через различия социокультурного порядка. В обществе, где значительна социальная дифференциация и где тело включено в профессиональные и стратификационные контексты, особую актуальность приобретает проблема относительности социальной нормы и отклонения, в частности обусловленная масштабным применением допингов для развития телосложения. В связи с отличием образцов тела, демонстрируемых на конкурсах профессиональными бодибилдерами, от устоявшихся представлений о телесной красоте такие конкурсы вызывают общественную дискуссию, что также требует научной оценки.

**Степень разработанности проблемы.** Исследование социальных практик бодибилдинга затрагивает целый ряд понятий и теоретических положений, которые получили определенную разработку в социологической литературе.

Особое значение имеет разработка понятия «социальные практики», которое стало использоваться в российской социологии относительно недавно и применяется преимущественно в литературе, ориентированной на теории, сформировавшиеся в рамках феноменологической социологии (А. Шюц, П. Бергер, Т. Лукман и др.), теорий, выдвинутых И. Гофманом, П. Бурдье, Э. Гидденсом, а также представителями социологического постмодернизма. В то же время данное понятие оказалось продуктивным и в исследованиях, близких к структурному функционализму, в частности в трактовках российских ученых (В. В. Волков, Т. И. Заславская, В. И. Шаленко и др.).

Существенная для данного исследования проблема социальной нормы и отклонения разрабатывалась Э. Дюркгеймом, М. Вебером, З. Фрейдом, Т. Парсонсом, Р. Мертоном и другими учеными. Классификацию социальных норм предложил основоположник школы формальной социологии Ф. Теннис. Проблемы социальной нормы и отклонения получили освещение в работах А. И. Ковалевой, В. Н. Кудрявцева, Г. М. Миньковского, С. И. Плаксия, Н. Смелзера, Т. Шибутани и др.

Фундаментальные исследования тела человека как социокультурного феномена провели М. М. Бахтин, И. М. Быховская, В. П. Зинченко, В. А. Подорога. Социальные аспекты телесности рассматривали Б. В. Марков, Н. Н. Козлова и др. Особенности репрезентации телесности отражены в исследованиях К. Даттона, в отечественной социологии — И. С. Коня, Е. А. Шибановой, И. В. Грошева, Т. В. Рябовой и др.

Общие вопросы здорового образа жизни исследовали И. В. Журавлева, Л. И. Лубышева, А. В. Мартыненко, Л. Г. Матрос, Д. Пильгрим, А. Роджерс, Н. Фокс и др. Роль бодибилдинга как средства физического совершенствования раскрывается в исследованиях С. М. Вайцеховского, В. В. Кузнецова, В. М. Смолевского, М. Л. Украна и др. Возможности инновационного потенциала бодибилдинга рассмотрели Ф. А. Шемуратов и А. В. Гайков. Здесь бодибилдинг выступает как определенная жизненная концепция и технология развития мускулатуры тела, социологические аспекты темы практически не представлены. Значимость бодибилдинга в становлении ценностных ориентации отражается в работах Н. А. Фомина, А. Н. Воробьева, А. П. Исаева, В. В. Ягодина и др.

К исследованию феномена мускулистости в нормативных стереотипах телесности обращались И. С. Кон, Л. А. Остапенко, К. Даттон, А. Шварценеггер, У. Филипс, Д. Вейдер и др. Значение мускулистости в гей-субкультуре проанализировал Э. Чалин. Явление неудовлетворенности мужчин собственным телосложением исследовали Х. Поуп, К. Филипс, Р. Оливардия и др. Особенности проблематики женского бодибилдинга изложены в работах М. Лав, К. Скотт-Диксон и др. Различные аспекты применения допингов в бодибилдинге и его последствий для человека исследуют Ф. Хэтфилд, Д. Спаркман, Т. Детерс, Б. Доббинс, и др., в отечественной науке — Ю. Б. Буланов, В. А. Семенов, Л. А. Остапенко, С. Н. Португалов и др. Вопросы права в сфере бодибилдинга представлены Р. Коллинсом, Дж. Лоутером и др.

Социальные практики бодибилдинга в значительной мере затрагивают молодое поколение, в силу чего исследования в области социологии молодежи становятся значимыми для данной работы. Проблемы образа и стиля жизни молодежи, молодежных субкультур получили основательное освещение в работах Ю. А. Зубок, И. М. Ильинского, А. И. Ковалевой, В. Ф. Левичевой, В. Т. Лисовского, В. А. Лукова, В. Ц. Худавердяна, В. И. Чупровой, А. И. Шендрика и др. Исследование, проведенное доктором социологии, опирается на трактовку молодежи и теоретическую интерпретацию социализации молодежи, выдвинутые в рамках научной школы социологии молодежи Московского гуманитарного университета.

Анализ литературы показывает, что исследования бодибилдинга в Ракурсе избранной темы практически не проводились, хотя отдельные стороны темы получили освещение. В соответствии с этим были определены объект и предмет исследования, сформулированы его цель и задачи.

**Объектом исследования** стали социальные практики бодибилдинга.

**Предмет исследования** — особенности социальных практик бодибилдинга в современной России.

**Цель исследования** — выявить и описать особенности социальных практик бодибилдинга в современной России.

**Задачи исследования:**

- разработать теоретико-методологические основы исследования бодибилдинга как совокупности социальных практик;
- выявить относительность социальной нормы и отклонения в бодибилдинге;
- изучить формирование социокультурных ориентации на занятия бодибилдингом;
- охарактеризовать типичного посетителя тренажерного зала.

**Гипотеза исследования.** Особенностями социальных практик бодибилдинга в России являются: 1) развитие кондиционных практик бодибилдинга среди молодежи с высоким образовательным уровнем; 2) ориентация на нормативные образцы телесности, сформировавшиеся в бодибилдинге США; 3) связь мотивации участия в кондиционных практиках бодибилдинга с преодолением на индивидуальном уровне фактора социальной аномии; 4) типичная для кондиционных практик бодибилдинга трансформация задач: от развития телосложения к поддержанию хорошей физической формы и ведению здорового образа жизни; 5) присутствие в социальных практиках российского бодибилдинга принципиально схожих проблем нормы и отклонения, характеризующих бодибилдинг в США; 6) отличия социокультурного восприятия женского бодибилдинга в России, выражавшегося в негативном отношении к мускулизации женского тела.

**Методологическую основу исследования** составляют: теоретические положения П. Бурдье, Т. И. Заславской и Ю. Хабермаса о социальными практиках, трактовки социальной нормы и отклонения, изложенные в работах Э. Дюркгейма, В. Н. Кудрявцева, Р. Мертона, а также концептуальные идеи научной школы Московского гуманитарного университета (И. М. Ильинский, А. И. Ковалева, В. А. Луков и др.).

**Эмпирическую базу исследования** составили:

- анкетный опрос студентов и старшеклассников г. Москвы, проведенный в феврале 2000 г. (выборка квотная, объем выборки — 762 респондента; рук. А. И. Ковалева, В. А. Луков; диссертант участвовал в исследовании).

нии на этапах разработки инструментария, сбора и обработки первичной информации);

— анкетный опрос студентов г.Москвы, проведенный в феврале 2002 г. (выборка квотная, объем выборки — 718 респондентов; рук. А. И. Ковалева, В. А. Луков; диссертант участвовал в исследовании на этапах разработки инструментария, сбора и обработки первичной информации);

— анкетный опрос посетителей тренажерного зала, проведенный в феврале 2001 г. (сплошной опрос, проведенный диссертантом; 189 анкет);

— анкетный опрос курсантов Рязанского училища МВД, проведенный в феврале 2002 г. (выборка гнездовая, объем выборки 87 респондентов; диссертант участвовал в исследовании на этапах разработки инструментария);

— контент-анализ периодических изданий для бодибилдеров (обработаны 8 изданий за период 1991-2004 гг.);

— вторичный анализ материалов исследования «Состояние спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в Москве в оценках горожан и специалистов» (2000 г., проведено МГСУ, рук. А. А. Сазонов, объем выборки 1000 респондентов).

**Научная новизна** проведенного исследования состоит в следующем:

1. Бодибилдинг представлен как совокупность социальных практик, что означает возможность его рассмотрения как объекта социологического исследования. Данная трактовка социальных практик бодибилдинга как опривыченных действий, соответствующих определенным социокультурным образцам телесности и направленным на 1) здоровый образ жизни (кондиционные практики); 2) достижение высокого статуса в профессиональном сообществе (соревновательные практики); 3) достижение и закрепление успеха в сферах деятельности, связанных со специальными требованиями к телу (прикладные практики).

2. Предложена и обоснована типология бодибилдинга, включающая следующие социальные практики в рамках трех выделенных направлений: 1) соревновательное: практики профессиональные и любительские; 2) кондиционное направление: практики приобретения и поддержания желаемой физической формы, создания чувства уверенности и улучшение представления о самом себе, рекреации, физической и психологической реабилитации, досуга, престижного потребления; 3) прикладное направление: практики приобретения дополнительного ресурса для успеха в профессиях, выдвигающих особые требования к телу (актеры, модели, телохранители и др.); практики силовой подготовки представителей других видов спорта.

3. Выделены 4 типа переходов между социальными практиками бодибилдинга: 1) от несоревновательных практик к любительской; 2) от любительской практики к профессиональной; 3) от профессиональной практики к

несоревновательным; 4) от любительской практики к несоревновательным. Показано, что эти переходы связаны со статусными изменениями бодибилдеров и эффектами ресоциализации.

4. Показана роль мускулистости в свете проблемы нормы и отклонения в социальных практиках бодибилдинга. Чрезмерная мускулистость, сформированная в результате девиантных практик, связанных с применением допингов, вступает в наиболее серьезные противоречия с устоявшимися в культуре представлениям о телесной красоте. Обоснован вывод о присутствии во всех социальных практиках российского бодибилдинга принципиально схожих проблем нормы и отклонения, характеризующих современное развитие бодибилдинга в США.

5. Эмпирически подтверждено предположение, что кондиционные практики бодибилдинга развиваются преимущественно среди молодежи с высоким образовательным уровнем; эти практики отражают тенденцию к усилению индивидуалистических ориентации молодежи в условиях смены условий социализации и одновременно к усилению в молодежной среде ценностей здорового образа жизни. Представлен социальный облик типичного посетителя тренажерного зала: это молодой мужчина 20-25 лет с высшим или незаконченным высшим образованием, по социально-профессиональному статусу — студент или предприниматель. Доля женщин среди посетителей тренажерного зала постепенно увеличивается и на период исследования составляет около одной трети. Посетители тренажерного зала — это люди с активной жизненной позицией, они реально оценивают происходящее и привыкли принимать самостоятельные решения.

**Практическая значимость проведенного исследования.** Материалы исследования могут применяться при разработке мероприятий в области пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, формирования программ государственной поддержки физкультуры и спорта.

Положения диссертации могут использоваться в курсах социологии, социологии спорта, социологии молодежи, социального проектирования и прогнозирования.

**Апробация итогов исследования.** Итоги проведенного исследования опубликованы в 3 статьях, были представлены на конференциях аспирантов Московского гуманитарного университета (апрель 2002 г., ноябрь 2003 г.).

Диссертант изложил выводы исследования на заседании кафедры социологии МосГУ.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из Введения, двух глав, Заключения, Списка использованных источников и литературы.

## **II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во Введении** обосновывается актуальность изучаемой темы, фиксируется степень ее научной разработанности, формулируются цель и основные задачи диссертационного исследования. Здесь же обозначены объект и предмет исследования, его методологическая основа и эмпирическая база. Характеризуется научная новизна и практическая значимость представленной работы.

**Первая глава «Теоретико-методологические основы исследования социальных практик бодибилдинга»** посвящена рассмотрению бодибилдинга как совокупности социальных практик и связанных с ними проблем социальной нормы и отклонения.

В качестве основы для анализа бодибилдинга как социального феномена диссертант обращается к рассмотрению понятия социальных практик, сложившегося в социологии. Приводятся современные трактовки данного понятия (П. Бурдье, Ю. Хабермас, В. В. Волков, В. И. Шаленко, В. И. Добреньев и А. И. Кравченко, Д. Л. Агранат, В. А. Луков и Ю. Е. Надточий и др.), отмечается важная роль социальных практик в обеспечении устойчивости функционирования социальных институтов, раскрывается механизм институционализации социальных практик (Т. И. Заславская). В связи с последним выделяются институциональные черты бодибилдинга, приводится обоснование возможности изучения бодибилдинга в контексте опривыченной деятельности.

В работе представлены сформировавшиеся в научном сообществе подходы к операционализации понятия бодибилдинга, на основе которых диссертант формулирует понимание данного феномена как социального явления, содержание которого трактуется диссертантом как процесс развития мускулатуры тела с помощью упражнений с отягощениями и диетических практик, направленных на достижение различных социальных результатов в зависимости от того, каков характер целей и задач соответствующих социальных практик (здоровый образ жизни; достижение высокого статуса в профессиональном сообществе; достижение и закрепление успеха в сферах деятельности, связанных со специальными требованиями к телу). В свете этой трактовки проанализирована интерпретация бодибилдинга в русском языке, отмечено влияние идеологического неприятия данного явления в советские годы, рассмотрены ключевые моменты из истории развития бодибилдинга в этот период.

Диссертант придерживается взглядов Б. Доббинса, Д. Вайдера, Л. А. Остапенко и других авторов, рассматривающих бодибилдинг в качестве

спортивной дисциплины, отмечает проблему признания бодибилдинга спортом в Международном Олимпийском Комитете.

Совокупность социальных практик бодибилдинга разделяется в диссертации на 3 основных направления.

1. Основополагающее для современных социальных практик бодибилдинга соревновательное направление отождествляется собственно со спортивной деятельностью, а формирующие данное направление профессиональная и любительская практики бодибилдинга характеризуются, соответственно, как спорт высших достижений и массовый спорт. Телесность известных бодибилдеров вызывает общественный резонанс. Практика, цели, задачи бодибилдинга доминируют в образе жизни профессиональных атлетов, активно моделируют и ограничивают социокультурные проявления и телесную активность. Отмечается, что на пути любителей к получению профессионального статуса стоят генетически обусловленные проблемы телосложения и необходимость употребления допингов (М. Ментцер, С. МакРоберт, Р. Уиннетт и др.).

2. Кондиционное направление бодибилдинга, наиболее массовое и в этом отношении наиболее значимое для целей социологического анализа, объединяет практики занятий с отягощениями, не связанные с соревновательной деятельностью, такие как обретение и поддержание физической формы, реабилитация в медицине, борьба с последствиями старения, тренировки детей, рекреация, досуг и пр. Для кондиционных практик характерно такое ценностное отношение к бодибилдингу, когда последний не подчиняет образ жизни своим задачам, как в случае с соревновательными практиками, а органично встраивается в него. Возможность эффективно регулировать состояние физической формы предопределило высокую значимость кондиционного бодибилдинга для людей, ориентирующихся на здоровый образ жизни. Кондиционные практики бодибилдинга способствуют снятию нервного напряжения, психологической адаптации, применяются для психологической и комплексной реабилитации инвалидов, заключенных, наркозависимых (Д. Вейдер, А. Шварценеггер и др.). В стремлении к здоровью, красивому телу кондиционный бодибилдинг стал не только актуальным, но и модным, престижным, что определило посещение элитных фитнес-центров также и потому, что позволяет продемонстрировать высоту социального положения в соответствии с теорией престижного потребления Т. Веблена.

3. Прикладное направление основывается на социальных практиках, связанных с приобретением дополнительного ресурса для успеха в профессиях, выдвигающих особые требования к телу. Такого рода требования выдвигаются к профессиональным качествам актеров, лиц, телосложение которых значимо в сфере шоу-бизнеса, модельном бизнесе, эскортизме, охранной

деятельности, сфере развлечений (танцы, стриптиз и др.). В то же время прикладное направление имеет специфические характеристики, когда оно связывается со сферой спорта. В этом случае бодибилдинг используется для подготовки представителей других видов спорта: тренировки с отягощениями применяют для силового развития различных групп мышц в целях достижения высоких спортивных результатов (А. Н. Воробьев, Л. А. Остапенко, М. Джиометти и др.).

Используя показатели-апреизеры, диссертант выстраивает модель, с помощью которой возможно объяснить движение между социальными практиками бодибилдинга. Основой модели на логическом уровне является дифференциация практик бодибилдинга по значению соревновательной функции с соответствующим установлением ядра и периферийных кругов. В каждой точке полученной системы отражается соревновательная ориентированность различных групп бодибилдеров. В результате теоретического анализа движения внутри системы и взаимосвязи отдельных элементов-практик выделено 4 типа переходов: 2 восходящих и 2 нисходящих, отождествляемых с появлением новых целей и задач в бодибилдинге и, как следствие, влекущих изменение образа жизни (выделены переходы: 1) от несоревновательных практик к любительской; 2) от любительской практики к профессиональной; 3) от профессиональной практики к несоревновательным; 4) от любительской практики к несоревновательным). Модель фиксирует основные линии такой переходности, имеющие связь с изменениями социально-статусных позиций бодибилдеров. Показано, что такие изменения с необходимостью порождают ценностно-нормативный кризис и процессы ресоциализации.

В диссертации рассматривается проблема социальной нормы и отклонений в бодибилдинге, подчеркивается ее высокая социокультурная актуальность. Практики бодибилдинга направлены на формирование и презентацию телесного имиджа, который подлежит определенному соотношению с принятыми в обществе нормами маскулинности и фемининности. Рассматривая явление мускулистости, диссертант отмечает, что нормативная регуляция мышечного развития не получила в обществе широкого распространения, в связи с чем возникают противоположные представления о проявлениях мышечной гипертрофии — как о позитивной, так и негативной девиации в области эстетики человеческого тела. В этой связи анализируется связь мускулистости с устоявшимися телесными нормами маскулинности и фемининности. Чрезмерно гипертрофированная мышечная масса профессиональных бодибилдеров влечет за собой нормативные проблемы эстетического характера в связи с несоответствием указанным нормам.

Другой актуальной проблемой нормы и отклонений в бодибилдинге является употребление допингов. В бодибилдинге, как и в спорте в целом, получили распространение различные допинги: анаболические стероиды, стимуляторы, диуретики и пр. Диссертант рассматривает данные практики как девиацию в спортивном, витальном, культурном и правовом контекстах, подчеркивая при этом относительность нормы и отклонения.

**Во второй главе «Становление социальных практик бодибилдинга в России»** диссертант рассматривает пути формирования социокультурных ориентации в молодежной среде на занятия бодибилдингом и в этой связи описывает социальный облик посетителей типичного тренажерного зала.

В эмпирической части исследования использованы материалы опросов, проведенных среди студентов кафедрой социологии Московского гуманитарного университета в 2000-2002 гг. Диссертант внес в программу и инструментарий исследования вопросы, связанные с ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, спорту, своему телу и др. Анализ полученных ответов показал, что:

1. В студенческой среде ценность здоровья является одной из высших в иерархии ценностей (третье рейтинговое место, после позиций: «материальная обеспеченность», «семья, дети»). В то же время лишь 2% молодых людей при ответе на вопрос, в чем им в жизни уже повезло, называют здоровье. Эти ответы отражают обеспокоенность подрастающего поколения подрывом терминальной ценности здоровья обстоятельствами, формирующимиися в современном российском обществе (опасаются наркомании — 21%, болезней — 53%, заражения СПИДом — 27%, загрязнения окружающей среды — 23% и т. д.).

2. Здоровый образ жизни для всевозрастающей доли студентов приобретает значение как жизненная необходимость. В сознании молодежи здоровый образ жизни ассоциируется прежде всего с регулярными занятиями физической культурой и спортом (табл. 1)

*Таблица 1*

ОТВЕТЫ НА ВОПРОС «ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ «ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?»

Наиболее популярные варианты ответов:	Москва, 2000	Москва, 2002
- регулярно заниматься спортом	53,9	61,3
- правильно питаться	48,6	50,4
- отказаться от вредных привычек	39,0	35,5
- полноценно отдыхать после работы	23,2	21,5
- придерживаться правил безопасного секса	20,6	17,8
- не притрагиваться к спиртному	16,7	13,6

Ценность ведения здорового образа опосредованно признают подавляющее большинство молодых людей, только от 1 до 4% опрошенных отметили, что им это не нужно. В то же время для многих ведение здорового образа жизни — скорее идея, чем повседневная практика. Причинами нереализованности установок на здоровый образ жизни респонденты называют лень (38 и 37% по исследованиям 2000 и 2002 гг. соответственно), отсутствие времени (27 и 34%), невозможность отказаться от вредных привычек (14% в обоих исследованиях) и т. д. Здоровый образ жизни ведут около 1/5 части респондентов (17 и 23%).

3. Регулярные занятий физкультурой, спортом, в том числе бодибилдингом, являются популярными и желательными видами активного досуга молодежи. Хотя на первом месте стоят выборы, свидетельствующие о приоритетности пассивных форм досуга (просмотр телевизора, видео — 48% по исследованию 2002 г.), все же ответы о занятиях спортом, кондиционными практиками бодибилдинга составляют 32%. Практики бодибилдинга для поддержания хорошей физической формы, укрепления организма считаются высокоэффективными среди молодежи.

4. Проблематика телесной красоты находит значимое место в жизни молодых людей. Согласно полученным данным, не думают и не заботятся о собственном теле, фигуре лишь незначительная часть опрошенных (табл. 2).

Таблица 2  
ОТВЕТЫ НА ВОПРОС «КОГДА ВЫ ВИДИТЕ СВОЮ ФИГУРУ В ЗЕРКАЛЕ,  
ЧТО О НЕЙ ВЫ В ЭТОТ МОМЕНТ ДУМАЕТЕ?»

Варианты ответов:	Москва, 2000	Москва, 2002
- лучшего и желать нельзя	5,9	П,9
- в целом меня все устраивает	26,6	38,9
- все хорошо, но небольшая коррекция не повредит	30,2	30,0
- не думаю об этом, меня это не слишком заботит	5,5	6,4
- если кому-то моя фигура не нравится — что из того?	12,3	5,7
- могла бы быть и лучше	13,6	10,3
- надо срочно что-то делать, я кажусь себе и другим уродиной, комплексую по поводу внешности	2,9	0,9
- не хочу отвечать	7,9	4,0

Ответы респондентов свидетельствуют, что потенциал готовых заниматься бодибилдингом составляет от половины до 2/3 студентов, что не совпадает с оценками экспертов исследования «Состояние спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в Москве в оценках горожан и специалистов» о невысоких перспективах развития инфраструктуры тренажерных залов в Москве. Убедительность данного вывода диссертант подтверждает вторичным анализом данных того же исследования (табл. 3). Данные таблицы демонстрируют, что в семьях, в которых ведению здорового образа жизни уделяется повышенное внимание и занятия физической культурой и спортом финансируются наилучшим образом, тренировки с отягощениями в тренажерном зале являются предпочтительной формой физической активности (67,5% опрошенных и членов их семей посещают тренажерные залы).

**Таблица 3**  
**ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**  
**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАТРАТ НА ЭТИ ЦЕЛИ В ГОД**

Форма занятий Затраты на спорт	Менее 500 р.	500-1000	1000-2000	2000-5000	5000-10000	10000 и более
Занятия в спортивных школах, секциях	-	9,1	20,8	44,6	38,7	27,5
Занятия в группах спорта	-	9,1	1,9	9,2	3,2	-
Посещение бассейна	23,5	18,2	35,8	43,1	71	37,5
Посещение тренажерных залов	11,8	13,6	13,2	26,2	29	67,5
Посещение манежей, кортов, катков	23,5	4,5	13,2	26,2	54,8	32,5
Занятия на спорт, площадках, снарядах, во дворах	52,9	59,1	58,5	35,4	16,1	2,5

5. Социальные практики бодибилдинга отражают тенденцию к усилению индивидуалистических ориентации молодежи в условиях смены модели социализации. Ориентация на высокие личные достижения, личный успех и расчет на собственные силы (что подтверждено данным исследованием и

совпадает с тенденцией, отмеченной в других исследованиях студенчества) требует внимательного отношения к своему телу и образу жизни. Быстрый ритм городской жизни, необходимость экономно распоряжаться личным временем вынуждают молодых людей искать кондиционные, рекреативные, иные спортивные практики, обеспечивающие максимальную эффективность на единицу вложенных усилий и времени. В этих условиях бодибилдинг раскрывается как один из оптимальных видов спортивно-оздоровительной активности.

На микроуровне диссертант эмпирически изучил социальный облик молодежи, включенной в социальные практики бодибилдинга, в связи с чем были исследованы посетители типичного тренажерного зала. На основе собранной информации о занимающихся с отягощениями построен социальный портрет типичного посетителя тренажерного зала: это 20-25-летний (42%) мужчина (66%) с высшим или незаконченным высшим образованием (68%), по социально-профессиональному статусу — студент или предприниматель (50%).

Тендерная характеристика типичного посетителя тренажерного зала имеет тенденцию к смещению в сторону увеличивающейся активности женщин. Доля женщин среди посетителей постепенно увеличивается. На период исследования она составляет около одной трети, но темпы роста этой части посетителей тренажерных залов выше, чем в группе мужчин. Посетители тренажерного зала — это люди с активной жизненной позицией, они реально оценивают происходящее и привыкли принимать самостоятельные решения. Из них более 80% начали посещать тренажерный зал в связи с собственным желанием улучшить телосложение (13% отметили, что стали тренироваться в связи с желанием вести здоровый образ жизни, влияние рекламы отметили — 1%, советы родственников, друзей — 5%), причем 90% среди них выдвигали конкретную цель.

В проведенном исследовании были выделены основные типы мотиваций, обусловивших начало тренировок в тренажерном зале. Мышечно-силовые мотивации обусловили начало занятий в тренажерном зале основной массы мужчин — до 90% (47% всех мужчин ставили задачу развить мышечную массу, 44% — силу). 19% женщин также интересует набор мышечной массы, 10% — набор силы. Эти данные свидетельствуют, среди прочего, о силе стереотипов женской красоты, которые строятся на иной, чем в отношении мужчин, концепции телесности. В этом проявляется специфика социокультурного восприятия женского бодибилдинга в России, выражющегося в негативном отношении к мускулинизации женского тела. Для большинства женщин самой актуальной задачей является уменьшение жировых отложений (54%). Лишь для 11% тренирующихся мужчин данная проблема также

актуальна. Несмотря на то, что основная масса респондентов — молодежь, 39% начали тренироваться в связи с желанием ощущать себя молодыми, энергичными, уверенными в себе. 11% опрошенных пытаются решать с помощью спортивно-оздоровительных практик в тренажерном зале психологические проблемы (комплексы, депрессии и пр.), стать более стрессоустойчивыми.

В тренировочном процессе происходит типичная для кондиционных практик бодибилдинга трансформация задач: от развития телосложения к поддержанию хорошей физической формы и ведению здорового образа жизни (68% респондентов). Диссертант объясняет эти данные высокой эффективностью кондиционных практик бодибилдинга, что подтверждается тем, что 75% занимающихся в тренажерном зале удовлетворены достигнутыми результатами (менее 5% не удовлетворены, 20% — затруднились ответить). Вместе с тем, значительно число опрошенных, для которых тренировки в тренажерном зале стали, среди прочего, формой отдыха или досуга — до 1/3 всех посетителей.

В свете осознания молодыми людьми высокой значимости ведения здорового образа жизни и повышающегося внимания к телу и спорту важными представляются следующие полученные диссертантом данные:

1. Большинство респондентов (99%) отметили положительное влияние тренировок с отягощениями на состояние физической формы. Наряду с объективно высокой эффективностью кондиционного бодибилдинга, диссертант обуславливает эти данные 1) с пропагандой здорового образа жизни и популяризацией тела в СМИ и 2) с престижным потреблением (Т. Веблен), получившим распространение в кондиционных практиках бодибилдинга.

2. Значительная часть (2/3) респондентов считают, что кондиционный бодибилдинг улучшил их здоровье. Отрицательные ответы дали менее 2% опрошенных.

3. Бодибилдинг интегрировался в образ жизни посетителей тренажерного зала: наиболее многочисленной является группа тренирующихся более 3 лет — 37% опрошенных. Вместе с тем, лишь 7% опрошенных посещают тренажерный зал нерегулярно. Эти данные также свидетельствуют о высоком уровне вовлеченности в тренировочный процесс (респонденты осознают необходимость регулярных занятий, составляют собственные тренировочные программы, методики, читают специализированную литературу) и осознании важности ведения здорового образа жизни.

На основе полученных данных диссертант делает вывод о хороших перспективах развития кондиционного бодибилдинга в России (что не совпадает с оценками экспертов исследования «Состояние спортивной и физкульт-

турно-оздоровительной работы в Москве в оценках горожан и специалистов»).

Внутри сообщества занимающихся в тренажерном зале нет единого мнения в вопросе, что же считать хорошим физическим развитием. Различие позиций непосредственно отражает тендерные стереотипы: у россиян сформированы определенные представления о мужественности и женственности, в свете которых область наращивания мускулатуры составляет мужскую прерогативу, а приобретение стройного, гибкого тела — женскую. Это особенность российских социальных практик бодибилдинга, не совпадающая с американской моделью и выражаящая российскую ментальность.

В Заключении подведены основные итоги исследования:

1. Социальные практики бодибилдинга в России получившие динамичное распространение в последние два десятилетия, образуют три группы, из которых кондиционные практики оказались востребованными молодежью с высоким образовательным уровнем. В исследовании фиксируется ориентация российских бодибиллеров на нормативные образцы телесности, сформировавшиеся в США, хотя стереотипы мужественности и женственности, присущие российской ментальности, предопределяют специфику социальных практик российского бодибилдинга в аспекте тендерных различий.

2. Связь мотивации участия молодежи в кондиционных практиках бодибилдинга с преодолением на индивидуальном уровне фактора социальной аномии подтверждается и на макросоциальном, и на микросоциальном уровнях. Молодым людям не хватает чувства уверенности в себе и самоидентичности с молодым поколением. Динамичное развитие кондиционного бодибилдинга среди женщин является свидетельством снижения регулирующей роли традиционных представлений россиян о женской телесности.

3. Трансформация задач: от развития телосложения к поддержанию хорошей физической формы и ведению здорового образа жизни является характерной для кондиционных практик бодибилдинга.

4. Для социальных практик бодибилдинга в России характерны проблемы социальной нормы и отклонения, которые наблюдаются в различных странах, и прежде всего в США. Отклонения от нормы представлены в различных социокультурных контекстах (витальном, спортивно-этическом, правовом и др.). В этом ключе рассмотрены презентация чрезмерной мускулистости тела и немедицинское употребление анаболических стероидов.

5. Нормативные стандарты телесности претерпевают в российском и американском обществах динамичные изменения. Образ мужчины — обладателя выраженной мускулатуры уже является одним из наиболее востребованных. Женская телесность в США приобретает спортивные и даже атлетичные черты, не переступая, однако, границу выраженной мускулистости.

Данные телесные образы ассоциируются с хорошим здоровьем, высокой сексуальностью, успехом и воспроизводятся в кино, СМИ, игрушках и пр. В данном направлении возможны изменения и в социальной норме относительно тендерных стереотипов телесности в России.

Основные положения диссертации изложены в следующих публикациях автора:

1. Ситников А. А. Употребление анаболических стероидов: социальные аспекты проблемы // Социологический сборник. Вып. 7 /Под общ. ред. В. А. Лукова; Институт молодежи. — М.: Социум, 2000. — С. 169-182. (0,9 п. л.)

2. Ситников А. А. Тренажерный зал и его посетители: Эмпирическое исследование тренировочной активности посетителей тренажерного зала // Дискурс: Социологическая студия. Вып. 2 /Под общ. ред. В. А. Лукова. — М.: Социум, 2002. — С. 56-60. (0,3 п. л.)

3. Ситников А. А. Факторный анализ причин популярности тренировок в тренажерных залах среди молодежи // Научные труды аспирантов и докторантов. Вып. 8 /Московская гуманитарно-социальная академия. — М.: Социум, 2002. — С. 163-169. (0,5 п. л.)

---

Издательство Московского гуманитарного университета

Печатно-множительное бюро

Подписано в печать 06.10.2004 г. Формат 60 x 84 1/16

Усл. п. л. 1,0

Тираж 100 экз.

Заказ № **1688**

Адрес: 111395 Москва, ул. Юности, 5/1



# 18587

РНБ Русский фонд

2005-4  
16905