

Правительство Российской Федерации
Государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего профессионального образования

Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»

Факультет социологии
Кафедра экономической социологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему:

«Мотивы занятия любительским и профессиональным спортом на примере фитнеса
и бодибилдинга»

Студентка группы № 431
Гудым Светлана Денисовна

Научный руководитель:
доцент кафедры экономической социологии
Надеждина Евгения Владимировна

Москва
2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Постановка проблемы	4
Глава 1. Теоретическая основа	6
Описание поля: как представлен фитнес и бодибилдинг в России.....	6
Характеристики современного спорта	8
Различение между профессиональным и любительским спортом.....	8
Занятия спортом и классовый габитус	9
Тело как объективное выражение вкуса классов.....	10
Спортивные практики как средство накопления физического капитала.....	11
Спортивные практики как средство накопления социального и культурного капитала.....	12
Отношение между спортивными практиками и классами	13
Средний класс и практики среднего класса	13
Результаты эмпирических исследований.....	15
Глава 2. Методология исследования	21
Объект и предмет исследования.....	21
Цель и задачи исследования	21
Основные гипотезы	21
Операционализация основных понятий.....	22
Ограничения исследования.....	23
Инструментарий исследования.....	23
Параметры выборки	24
Информационная база исследования	27
Методы анализа данных	28
Глава 3. Результаты анализа данных	29
Практики конструирования тела занимающихся фитнесом и бодибилдингом.	29
Агенты вовлечения в любительский и профессиональный спорт	33
Процесс вовлечения в спорт	36
Представления о теле	38
Сопоставление возможных выгод от практик конструирования тела в фитнесе и бодибилдинге	41
Выгоды от инвестиций в телесное	45
Практические рекомендации	49
Дальнейшие направления исследований.....	50
Заключение	51
Приложение 1	52
Приложение 2	54
Приложение 3	56
Библиография	67

Введение

Идея заниматься физической культурой не нова: различные спортивные практики существовали во все времена, однако целенаправленную деятельность по изменению фигуры (пропорций тела, соотношения мышечной и жировой массы) посредством спортивных практик, своеобразный культ тела, можно рассматривать как особенность общества потребления 21 века.

В современной России фитнес (как комплекс практик, направленных на улучшение и поддержание таких параметров тела, как сила, гибкость, выносливость, координация, реакция, быстрота, а также соотношение мышечной и жировой ткани, обуславливающее внешний вид тела), получил широкое распространение. Так, аналитики говорят об увеличении количества фитнес-клубов¹, об увеличении объемов рынка², о привлечении новых возрастных категорий населения³. Помимо занятия фитнесом в клубах, деятельность по улучшению фигуры включает также организацию рациона питания, прием специализированных препаратов и биодобавок, косметологические процедуры.

Однако относительно новым и неоднозначным феноменом является профессиональный бодибилдинг, который за последние десятки лет стремительно набирает обороты.

Об этом свидетельствует распространение соревнований по бодибилдингу в России в различных номинациях, особенно интересен факт увлечения бодибилдингом женщинами. Так, появились новые категории для женщин – фитнес-бикини (введена в 2010 г.), бодифитнес. Это явление сопровождается развитием индустрии сопутствующих товаров и услуг (спортивное питание и биодобавки, тематические журналы, специальные медицинские препараты, косметика и аксессуары для соревнований, услуги тренера), а также распространением тематических ресурсов в сети Интернет: сообществ в социальных сетях, каналов на «YouTube», различных блогов. К примеру, численность участников сообществ, посвященных бодибилдингу, в социальной сети «ВКонтакте», измеряется сотнями тысяч человек, численность зрителей канала «YougiftedRussia» на видеохостинге «YouTube» – превышает 400 тысяч человек.

¹ Московский рынок фитнес-услуг на подъеме URL: <http://marketing.rbc.ru/news_research/01/08/2011/562949981002914.shtml>

² Создатели формы URL: <<http://wciom.ru/index.php?id=269&uid=114056>>

³ Женский спрос на фитнес превосходит мужской почти в 4 раза URL: <http://marketing.rbc.ru/news_research/16/08/2011/562949981271712.shtml>

Постановка проблемы

Почему же люди занимаются фитнесом и бодибилдингом?

Мотивы заниматься фитнесом относительно понятны: вероятно, что люди рассматривают свой внешний вид и здоровье как особый капитал и посредством регулярных занятий хотят его накапливать, а в дальнейшем и превращать в другие виды капитала, получая выгоду от внешности и здоровья в других областях – например, на рынке труда, на брачном рынке.

Кроме того, не исключены и вторичные, не такие очевидные мотивы: например, расширить круг знакомств по интересу, снять стресс и улучшить настроение.

Однако некоторые люди не ограничиваются практиками конструирования тела на любительском уровне и переходят на профессиональный, с определенными издержками и жертвами: имеет место жесткий тренировочный процесс, прием фармакологии, особая диета, предсоревновательные меры по обезвоживанию. В отличие от любительского фитнеса «для себя», соревновательный бодибилдинг не имеет общего с улучшением здоровья. К тому же это недешевая деятельность, требующая денежных вливаний.

Но только единицы становятся «звездами» бодибилдинга и зарабатывают этим деньги. Возникает парадокс – несоответствие затрат и выгод: тогда зачем люди занимаются деятельностью, которая забирает (денег, здоровья) больше, нежели дает? Почему и зачем люди вовлекаются в этот вид спорта, особенно такой специфический, где нет четких и объективных критериев оценки спортсменов?

Специфика данного вида спорта заключается в том, что культуризм предполагает развитие и оценивание тела, а не его функциональных качеств.

Возможно, что данный парадокс можно было бы объяснить с позиции социологии профессий, согласно которой заработок, денежный доход является критерием различия между профессиональным и любительским спортом. Предположим, что люди занимаются бодибилдингом, рассчитывая получать доход. Однако обратимся к информации о размере приза на российских соревнованиях: обычно это грамоты, поощрительные призы от спонсоров, что касается денег, то это не настолько значительные суммы. Так, размер денежных призов на одном из

региональных соревнований в 2013 г.⁴ составил 60 тысяч рублей за первое место, что является скорее поощрительным призом, поскольку не окупит даже подготовку к соревнованию. Для сравнения, призовой фонд соревнования «Мистер Олимпия 2013», самого значимого международного соревнования по культуризму, составил 950 тысяч долларов, из которых 250 тысяч причисляется победителю.

Можно сделать вывод, что в России профессиональные бодибилдеры не получают в краткосрочной перспективе никакой материальной отдачи, скорее, несут затраты. Можно предположить, что люди выбирают профессиональный бодибилдинг не в качестве карьеры и источник дохода, а как что-то другое. Тогда чем является для них соревновательный бодибилдинг?

Зачем люди занимаются «телостроительством» как на профессиональном, так и на любительском уровне? Можно ли рассматривать тело, созданное в рамках любительского и профессионального культуризма, как капитал? И считается ли это тело красивым?

⁴ Призовой фонд на Открытом чемпионате УрФО и Гран-при Powerhouse Gym 2013 URL: <<http://ironworld.ru/news/10907/>>

Глава 1. Теоретическая основа

Описание поля: как представлен фитнес и бодибилдинг в России

Что представляет собой бодибилдинг как профессиональный спорт в России?

Под бодибилдингом (от англ. body — «тело» и build — «строить») понимается вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп и построение эталонных пропорций тела атлета с последующей презентацией на соревнованиях.

Другая трактовка понятия определяет бодибилдинг как деятельность по развитию и наращиванию мускулатуры посредством занятия физическими упражнениями с отягощениями и сопровождающаяся высокоэнергетическим питанием с повышенным содержанием питательных веществ, необходимых для гипертрофии мышечной массы. Однако в моей работе я буду использовать первое определение и не буду подразумевать под бодибилдингом только особый комплекс тренировок, направленный на гипертрофию (увеличение мышечной массы).

В России этот вид спорта регулируется Федерацией бодибилдинга и фитнеса России (ФБФР), которая подчиняется также правилам Международной федерации бодибилдинга (International Federation of Body-Builders, или IFBB).

Соревнования проводятся с целью⁵:

- популяризации бодибилдинга и фитнеса среди всех слоев населения;
- привлечение молодежи к занятиям бодибилдингом, атлетизмом и фитнесом;
- выявления сильнейших спортсменов и спортсменок, для формирования сборной;
- пропаганды здорового образа жизни;

Соревнования проводятся в нескольких возрастных (юниоры – до 21 года, взрослые, мастера – от 35 лет), весовых, ростовых категориях, а также в различных номинациях. Соревнования делятся на несколько раундов и включают в себя обязательное и свободное позирование, в ходе которых участники (индивидуально и в группе) должны продемонстрировать в различных ракурсах определенные мышцы и группы мышц. Судьи оценивают выступления по нескольким критериям в баллах, которые затем суммируются.

⁵ Из «Положения об Открытом чемпионате г.Москвы по Бодибилдингу, Фитнесу и Бодифитнесу г. Москва» от 19.10.2013. URL: <http://www.fbfr.ru/index.php?option=com_flexicontent&view=items&cid=288:2011-08-16-23-02-49&id=607:2013-10-15-18-58-41&Itemid=173>

Теперь перейдем к определению понятия «фитнес».

Что же представляет собой фитнес? Итак, под **фитнесом** (от англ. fit – «соответствовать, быть в хорошей форме») понимается комплекс практик, направленных на улучшение и поддержание таких параметров тела, как сила, гибкость, выносливость, координация, реакция, быстрота, а также соотношение мышечной и жировой ткани, обуславливающее внешний вид тела.⁶ Также фитнес можно рассматривать как любительскую разновидность культуризма.

Заниматься фитнесом можно как в специальных секциях и спортивных клубах, так и на открытых площадках, а также в домашних условиях.

Точных цифр по объему российского рынка фитнеса нет. Мнения аналитиков (по итогам 2012 г.) расходятся в диапазоне 1-1,2 млрд. долларов⁷; так, Росстат оценил рынок платных услуг в сфере физкультуры и спорта в 2012г. на 35,82 млрд. рублей.

Что касается количества фитнес-клубов, то по оценке РБК их более 2,5 тысяч по России, более 900 в Москве (по состоянию на 2011 г.)⁸. Больше трети московских клубов работает в среднем ценовом сегменте, элитный занимает третью часть, а сегмент эконом-класса – больше четверти.

Кто же является клиентурой фитнес-клубов? Так, по оценке аналитиков РБК, наиболее активной частью клиентов является возрастная группа в 20-29 лет, также к фитнесу проявляют интерес и представители старшей возрастной группы (40 лет и старше). Женщины предъявляют более активный спрос на фитнес-услуги, чем мужчины.⁹

⁶ *Абрамов Р. Н.* Фитнес-культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи // Молодежные субкультуры Москвы / Книга подготовлена в рамках среднесрочной городской целевой программы «Столица многонациональной России» (2008–2010). М. : Института этнологии и антропологии РАН, 2009. С. 85-115.

⁷ Создатели формы URL: <<http://wciom.ru/index.php?id=269&uid=114056>>

⁸ Московский рынок фитнес-услуг на подъеме URL: <http://marketing.rbc.ru/news_research/01/08/2011/562949981002914.shtml>

⁹ Женский спрос на фитнес превосходит мужской почти в 4 раза URL: <http://marketing.rbc.ru/news_research/16/08/2011/562949981271712.shtml>

Характеристики современного спорта

Каковы же особенности современного спорта с точки зрения социологов? Российские исследователи Р. Абрамов и Б. Дубин¹⁰ отмечают, что современному спорту свойственны следующие качества:

1. Спорт выступает как способ проведения индивидуального и массового досуга;
2. Спорт становится механизмом социальной мобильности;
3. Спорт становится элементом индустрии потребления: происходит коммерциализация профессионального спорта, а также любительского, который проявляется в платной индустрии оздоровительных услуг;
4. Спорт как система социальных отношений, включающая формальные организации (например, комитеты, клубы), систему социальных ролей и коллективные нормы поведения;
5. Масс-медиазация спорта в «обществе зрителей»;
6. Спорт становится универсальным за счет единых и обязательных мер достижений и их сравнения;
7. Спорт становится рациональным: разрабатываются наиболее рациональные методы подготовки спортсмена и проверки его соответствия необходимым условиям (например, на применение допинга).

Исследователи считают, что в современном спорте прослеживается общий тренд: спорт становится глобальным коммерческим зрелищем, помимо хобби или профессии.¹¹

Различение между профессиональным и любительским спортом

Теперь определим, где лежит граница между профессиональным и любительским спортом. Эксперт в социологии профессий Абрамов Р.Н. выделяет в качестве критерия различия денежное вознаграждение, доход: «...если любительский спорт – спортивная деятельность, не преследующая цели извлечения

¹⁰ Абрамов Р.Н., Воронова Я.И. Профессиональный теннис: субкультура, биография, спортивная индустрия // Журнал социологии и социальной антропологии, 2008. Т.11. № 2. С. 55.

¹¹ Там же, с. 65.

материальной прибыли, то занятия спортом для профессионального спортсмена, напротив, выступают основным источником заработка».¹²

Занятия спортом и классовый габитус

Французский социолог Пьер Бурдьё, на теорию которого я буду опираться в своей работе, предположил, что участие в спорте зависит от ожидаемых выгод и затрат индивида, которые в свою очередь культурно и гендерно взаимосвязаны, то есть изменяется соответственно классовому габитусу.

Итак, что же такое габитус? Это понятие ввел социолог Пьер Бурдьё и определял габитус как систему моделей воспроизводства практик (повторяющихся рутинных действий) и систему моделей восприятия и оценивания практик. Другими словами, габитус – это структурирующая структура, организующая практики и их восприятие, и одновременно структурируемая структура.

Бурдьё пишет: «Именно в соотношении между этими двумя способностями, определяющими габитус, - способности производить классифицируемые практики и их продукты и способности различать и оценивать эти практики и эти продукты (вкус) – формируется представление о социальном пространстве или пространство стилей жизни.»¹³ Таким образом, под стилем жизни понимается система практик, повторяющихся в повседневном поведении и определяющих положение человека в социальном пространстве.¹⁴

Как мы видим, габитус позволяет субъекту «чувствовать свое место», что выражается в соответствии между социальной позицией индивида и его манерой поведения, склонностями и убеждениями: «...субъекты относят себя к определенной социальной категории и позволяют окружающим соотносить их с этой категорией, избирая, в соответствии с индивидуальными вкусами, определенные символы, стиль одежды, виды пищи, напитков, спортивных развлечений, определенных друзей и т.д., считая их предпочтительными или, точнее, соответствующими своей социальной позиции».¹⁵

¹² Там же, с. 56.

¹³ Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения // Экономическая социология, 2005. № 3. С. 26.

¹⁴ Рощина Я.М. Дифференциация стилей жизни россиян в поле досуга // Экономическая социология, 2007. Т. 8. № 4. С. 25.

¹⁵ Бурдьё П. Социальное пространство и символическая власть // THESIS, 1993. Вып. 2 С. 144.

Также габитус способствует определению места других субъектов: благодаря ему возможно постижение связи между образцами поведения других людей и их позициями в социальном пространстве.

Таким образом, стили жизни людей являются производной от габитуса. Роль габитуса заключается в том, что он упорядочивает и организует социальное пространство, благодаря чему «...мы обитаем в мире здравого смысла и воспринимаем его как должное».¹⁶

Тело как объективное выражение вкуса классов

Согласно Пьеру Бурдьё, классовая культура запечатляется (инкорпорируется) в теле. Но также верно и обратное – вкус принимает участие в формировании тела класса.

Социолог пишет, что тело представляет собой наиболее неопровержимую объективацию вкуса класса, который выражается прежде всего во внешности и подразумевает манеру обращения с телом, ухода за ним.

Бурдьё проводит различие между отношением к телу у различных классов: так, для рабочих тело прежде всего воспринимается функционально (источник физической силы), в то время как для представителей господствующего класса, представителей либеральных профессий в теле важна форма, т.е. внешний облик.

Социолог приводит интересную мысль: вложения в телесное, во внешность пропорциональны ожидаемым выгодам. «Степень интереса, который различные классы проявляют по отношению к своему внешнему виду, внимание, которое они ему уделяют, осознание тех выгод, которые он может принести, а также усилия, лишения, заботы, время, реально отдаваемые внешнему виду, пропорциональны шансам на материальную и символическую прибыль, которой можно от него разумно ожидать.»¹⁷

Таким образом, становится понятным различие практик заботы о теле и инвестиций в него между различными классами по Бурдьё: рабочий класс, для которого тело является источником физической силы, «инвестирует» в него, не заботясь о форме, посредством сытного, питательного рациона, который должен насыщать и давать энергию и силу для трудовой деятельности. Что касается

¹⁶ Там же.

¹⁷ Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения // Экономическая социология, 2005. № 3. С. 45.

представителей среднего и господствующего класса, то для них внешность критична; соответственно, такие классы инвестируют в тело, несут расходы на уход за внешностью и склонны следить за питанием, выбирая в отличие от рабочего класса преимущественно легкие, неполняющие продукты.

Спортивные практики как средство накопления физического капитала

Возможно, что люди из определенных статусных групп, инвестируя в свое тело и заботясь о нем, воспринимают свой внешний вид как определенный вид капитала.

В первую очередь, дадим определение понятию «капитал». В рамках экономической социологии, заимствовавшей это политико-экономическое понятие, капитал определяется как накапливаемый хозяйственный ресурс, включенный в процессы воспроизводства и возрастания стоимости путем взаимной конвертации своих разнообразных форм.¹⁸ Если разобрать это определение детально, то мы получим, что капитал – это:

1. Ограниченный хозяйственный ресурс;
2. Накапливаемый хозяйственный ресурс: капитал можно не только сохранять, но и пополнять;
3. Ресурс, обладающий ликвидностью, т.е. способностью обмена на другие ресурсы;
4. Ресурс, способный к конвертации;
5. Стоимость, приносящая новую (добавочную) стоимость.

Важно отметить, что в трактовке экономической социологии капитал может принимать не только овеществленные формы, но и инкорпорированные, иными словами, воплощаться в отдельных людях и отношениях между людьми.¹⁹

Что интересно, капитал является динамическим ресурсом, и одним из его свойств является способность к конвертации. Под конвертацией понимается постоянная смена форм капитала, их взаимное превращение.

В экономической социологии выделяется несколько видов капитала, а именно: экономический, культурный, физический, человеческий, социальный, административный, политический и символический.

¹⁸ Радаев В.В. Понятие капитала, формы капиталов и их конвертация // Экономическая социология, 2002. № 4. С. 21.

¹⁹ Там же, с. 22.

Тело как физический капитал. Свойства физического капитала

Согласно экономической социологии, внешний вид (в том числе включающий телосложение, фигуру) выступает в качестве физического капитала.

Физический капитал включает состояние здоровья, уровень работоспособности индивида, а также его внешние физические данные.

Какими же характеристиками обладает физический капитал? Итак, данный вид капитала специфичен по причине того, что преимущественно является атрибутом индивида и является «...продуктом генетических кодов...»²⁰, иными словами, физический капитал передается по наследству. Однако физический капитал всё же может накапливаться: приращение обеспечивается за счет ухода за собственным телом, физического воспитания.

Таким образом, спортивные практики способствуют накоплению физического капитала, поскольку посредством физических нагрузок вносят изменения во внешний вид индивида и, предположительно, улучшают здоровье и физические способности по определенным показателям (к примеру, развивают мышечную выносливость, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы).

Спортивные практики как средство накопления социального и культурного капитала

Однако спортивные занятия способствуют не только накоплению физического капитала (на уровне индивида).

Эксперты в социологии спорта полагают, что участие в спортивных практиках способствует также приращению социального капитала: спорт придает уверенность в себе, учит считаться с правилами, расширяет круг социальных контактов, а также поддерживает в обществе толерантность и эгалитарные ценности: «Three processes are at work: building self confidence, social contacts and morality lessons.»²¹

Помимо социального капитала, спорт способствует накоплению культурного капитала: спорт поддерживает существующий гендерный порядок²², а также способствует развитию маскулинности и традиционных мужских ценностей и

²⁰ Там же, с. 24.

²¹ *Seippel Ø.* Sport and social capital // *Acta Sociologica*, 2006. Vol. 49. № 2. P. 173. URL: <<http://www.jstor.org/stable/20459924>>

²² *Arriagada P., Cornwell B., Curry T.* Images of sport in popular nonsport magazines: power and performance versus pleasure and participation // *Sociological perspectives*, 2002. Vol. 45. № 4 P. 397. URL: <<http://www.jstor.org/stable/10.1525/sop.2002.45.4.397>>

качеств, таких как агрессивность, соревновательность, стремление доминировать. Пьер Бурдье даже рассматривал спорт как основное пространство для приобретения культурного капитала, особенно для мужчин, которые используют спорт как средство достижения признания, одобрения.²³

Отношение между спортивными практиками и классами

С позиции социологии спорта, социальный класс – ключевой компонент для понимания спорта. Важно понять, что соединяет определенные группы людей с определенными спортивными практиками, и какую роль эти практики играют в воспроизводстве неравенства в данном обществе. Таким образом, ключевой аспект социологии спорта заключается в связи между позицией людей в социальном пространстве и их моделью участия в различных видах спорта.

Бурдье предполагает, что социальный класс примет спорт лишь в том случае, если спорт не будет противоречить классовому отношению к телу на самом глубоком и неосознаваемом уровне, т.е. так называемой телесной схеме.²⁴

Также в статье²⁵ приводится утверждение Бурдье о том, что отношение между социальным классом и его участием в спорте зависит от свободного времени, экономического и культурного капитала, а также от значения и функций, приписываемых спортивным практикам различными социальными классами.

Средний класс и практики среднего класса

Ранее было определено, что инвестирование в тело свойственно среднему классу. В данном разделе будет выявлено, кто считается средним классом в России, и справедливо ли утверждение Бурдье к российским реалиям.

Сначала определим, кто принадлежит к среднему классу в России. Для этого обратимся к статье Бориса Гладарева и Жанны Цинман²⁶. Авторы учитывают расплывчатые границы постсоветского среднего класса и выделяют три основных критерия, его определяющих: это доход, уровень образования и самоидентификация.

²³ Wellard I. Men, sport, body performance and the maintenance of 'exclusive masculinity' // *Leisure studies*, 2002. № 21. P. 238. URL: < <http://dx.doi.org/10.1080/0261436022000030641>>

²⁴ Bourdieu P. Sport and social class // In *rethinking popular culture: contemporary perspectives in cultural studies*, 1991. P. 361.

²⁵ Karen D., Washington R. Sport and society // *Annual Review of Sociology*, 2001. Vol. 27. P. 191. URL: <<http://www.jstor.org/stable/2678619>>

²⁶ Гладарев Б., Цинман Ж. Дом, школа, врачи и музеи: потребительские практики среднего класса // *Новый быт в современной России: гендерные исследования повседневности: коллективная монография/ под ред. Е. Здравомысловой, А. Роткирх, А. Тёмкиной. СПб.: Изд-во ЕУСПб, 2009. С.189-221.*

В результате серии интервью Б. Гладарев и Ж. Цинман уточнили, что значит каждый критерий. Итак, начнем с дохода.

Для российского среднего класса важен не только размер дохода (о котором люди не любят рассказывать и склонны занижать цифру), но и стабильность. «Новые средние», как называют постсоветский средний класс авторы статьи, уже ушли от практик экономики выживания, при которой считается каждая копейка; в связи со стабильным, часто увеличивающимся доходом российские «средние» имеют гедонистическое потребительское поведение. Оно проявляется в деятельности по повышению комфортности быта и в развлечениях.

Следующий критерий – уровень образования. Как правило, представители «новых средних» являются людьми с высшим образованием и ориентацией на инвестирование в собственное образование, а также в образование детей. Третий критерий – это самоидентификация со средним социальным слоем. Это абсолютно субъективный фактор соотнесения себя с классом, который выражался в дистанцировании себя как от низших, так и от высших социальных слоев; авторы статьи пишут следующее: «Люди располагают себя на стратификационной лестнице, опираясь на экономические (уровень и стабильность дохода) и культурные (уровень образования) признаки».²⁷

Потребительское поведение среднего класса в России характеризуется перспективным и долгосрочным характером стратегий: в первую очередь люди инвестируют в недвижимость, образование (свое и детей) и здоровье. Кроме этих направлений расходов, «новые средние» активно тратят деньги на досуг. В эту категорию входят путешествия и потребление культурных ценностей. Помимо этого, к тратам на досуг также относятся и расходы на практики улучшения и поддержания здоровья (физической формы): это спортивные сервисы (фитнес, йога, спортивные секции) и сопутствующие товары, включающие спортивные аксессуары и тренажеры, медицинские препараты, «здоровая пища». Траты на поддержание и улучшение физической формы россияне относят также и к долгосрочным инвестициям в здоровье, которому средний класс придает значение личного капитала.

И здесь прослеживается аналогия с работой Пьера Бурдьё «Различение. Социальная критика суждения», в которой расходы на заботу о внешности, в том числе о теле, входят в представительские расходы среднего класса. Таким образом,

²⁷ Там же, с. 194.

действительно, инвестирование россиянами в телесное является характеристикой российского среднего класса.

Результаты эмпирических исследований

В данном разделе будут рассмотрены два тематических блока эмпирических исследований: первый будет представлен исследованиями мотивации занимающихся в фитнес-клубах, второй будет посвящен исследованиям практик инвестирования россиянами в здоровье. Помимо содержательных результатов исследований, мне интересны также методы сбора и анализа информации.

Исследования мотивации занимающихся фитнесом

Итак, первое исследование²⁸, которое я хотела бы рассмотреть – антропологическое исследование социальных практик молодежи, реализуемых в области заботы о своем здоровье посредством посещения фитнес-клубов. Проект был осуществлен в 2008 г. и был посвящен изучению социальных практик в московских фитнес-клубах. Объектом изучения выступили 2 категории клиентов: посетители тренажерного зала и посетители групповых занятий. В рамках проекта в качестве метода сбора данных применялось включенное наблюдение в двух московских фитнес-клубах, глубинное интервью с посетителями фитнес-клубов возраста от 18 до 30 лет, а также экспертное интервью с тренерами и менеджерами фитнес-клубов с целью зафиксировать «профессиональный» взгляд на фитнес-культуру как распространенную среди молодежи практику. В результате было выявлено два типа мотивации: мотивация «традиционная» и мотивация «инновативная», «особая». К традиционным мотивам авторы проекта отнесли такие, как стремление следить за здоровьем, желание быть в хорошей физической форме, желание похудеть или набрать мышечную массу. Помимо таких очевидных традиционных мотивов, исследователи в результате проведения серии интервью выявили и ряд второстепенных: стремление следовать моде на здоровый образ жизни, расширение круга знакомств, общение, саморепрезентация и демонстрация своего статуса.

²⁸ *Абрамов Р. Н.* Фитнес-культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи // Молодежные субкультуры Москвы / Книга подготовлена в рамках среднесрочной городской целевой программы «Столица многонациональной России» (2008–2010). М. : Института этнологии и антропологии РАН, 2009. С. 85-115.

Что касается инновативной мотивации посетителей, то исследователи разделили ее на две категории: «духовная» и «рациональная» мотивация. К первой группе мотивов – духовных инновативных – исследователи относят, например, достижение гармонии с собственным телом, снятие стресса, ко второй – повышение эффективности тела. Вообще, исследователи полагают, что посетители фитнес-клубов с инновативной мотивацией имеют общую черту: рациональный, даже утилитарный подход к собственному телу, который выражается в отношении к нему как биомашине, инструменту.

Интересным выводом этого исследования, помимо выявленных мотивов посещения фитнес-клубов молодежью, также стали обнаруженные существенные различия в спортивных практиках, то есть различные мотивы посещения фитнес-клубов порождают различия в подходах к тренировкам. Так, люди с «традиционной» мотивацией занимаются «для себя», «просто для здоровья», в то время как рациональные инновативные мотивы предполагают совершенно определенное понимание того, что посетитель хочет получить от тренировок, существование четкого плана действий в рамках занятий, в результате тренировки в фитнес-клубе носят более организованный, системный характер.

Второе исследование, которое я хотела бы рассмотреть, было проведено на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Авторы исследования – преподаватели данного университета Т.С. Лисицкая и С.И. Кувшинникова²⁹ – также изучали мотивацию посетителей фитнес-клубов. В отличие от предыдущего исследования на сходную тему, здесь авторы воспользовались количественным методом сбора и анализа данных – анкетирование с последующим проведением статистического (а именно, факторного) анализа полученных данных. Выборку составили 2360 человек, занимающихся в фитнес-клубах (о генеральной совокупности в описании исследования нет информации, соответственно, результаты статистического анализа не распространялись на генеральную совокупность.)

В результате исследования было выявлено шесть основных факторов, определяющих структуру мотивации занятий в фитнес-клубах: «фитнес-здоровье», «внешний вид», «психологический», «познавательный», «социальный»,

²⁹ Лисицкая Т. С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах // Кувшинникова С.И., Лисицкая Т.С. Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 37-40.

«прикладной». Так, фактор «фитнес-здоровье» представлен такими мотивами, как общее улучшение физической подготовленности; улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы (кардиотренированность); позитивное влияние состояния опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов, спины и пр.). Большинство опрошенных клиентов (46,5%) указывали на первый мотив комплекса, почти в равных долях (соответственно 27,3 и 26,2%) указываются второй и третий мотивы. Вторая группа мотивов, объединенная авторами исследования в фактор «внешний вид», состоит из следующих трех мотивов: общее снижение веса тела, коррекция фигуры, увеличение мышечной массы. «Психологический» фактор представлен такими мотивами, как снятие стресса и получение удовольствия от занятий, а «познавательный» - мотивами получить информацию о тренировочном процессе, овладеть новыми навыками и умениями. Мотивы, относящиеся к категории «социальных», включали стремление расширить круг знакомств, друзей, партнеров по бизнесу, а также уважение окружающих и ощущение собственной значимости, уверенности в себе. И наконец, мотивы посещения фитнес-клубов, обозначенные авторами исследования как «прикладные», заключались в стремлении к улучшению результатов в избранном виде спорта, в профессиональной деятельности.

Также я хотела бы рассмотреть результаты еще одного исследования мотивов посещения фитнес-клуба. Автор использовала в качестве метода сбора данных «квази-мини включенное наблюдение»³⁰, осуществляя его во время собственных занятий в московском фитнес-клубе премиум-класса. В результате автор выделила три идеальных типа клиентов клуба в зависимости от мотивов посещения: «для статуса», «для себя/для удовольствия» и «спортсмены». Люди, занимающиеся «для статуса», стремятся посредством посещения этого клуба продемонстрировать стиль жизни и принадлежность к определенной социальной группе; клиенты, занимающиеся «для себя/для удовольствия», стремятся хорошо провести время в стенах клуба, для них фитнес является досуговой практикой. Что касается «спортсменов», то такие клиенты имеют четкие цели, связанные с коррекцией тела и/или улучшением спортивных показателей.

³⁰ Новикова Е. Фитнес-сезон / Бюллетень «ЭС ФОРУМ», 2007. № 3. С. 13-14. URL: <http://www.hse.ru/data/2011/10/11/1270408484/GAZETA_03.pdf>

Исследования практик инвестирования в здоровье и практик занятия спортом

Теперь рассмотрим второй блок – количественные исследования, посвященные инвестициям россиян в здоровье и практикам занятия спортом. Во всех рассмотренных исследованиях в данном разделе в качестве метода сбора и анализа информации применялся анкетный опрос с последующим статистическим анализом данных.

Интересным сюжетом в одном из недавних исследований³¹ показалась мне доля россиян, заявивших о занятии спортом: так, 52% опрошенных заявили, что занимаются физкультурой, спортом. При этом при уточнении частоты занятий выясняется, что действительно регулярно занимаются лишь 15% населения, и 20% время от времени.

Практически половина (47%) россиян, занимающихся спортом, предпочитают тренировки в домашних условиях, треть (29%) занимается на стадионах, спортплощадках, фитнес-клубы же посещает всего 12% россиян, заявивших о занятиях спортом. 9% приходится на спортивные секции. Также было зафиксировано, что жители Москвы и Санкт-Петербурга готовы больше жителей других городов России тратить на своё здоровье, в частности, треть (29%) москвичей и петербуржцев пользуется услугами фитнес-клубов.

Помимо физической активности как формы заботы о здоровье, была выявлена такая тенденция среди россиян, как повышенное внимание к рациону питания. По результатам вышеуказанного исследования³², больше половины населения так или иначе следит за питанием. Так, у 43% россиян это выражается в стремлении есть здоровую пищу, а 11% придерживаются диеты (рекомендованной врачом или выбранной самостоятельно).

Однако помимо практик занятий спортом как инвестиции в здоровье, россияне также рассматривают спорт как модную досуговую практику. Так, по данным опроса Левада-центра от 23-26 августа 2013 года³³, 75% населения считают, что сейчас модно заниматься спортом.

³¹ Инвестиции в здоровье: готовы ли россияне тратить на фитнес и платную медицину? URL: <<http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=114153>>

³² Там же.

³³ Россияне о модных занятиях URL: <<http://www.levada.ru/24-09-2013/rossiyane-o-modnykh-zanyatiyakh>>

Также занятия спортом воспринимаются россиянами как вклад в поддержание хорошей физической формы: большинство респондентов (79%) в исследовании ФОМа³⁴ заявили, что стремятся быть в хорошей форме, и треть таких опрошенных в качестве инструмента для ее достижения использует спортивные занятия.

Мы видим, что большинство людей признают пользу и позитивное воздействие физической активности и спорта на здоровье, однако на практике спортивные занятия присутствуют в структуре досуга далеко не у всех. Сколько же россиян действительно включает спортивные занятия в свою структуру досуга, имеет «спортивный» стиль жизни?

Рощина Я.М. провела исследование стилей жизни россиян в поле досуга³⁵, используя в качестве эмпирических данных базу R-TGI за 2000 г. Исследуемую совокупность составили россияне возраста 18-75 лет как наиболее активная часть населения, объем совокупности – 27582 человека. Единицей опроса является индивид, но часть данных собирается в семейном разрезе.

Автор исследования имела цель выделить некоторые стили жизни россиян, для чего определила составляющие эти стили жизни практики, а также группы людей, которым присущи эти практики. Для анализа данных использовалась модель факторного анализа с методом вращения варимакс, индикатором выступили переменные о частоте посещения некоторых зрелищных мероприятий. В результате было выявлено 7 факторов (объясняли 45,8% дисперсии), представляющих собой способы досугового поведения. После этого Рощина Я.М. использовала метод кластерного анализа для разбиения респондентов на 7 классов с особенными стилями жизни в поле досуга.

Итак, было выявлено 2 стиля жизни, подразумевавших регулярные занятия спортом в структуре досуга. Автор назвала их «спортивным» и «постмодернистским»: первый составил 29,7% респондентов, второй – 5,3%. Таким образом, чуть больше трети россиян (35%) действительно включают спортивные занятия на регулярной основе в свой досуг. Обе категории людей имеют общие черты: активно занимаются спортом (индивидуально и в спортивных секциях,

³⁴ Россиянам важно быть в форме URL: <<http://fom.ru/obshchestvo/11057>>

³⁵ Рощина Я.М. Дифференциация стилей жизни россиян в поле досуга // Экономическая социология, 2007. Т. 8. № 4. С. 23-42.

клубах), предпочитают также активные увлечения (например, боулинг, бильярд, охота, спортивные игры).

Кому же присущи эти стили жизни? Портрет занимающихся спортом таков: возрастная категория от 18 до 44 лет (молодежь более активна), преимущественно мужчины; живут в сравнительно небольших семьях или же не имеют супруга и детей. Это люди с высшим образованием и имеющие в качестве занятости квалифицированные профессии, высоко оценивают свое благосостояние.

Выводы из обзора литературы

- Критерий различения любительского и профессионального спорта – денежное вознаграждение, доход от этой деятельности.
- Фитнес – досуговая практика среднего класса и одновременно инвестиция в здоровье и внешний вид. Люди рассчитывают на отдачу от занятий любительского спорта, воспринимая тело и здоровье как физический капитал.
- Тело для представителей среднего класса является капиталом, поскольку оно является маркером социального статуса.
- Представление о том, как должно выглядеть тело, включено в телесную схему класса, и регулируется габитусом.
- Выявлены мотивы посещения фитнес-клубов россиянами: преимущественно это развитие социальных контактов, получение удовольствия и проведение досуга, улучшение здоровья и коррекция фигуры.

Глава 2. Методология исследования

Объект и предмет исследования

Объектом исследования являются люди, занимающиеся культуризмом на любительском уровне, и бодибилдеры-профессионалы.

Уточнение объекта: критерием различения между профессионалами и любителями является опыт участия в соревнованиях по бодибилдингу, проводимых спортивной федерацией.

Предметом исследования является процесс вовлечения людей в любительский и профессиональный спорт.

Цель и задачи исследования

Целью исследования является определение осознанных и неосознанных мотивов вовлечения в любительский и профессиональный культуризм (фитнес и бодибилдинг).

Задачи исследования:

1. Сравнить практики конструирования тела профессионального бодибилдера и занимающегося фитнесом;
2. Сопоставить возможные выгоды от практик конструирования тела у занимающихся фитнесом и у бодибилдеров;
3. Определить, какие возможности видят культуристы для конвертации своего капитала в будущем;
4. Выявить, как и кем формируется и транслируется представление о норме тела в фитнесе и бодибилдинге;
5. Определить, каково представление занимающихся культуризмом о норме тела;
6. Определить, кто или что способствует вовлечению в любительский и профессиональный спорт.

Основные гипотезы

1. Переходу в профессиональный культуризм из фитнеса способствует в первую очередь личный тренер (в тренажерном зале), а также «звезды» бодибилдинга, являющиеся идеальной референтной группой для спортсмена. Что касается вовлечения в фитнес, то ему способствуют СМИ, транслирующие определенные нормы (стандарты, идеалы) внешности, а также референтная группа в лице друзей, супруга (партнера), родственников.

Также занятиям фитнесом содействуют тематические ресурсы (сообщества в социальных сетях, блоги, журналы, посвященные фитнесу).

2. Профессиональные культуристы рассматривают бодибилдинг как социальный лифт, с помощью которого атлет рассчитывает получить известность в спортивной индустрии и материальную отдачу, но косвенно и в долгосрочном периоде – как доход от рекламы сопутствующих товаров и услуг (к примеру, спортивного питания) и спонсирование их производителями. Также не исключено, что российские бодибилдеры воспринимают свою деятельность как карьеру и планируют такое продвижение, как участие в международных соревнованиях, с помощью которых можно непосредственно зарабатывать деньги (за призовое место).
3. В то же время, у профессиональных бодибилдеров могут быть эмоциональные и социальные мотивы: получение нового опыта, повышение престижа и уважения окружающих, желание отличаться от окружающих.
4. Люди, занимающиеся фитнесом, воспринимают фитнес как способ накопления физического капитала, выражающегося во внешности и здоровье. Занимающиеся фитнесом желают получать выгоды от этой деятельности на рынке труда, при поиске партнера, а также рассматривают такие выгоды, как получение одобрения, уважения референтной группы. Кроме того, имеют место другие мотивы, не связанные с физическим капиталом: расширение круга знакомств, проведение досуга, получение удовольствия, снятие стресса, «за компанию», стремление следовать моде на здоровый образ жизни.

Операционализация основных понятий

Под бодибилдингом (от англ. body — «тело» и build — «строить») понимается вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп и построение эталонных пропорций тела атлета с последующей презентацией на соревнованиях.

Под фитнесом (от англ. fit – 'соответствовать, быть в хорошей форме') понимается комплекс практик, направленных на улучшение и поддержание таких параметров тела, как сила, гибкость, выносливость, координация, реакция, быстрота, а также соотношение мышечной и жировой ткани, обуславливающее внешний вид

тела. Также фитнес можно рассматривать как любительскую разновидность культуризма.³⁶

Референтная группа — это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций. Нормы этой группы признаются индивидом как наиболее ценные. Выделяют группу присутствия (индивид является членом этой референтной группы) и эталонную (идеальную) референтную группу, в состав которой индивид не входит, но на мнение и нормы которой индивид ориентируется в своем поведении.

Инвестиции в физический капитал – это ресурсы (материальные, временные), вкладываемые в поддержание и улучшение здоровья и внешнего вида.

Отличие профессионального от любительского спорта заключается в цели извлечь материальную прибыль от спортивной деятельности.

Ограничения исследования

В моей работе присутствуют два класса ограничений исследования:

Первый связан с проведением полевого исследования: в связи с отсутствием данных о генеральной совокупности я не могу построить выборку. Помимо этого, имеются сложности с доступом к объекту исследования – профессиональным бодибилдерам.

Второй класс ограничений связан с получением объективных данных: ввиду специфики данного вида спорта я не смогу распространить результаты на всё спортивное сообщество и применить их к любому виду любительского и профессионального спорта.

Инструментарий исследования

В качестве метода сбора данных было использовано полужформализованное интервью: поскольку для решения поставленных задач необходимо проследить историю вовлечения в спортивные практики, а также выявить позицию респондента по ряду вопросов и интерпретацию его спортивных практик, будет уместным использование такого метода сбора информации.

³⁶ Абрамов Р. Н. Фитнес-культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи // Молодежные субкультуры Москвы / Книга подготовлена в рамках среднесрочной городской целевой программы «Столица многонациональной России» (2008–2010). М. : Института этнологии и антропологии РАН, 2009. С. 85-115.

Интервью проходило с использованием полуструктурированного гайда: гайд предполагал несколько тематических блоков вопросов и задавал направление для интервью; вопросы задавались респондентам в свободном порядке в вольной формулировке, в зависимости от течения интервью. Помимо вопросов, указанных в гайде, также задавались уточняющие вопросы по ходу беседы, зондировались определенные темы, а также использовался парафраз для более точного понимания ответа респондентов.

Таким образом, интервью проходило по следующему плану: вначале респонденту предлагалось рассказать о своих спортивных занятиях в детстве и подростковом возрасте, затем вспомнить период начала тренировок по фитнесу или бодибилдингу. Далее респонденту задавались вопросы о его повседневной жизни и практиках «телостроительства», а именно, о тренировках и дополняющих их практиках: соблюдении особой диеты и использования добавок к ней, приеме фармакологии, медицинских и косметологических процедурах. Кроме того, респондентам были заданы вопросы об их представлении о красивом теле и о целеполагании в их занятиях фитнесом и бодибилдингом. Для респондентов, занимающихся соревновательным бодибилдингом, были подготовлены вопросы о первых соревнованиях, практиках конструирования тела при подготовке к сезону.

Интервью проводилось как лично, так и дистанционно с использованием программы «Skype». Для поиска информантов использовались следующие ресурсы: во-первых, личные контакты автора дипломной работы, в том числе в фитнес-клубе, во-вторых, тематические сообщества в социальной сети «Vkontakte», посвященные фитнесу и бодибилдингу.

Параметры выборки

В качестве эмпирического объекта моего исследования выступили:

- Люди, которые регулярно, не реже 1 раза в неделю занимаются фитнесом (как в фитнес-клубах, секциях, так и самостоятельно - в домашних условиях, на спортивных площадках и стадионах)
- Профессиональные бодибилдеры, имеющие опыт участия в соревнованиях.

В моем исследовании объект был ограничен до российских культуристов.

Заранее необходимое количество респондентов не определялось, предполагалось, что оно будет зависеть от полноты полученного знания по проблеме

и уровня понимания изучаемой проблемы. Главным критерием объема выборки в данном случае было получение новой информации и, соответственно, решение исследовательских задач.

В результате было проведено 18 интервью, 10 из которых с людьми, занимающимися фитнесом, и 8 – с соревнующимися спортсменами.

Одно интервью было проведено с двумя информантами одновременно: с выступающей спортсменкой, чемпионкой Европы в категории «бодифитнес» и ее супругом и по совместительству личным тренером, готовящим к соревнованиям. Это интервью в некоторой степени отличается от формата остальных, однако позволило получить всю необходимую информацию для решения поставленных задач.

В таблице ниже представлены характеристики информантов.

Таблица 1

Характеристика информантов

№	Имя	Пол	Возраст	Фитнес/бодибилдинг	Род деятельности
1	Ольга	Ж	44	Фитнес	Риэлтор
2	Анна	Ж	21	Фитнес	Студентка, аналитик
3	Дарья	Ж	27	Фитнес	Бухгалтер
4	Анастасия	Ж	22	Фитнес	Инструктор групповых программ
5	Марина	М	14	Фитнес	Школьница
6	Александр	М	30	Фитнес	Инженер, администратор
7	Дмитрий	М	45	Фитнес	Риэлтор
8	Андрей	М	21	Фитнес	Студент
9	Игорь	М	57	Фитнес	Пенсионер
10	Максим	М	33	Фитнес	Юрист
11	Яна В.	Ж	20	Бодибилдинг	Тренер
12	Маргарита	Ж	21	Бодибилдинг	Специалист по рекламе
13	Татьяна	Ж	35	Бодибилдинг	Домохозяйка
14	Виктория	Ж	20	Бодибилдинг	Студентка, танцовщица
15	Марианна	Ж	29	Бодибилдинг	Инструктор групповых программ, врач
16	Яна К.	Ж	20	Бодибилдинг	Студентка
17	Виктор	М	37	Бодибилдинг	Инженер и тренер Татьяны

18	Николай Пон.	М	35	Бодибилдинг	Тренер, директор фитнес-клуба
19	Николай Пар.	М	24	Бодибилдинг	Отказ от ответа

Непосредственно перед этапом сбора данных были проведены пилотажные интервью. На первом этапе пилотажа гайд обсуждался с коллегами-социологами на предмет адекватности поставленным задачам. В результате был добавлен блок вопросов об отношении к телу. На втором этапе было проведено небольшое пробное исследование с целью оценки процедуры сбора информации и вопросника. Таким образом, задачей на втором этапе проведения пилотажных интервью была идентификация, что может затруднить работу при проведении исследования и ответы информантов. Тестировалась как процедура сбора данных, а именно, проведение интервью очно либо дистанционно с использованием программы «SKYPE», так и гайд.

Пилотаж проводился с тремя информантами, двое из которых занимаются фитнесом, и один, соответственно, является выступающим бодибилдером. Вначале с информантами проводилось интервью с использованием гайда, а затем – «интервью об интервью»: в конце интервью задавались вопросы для выявления впечатления респондента о только что прошедшей беседе. Кроме того, анализировались поведенческие реакции респондентов: паузы, затруднения с формулировкой ответа и с пониманием вопроса. Таким образом, гайд был проверен на понимание, а также была получена обратная связь от респондентов.

В результате пилотажа были уточнены формулировки ряда вопросов, сокращен блок вопросов про соревнования в гайде для бодибилдеров.

Информационная база исследования

Данные для анализа представляют собой текстовые записи (транскрипты) 18 проведенных интервью с любителями и профессиональными спортсменами. Сбор данных для данного исследования, а именно, проведение серии интервью, проходил в апреле 2014 г.

Итак, сбор информации был организован пошагово: на первом этапе осуществлялся поиск и отбор информантов для интервью, на втором – рекрутирование, на третьем – непосредственно проведение интервью.

На первом этапе необходимо было найти людей, занимающихся фитнесом, и людей, являющихся выступающими спортсменами-бодибилдерами.

Для поиска информантов, занимающихся фитнесом, использовались личные контакты автора: несколько знакомых, регулярно занимающихся фитнесом, были привлечены к данному исследованию, а также посетители тренажерного зала в фитнес-клубе. С поиском данной категории информантов затруднений не было.

С поиском информантов, являющихся соревнующимися спортсменами, возникли сложности, которые, однако, были успешно преодолены. Затруднения были связаны с доступом к такой группе, как профессиональные культуристы, а также с установлением факта занятия соревновательным бодибилдингом.

Поиск информантов-культуристов осуществлялся преимущественно в социальной сети «Vkontakte» в тематических сообществах, посвященных фитнесу и бодибилдингу, где участники общаются по интересам: обмениваются информацией по тренингу и организации питания, хвалятся своими достижениями, обсуждают соревнования. К примеру, часть респондентов, являющихся выступающими спортсменами-бодибилдерами, была найдена в сообществе известного тренера Дмитрия Яшанькина, часть – в сообществе соревнующихся бодибилдеров. На данном этапе было необходимо убедиться, что отобранный участник занимается именно соревновательным бодибилдингом, а не любительским фитнесом, направленным на увеличение мышечной массы (гипертрофию). Для установления того факта, что участник группы действительно является выступающим спортсменом, просматривались личные профили участников сообщества на предмет фотографий с соревнований: как правило, таковые помещались на главную фотографию (так называемый «аватар») профиля спортсмена и размещались в альбомах. Также индикатором принадлежности к сообществу профессиональных культуристов служили и ссылки на статьи, упоминающие этого спортсмена.

На второй ступени сбора данных проводилось рекрутирование потенциальных респондентов к исследованию. Информанты, занимающиеся фитнесом, рекрутировались очно, через неформальную личную беседу. Культуристам же были отправлены личные сообщения в социальной сети «Vkontakte» с краткой информацией об исследовании и просьбой уделить время для интервью в программе «Skype». Текст сообщения содержал краткую легенду исследования для того, чтобы заинтересовать кандидатов, и апеллировал к тому, что кандидат является экспертом в сфере бодибилдинга.

Люди, занимающиеся фитнесом, соглашались на участие в исследовании, в то время как соревнующихся спортсменов было достаточно трудно привлечь к интервью. Объяснение возникшего затруднения с рекрутированием заключается в том, что на момент сбора данных у большинства спортсменов был пик соревновательного сезона. Основными причинами для отказа со стороны спортсменов были:

Отсутствие свободного времени в связи с подготовкой к конкурсам и поездками в другие регионы на соревнования;

Плохое самочувствие, нехватка сил в связи с подготовкой к соревнованиям. Пожалуй, это была наиболее часто встречающаяся причина отказа от интервью. Поэтому основной сложностью на этапе сбора данных было рекрутирование профессиональных спортсменов, из-за чего увеличились временные рамки «поля» чуть ли не вдвое по сравнению с предполагаемыми.

И наконец, на последнем этапе сбора данных – проведении интервью – трудностей не возникло.

Методы анализа данных

Анализ данных, а именно, текстовых записей интервью, был проведен с помощью специальной программы для анализа и обработки текстовых данных "Atlas.ti". На первом этапе в текстах интервью осуществлялся поиск и выделение категорий и субкатегорий. На данном этапе текстовые записи интервью были разделены на смысловые единицы, цитаты информантов были сгруппированы по смыслу. На втором этапе анализа данных проходил поиск связи между выделенными категориями на первом этапе. Таким образом, данные об изучаемом объекте были структурированы и обобщены.

Глава 3. Результаты анализа данных

В данном разделе будут описаны содержательные результаты анализа данных, решены исследовательские задачи.

Практики конструирования тела занимающихся фитнесом и бодибилдингом

Сперва перейдем к сравнениям практик конструирования тела у занимающихся фитнесом и профессиональных бодибилдеров.

Сначала рассмотрим первую общую черту – **использование комплексного подхода к «телостроительству»**. Так, в процессе создания тела люди полагаются не только на специализированный тренировочный процесс, но и придают большое значение таким практикам, как соблюдение диеты и правил здорового питания, использование биодобавок и спортивного питания к рациону, применение мер фармакологической поддержки, использование косметологических процедур по уходу за телом.

Увлекающиеся культуризмом регулярно тренируются, не реже 3 раз в неделю: так, вовлеченные в фитнес занимаются силовыми тренировками как в домашних условиях, так и в тренажерном зале, а также на групповых занятиях по шейпингу. Люди, которые занимаются фитнесом, имеют четкий план тренировки: обязательная разминка и заминка до начала и в конце занятий, комплекс силовых упражнений с использованием гантелей, штанги, тренажеров и веса собственного тела.

«Сначала обязательно иду или на дорожку, или на степпер. Сначала вообще взвешиваюсь. Потом у меня разминка, кардио, минут 10, не больше. Потом идут базовые упражнения: или жим, или присед, или становая. А потом уже на тренажерах. И потом, если остаются силы, минут 20 еще на беговой дорожке.»
(Ж, 27)

Помимо занятий фитнесом, культуристы-любители уделяют внимание и рациону питания: практически все люди, с которыми было проведено интервью в рамках дипломной работы, так или иначе придерживаются какого-то рациона, правильного питания. Что интересно, понятие «правильное питание» люди операционализируют по-разному и наделяют этот термин различными смыслами: учет потребляемых калорий и макроэлементов (белков, жиров, углеводов), получаемых с пищей, ограниченное потребление некоторых макроэлементов,

дробное питание каждые 3 часа, отказ или ограничение продуктов, считающихся тем или иным информантом как вредные или бесполезные (к примеру, хлеб и мучные изделия, сладости, газированные напитки, алкоголь, фаст-фуд, майонез, жареное на масле, молочные продукты).

«Поняла, что если я не буду контролировать потребление калорий, у меня, конечно, вес уходит не будет. Поэтому сижу на «Калоризаторе», жестко записываю всё, что я съела. Пока я просто записываю, что я ем, и стараюсь не выходить за рамки.» (Ж, 44)

«Диеты как таковой я не придерживаюсь, но стараюсь есть поменьше жиров. С трудом это удастся. Сладкое, булочки я не люблю, а вот жирное мясо (.) стараюсь ограничивать.» (М, 45)

Однако не все занимающиеся фитнесом видят необходимость в какой-либо схеме питания:

«Я просто не вижу в этом смысла. Мне ни худеть, ни набирать мышечную массу не надо. Мне достаточно просто получить свои калории и пойти в зал.» (М, 21)

Кроме следования диете, культуристы-любители не пренебрегают и добавками к рациону: используют спортивное питание (протеиновые порошки, аминокислоты, жиросжигатели, витамины) в зависимости от поставленных целей.

Также культуристы, точнее, культуристки-любители говорят о проведении различных процедур косметологического характера по уходу за телом: массажи, обертывания, аппаратные процедуры.

Теперь перейдем к описанию практик конструирования тела у профессиональных культуристов, выступающих бодибилдеров.

Профессиональные культуристы, точно так же, как и любители, регулярно тренируются. Занятия точно так же делятся на силовые, направленные на рост мышечной массы, и на кардиотренировки, проходят исключительно в тренажерном зале.

Однако у профессиональных бодибилдеров тренировки носят **более системный характер**: тренировочный процесс заранее планируется и обычно проходит под контролем личного тренера, имеет место периодизация и циклирование нагрузок.

Помимо тренинга, абсолютно все профессиональные культуристы считают необходимым следовать строгой диете, плану питания: в отличие от любителей,

занимающихся фитнесом, соревнующиеся бодибилдеры обязательно контролируют свой рацион и осуществляют некоторые манипуляции с диетой в зависимости от поставленных задач. Диеты культуристы так или иначе придерживаются постоянно: питаются дробно, не употребляют в пищу так называемый «пищевой мусор», отдавая предпочтение натуральным продуктам, в обязательном порядке подсчитывают калории и соотношение макроэлементов, поступающих с пищей (белков, жиров, углеводов).

«Общие принципы – это дробное питание. То есть не объедаться, есть достаточно часто, разгонять метаболизм. Больше белковой пищи, правильные углеводы, клетчатка, правильные жиры. Никакого пищевого мусора стараюсь не употреблять.» (М, 35)

«Питание круглый год у меня одинаковое, 6-ти разовое. Только в период подготовки к соревнованиям количество углеводов постепенно сокращается, а в межсезонье, наоборот, увеличивается. Продукты в основном одни и те же: крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, куриная грудка, нежирные части свинины, красная и белая рыба, орехи, овощи, фрукты. Раз в неделю могу позволить съесть что-нибудь сладкое, но не каждую неделю.» (М, 24)

Профессиональные культуристы объясняют необходимость организованного рациона тем, что соблюдение данных правил вкупе с тренировками позволяет достичь синергического эффекта: набирать мышечную массу, сжигать подкожный жир, что в конечном счете приближает спортсмена к достижению поставленной цели.

«Конечно, правильное питание обязательно должно быть, иначе (.) то, что хочу не будет.» (Ж, 20)

«Такое питание направлено на то чтобы круглый год держать содержание жира под кожей на минимуме.» (М, 35)

Помимо обычных продуктов питания, повсеместно используется и спортивное, причем спектр продуктов более расширен, если сравнивать с занимающимися фитнесом. Более того, спортсмены используют те или иные добавки, будучи осведомленными и информированными об их действии, в отличие от любителей. Спортивное питание нацелено на конкретные задачи того или иного спортсмена: увеличение либо сохранение мышечного компонента, уменьшение жировой прослойки, регуляция гормонов. *«Рыбий жир, например, применяется для того, чтобы поддерживать определенное*

количество жирных полезных кислот в организме, тестобустеры применяются, чтобы поддерживать определенный уровень гормона тестостерона в крови, из-за которого и происходит мышечный рост. Другие препараты поддерживают печень, потому что много спортивных добавок. Всё по-разному, всё для разных целей.»(М, 35)

Тем не менее, тренировочного процесса и следования плану питания для достижения целей культуристам недостаточно, и применяются меры фармакологической поддержки. Причем как мужчины, так и некоторые женщины-спортсменки обращаются к тем или иным мерам фармакологической поддержки, которые делятся на аптечные препараты и непосредственно на фармакологию (гормон роста, анаболические стероиды, тестостерон). Применение фармакологии в бодибилдинге не держится в тайне и воспринимается спортсменами как абсолютно естественное явление, как норма; тем не менее, есть институт, регулирующий применение фармакологии и налагающий санкции за ее использование – это допинг-контроль на крупных, как правило, международных соревнованиях.

Следующей общей чертой практик телостроительства является **целеполагание**. И любители, и профессионалы имеют четкую цель своих тренировок, ориентир: правда, профессионалы нацелены на изменение внешнего вида тела, а любители имеют целью также сохранение и улучшение здоровья, развитие функциональных качеств тела: силы, гибкости. Так или иначе, у людей, занимающихся фитнесом или бодибилдингом, есть определенная цель: в то же время любители придают значение процессу ее достижения и средствам (векторная стратегия), а профессиональные бодибилдеры ориентируются именно на планируемый результат – внешний вид на соревнованиях (модельная стратегия).

Фундаментальным различием между практиками конструирования тела у профессиональных спортсменов и у любителей является **циклирование, периодизация практик по изменению тела**. Так, у профессиональных бодибилдеров практики телостроительства делятся на так называемые «сезон» и «межсезонье» и различаются в зависимости от того, на каком этапе находится спортсмен. В промежутке между соревновательными сезонами спортсмены организуют свои практики так, чтобы увеличивать количество мышечной массы в организме и корректировать пропорции фигуры. Что касается «сезона», спортсмены меняют физические нагрузки и рацион с целью снизить толщину жировой прослойки до минимума, репетируют позирование. Кроме того, спортсмены также

применяют непосредственно предсоревновательные меры подготовки, так называемую «подводку»: обезвоживают организм, гримируются, делают «углеводную загрузку». Конечный результат этих трех этапов – выступление на соревновании. После соревновательного сезона цикл начинается снова.

Довольно интересным моментом стало то, что буквально на третьем интервью со спортсменом стало понятно, что информанты-бодбилдеры представляют абсолютно одинаковую по смыслу информацию о своих практиках, даже говорят одними и теми же словами, языком: «урезать углеводы», «сушиться», «изолят и ВСАА». У соревнующихся культуристов не только общие практики, но и общность идей, общность восприятия и оценивания этих практик. Таким образом, вспоминается концепция Пьера Бурдьё. Можно сделать вывод о том, что профессиональные культуристы, в отличие от занимающихся фитнесом любителей, имеют общий габитус, которые и определяет схожесть их стилей жизни.

Кроме того, необходимо отметить, что обе категории культуристов, и любители, и профессионалы, заботятся о телесном, уделяют внимание физическим нагрузкам, рациону питания – мы видим это в описании практик среднего класса у Бурдьё.

Агенты вовлечения в любительский и профессиональный спорт

Рассмотрим, кто или что способствует вовлечению в любительский и профессиональный спорт. Начнем с любительского спорта. Итак, занятиям любительским спортом способствуют, в первую очередь, **члены семьи** как первичной социальной группы. Так, ребенок по инициативе родственников (чаще всего – родителей) либо по обоюдному решению начинает заниматься спортом в кружках и секциях.

«На самом деле, это была больше интенция, исходящая со стороны родителей, но она во мне нашла вполне позитивный отклик.» (Ж, 21)

«В танцевальную группу попала впервые в 5 лет, туда меня отвела бабушка, но я не противилась, так как танцевать мне нравилось.» (Ж, 20)

В дальнейшем на различных возрастных этапах члены семьи также способствуют вовлечению в любительский спорт: супруг либо партнер, родители (либо братья и сестры) спортсмена начинают занятия в спортивной секции, в данном случае, в тренажерном зале, и выступают своеобразной ролевой моделью. Помимо членов семьи, близкие друзья индивида также способствуют спортивным занятиям:

культуристы, с которыми довелось пообщаться в рамках данного исследования, говорили о том, что начали тренировки, взяв пример с близких либо друзей, уже успешно тренирующихся, либо начали заниматься «за компанию».

«Друзья позвали. Был у меня один идейный друг, который посмотрелся на Шварцнеггера и захотел сделать так же. И позвал еще пару человек за компанию.» (М, 34)

«Получилось так, что моя двоюродная сестра начала заниматься фитнесом, и спустя какое-то время начала рассказывать о своих успехах, о своих достижениях. Мне стало очень интересно, и она мне рассказала об этом более подробно.»(Ж, 14)

Помимо семьи и друзей, на вовлечение в спортивные практики воздействуют и тематические ресурсы, посвященные фитнесу и бодибилдингу: это сообщества в социальных сетях, блоги.

«Я его почитала, с некоторыми его позициями согласилась, в некоторые поверила, в том числе в то, что силовые помогут достаточно быстро сжечь жир и преобразить фигуру. Поэтому я пошла в зал.» (Ж, 44)

Люди, которые занимаются фитнесом, полагают, что на старт их тренировок благотворно повлияла и мода: как на определенные стандарты телосложения, диктуемые уже упомянутыми тематическими сообществами в Интернете и средствами массовой информации, так и мода на фитнес и спорт в целом.

«В 70-е года были пацифисты, были хиппи, настал такой период, когда модно это. И хорошо, что модно сейчас это, а не что-то другое.» (Ж, 44)

Кроме того, занятиям любительским спортом способствуют и известные спортсмены, в нашем случае, культуристы, выступающие идеальной референтной группой для индивида, образцом и ориентиром для подражания. И мужчины, и женщины, с которыми было проведено интервью, вспоминали, что обязаны старту своих тренировок спортсменам, занимающимся соревновательным бодибилдингом. У мужчин таким ориентиром является Арнольд Шварцнеггер, о котором информанты единодушно вспоминают как о легенде и говорят, что он был примером для подражания.

«Вы знаете, я конкретно не помню сам, но мой брат рассказывал мне, что я с детства, с маленького возраста хотел быть похожим на Шварцнеггера.» (М, 35)

У девушек же идеальной референтной группой, способствующей вовлечению в спорт (даже на любительском уровне), являются профессиональные культуристки, соревнующиеся в популярной категории «фитнес-бикини».

«Я увидела фотографию Оксаны Артемовой. Посмотрела на себя в зеркало, поняла, как я от нее далека, и что надо к этому стремиться.» (Ж, 27)

«Я раньше видела девочек, которые именно бодибилдерши. И я думала, что стану такой, если буду заниматься с железом. А потом я увидела в статье Кати Усмановой, как она раскрывает все эти стереотипы, что на самом деле от железа девушки такими не становятся. И вот я подумала, что надо попробовать.» (Ж, 20)

Теперь посмотрим, кто способствует переходу от любительских спортивных практик, фитнеса, к профессиональному соревновательному бодибилдингу. Во-первых, популярные спортсмены-бодибилдеры, известные людям по тематическим сообществам и ресурсам о фитнесе и бодибилдинге. Именно профессиональные бодибилдеры становятся своеобразной референтной группой для занимающихся фитнесом, именно их соревновательная карьера и внешний вид, которые любители оценивают как идеал, эталон, содействуют изменению спортивных практик по конструированию тела.

«В один из воскресных дней мы смотрели кубок Яшанькина, который был в Абрау-Дюрсо. До этого я не имела представления о «фитнес-бикини». И когда пошли бикинистки, я сказала: «боже мой, какие красивые девочки!». Я думаю, что так должны выглядеть все: они не здоровые, но в то же время красивые, изящные. Я подумала, что очень классно и здорово, давай поучастуем.» (Ж, 21)

Помимо «звезд» бодибилдинга, простимулировавших любителей заняться телом на профессиональном уровне, на переход в профессиональный спорт, бодибилдинг, оказывает влияние и личный тренер. В ходе интервью была замечена довольно типичная ситуация, описывающая процесс перехода в профессиональный спорт и роль тренера в нем: личный тренер по фитнесу предлагает своему клиенту-ученику попробовать свои силы в профессиональном спорте и подготовиться к дебютным соревнованиям.

«До этого мы как-то разговаривали, он говорил – «бикинисткой у меня будешь?». Всё пытался меня то в пауэрлифтеры, то в бикинистки заделать.» (Ж, 21)

«Вышло так, что через несколько недель после старта занятий ко мне обратилась тренер. С предложением подготовить к соревнованиям по фитнес-

бикини, до них оставалось 4 месяца. Я, конечно, была полна амбиций и согласилась.»
(Ж, 20)

Таким образом, есть основания не опровергнуть выдвинутую гипотезу о вовлечении в любительский и профессиональный спорт: частично гипотеза подтверждается, на вовлечение в любительский спорт воздействуют члены семьи как первичной социальной группы, друзья, средства массовой информации и тематические сообщества в социальных сетях, задающие моду на определенный стиль жизни и на определенное, спортивное телосложение; также немаловажна и роль популярных спортсменов-культуристов. Что касается перехода в профессиональный бодибилдинг, действительно, на этот процесс влияют как «звезды» данного вида спорта, так и персональный тренер.

Процесс вовлечения в спорт

Теперь необходимо вернуться к предмету исследования – процессу вовлечения в спорт. Как же происходит вовлечение в спортивные практики у занимающихся фитнесом и бодибилдингом?

Что касается начала занятий в качестве любителя, в результате анализа интервью было замечено 3 типичных ситуации вовлечения в фитнес. Во-первых, люди начинают заниматься фитнесом в дополнение с профессиональными занятиями в какой-либо спортивной секции. Информанты говорили, что это делается целенаправленно с намерением улучшить показатели в основном виде спорта.

«В тренажерном зале впервые я оказался, когда посещал секцию плавания. У нас были обязательные занятия физической подготовкой и мы ходили в тренажерный зал, который находился в том же дворце спорта, что и бассейн.»
(М, 24)

Во-вторых, люди начинают заниматься фитнесом после серьезного спортивного прошлого в детстве и подростковом возрасте: как правило, занимающиеся с такой историей вовлечения в фитнес имеют серьезный тренировочный стаж. Информанты говорили, что после долгого перерыва в спортивных практиках испытывали некую потребность заниматься какой-либо регулярной физической активностью, не обязывающей соблюдать режим тренировок и достигать спортивных результатов.

«Я прекратила занятия плаванием, занималась достаточно серьезно. И спустя какое-то время поняла, что очень не хватает нагрузки, хочется двигаться,

напрягаться, неважно, как. И остановила выбор на тренажерке. Это было для меня достаточно удобно, потому что не было привязки к определенному времени...». (Ж, 21)

В-третьих, следующая ситуация вовлечения в любительский спорт предполагает наличие причин, не связанных с улучшением спортивных показателей и развитием физических качеств. Причины для занятий были следующие:

1) Улучшение внешнего вида за счет коррекции фигуры. Спортсмены с такой историей начала фитнес-занятий говорили о том, что испытывали недовольство по поводу своего телосложения, и возлагали надежды на фитнес.

«Мне уже начало не нравится мое тело, я хотела его поменять.» (Ж, 27)

«Понял, что похож на овоща» (М, 30)

2) Обеспокоенность здоровьем. Для таких людей ситуация сложилась таким образом, что люди были вынуждены сменить образ жизни на более активный, в целях сохранения здоровья и повышения продолжительности жизни.

«И как-то отошел от физических нагрузок и думаю, надо это дело восстанавливать, иначе плохо совсем будет. Просто даже смотрю, мои ровесники-сослуживцы, которые всё до последнего тянули на службе, не успевают выходить на пенсию и, как говорится, отдают Богу душу. (М, 57)

3) Проведение досуга, в том числе совместно с близкими людьми; удовлетворение любопытства.

«Ходила ради интереса, без каких-либо целей.» (Ж, 22)

Что касается вовлечения в соревновательный бодибилдинг, то здесь прослеживается переход от занятий фитнесом в профессиональный культуризм. В результате анализа текстов интервью были обнаружены следующие типичные ситуации, описывающие переход из любителей в профессионалы:

1) Потребность спортсмена в соревнованиях, состязаниях. Что интересно, спортсменами с такой ситуацией перехода в профессиональный культуризм были исключительно девушки. Абсолютно все занимались в детстве танцами, гимнастикой, спортивной аэробикой, ездили на сборы и участвовали в соревнованиях. Поэтому желание попробовать свои силы в соревновательном бодибилдинге (после занятий фитнесом «для себя») спортсменки объясняли именно желанием снова оказаться на сцене, получить эмоциональный заряд.

«Мне не хватало, если честно, соревнований. Я в 17 лет прекратила выступать.» (Ж, 21)

2) Следующая типичная ситуация, описывающая переход в профессиональный бодибилдинг, предполагает наличие личного интереса, любопытства со стороны спортсмена и желание новых впечатлений, нового опыта.

«Мне не хватало в жизни какого-то драйва, энергии» (Ж, 20) «Просто было желание проверить свою силу, смогу ли я» (Ж, 29)

Часто это желание подкреплялось давлением со стороны тренера:

«Всё пытался меня то в пауэрлифтеры, то в бикинистки заделать. Я когда сама посмотрела, увидела, сказала: «хочу, давай»» (Ж, 21)

3) И наконец, третья путь из любителей в профессионалы предполагает самостоятельно принятое решение участвовать в соревнованиях и занимать призовые места. В данном случае, спортсмены оценивали свои шансы на успех, исходя из своей текущей формы, и принимали взвешенное решение.

«Там начали люди готовиться к соревнованиям, мы посмотрели – подходим под категорию «бодифитнес»» (М, 35)

Представления о теле

Перейдем к описанию представлений о красивом теле среди занимающихся культуризмом: что является важным, какое тело считается красивым как среди профессиональных спортсменов, так и любителей?

Все информанты - и мужчины, и женщины, и профессионалы, и любители – сошлись во мнении, что красота – в гармонии телосложения и здоровье.

Здоровое телосложение, по мнению занимающихся фитнесом и бодибилдингом, предполагает соответствие гигиеническим нормам человека: отсутствие избыточного веса либо его недостатка, наличие мускулатуры (не очень явной у женщин, заметной у мужчин). Помимо этого, люди единодушны в том, что красивое тело – это тело гармоничное, пропорциональное, «без излишеств», как говорили некоторые спортсмены.

«Мне нравится, когда человек гладко сложен, соразмерно распределяет нагрузку и работает над всем.» (М, 21)

А вот что касается нормы, то по данному вопросу информанты апеллируют к гендерным установкам, к здравому смыслу.

Мужчине, по единодушному мнению информантов, надлежит иметь атлетическое спортивное телосложение: наличие явной мускулатуры, развитый плечевой пояс.

Насчет женского тела люди не так согласованы во мнении: с одной стороны, атлетическая фигура и заметная мышечная масса у женщин не возбраняются. С другой стороны, приветствуется тип фигуры «песочные часы» с ярковыраженной талией, красивые женственные формы.

«Если взять анатомическое строение, то у мужчины большие плечи, а у женщины - шире бедра. И так и должно быть. Если пропорция женского тела меняется, то соответственно, мышление по поводу нее тоже меняется.» (М, 30)

Однако помимо нормы тела для мужчины и женщины, есть особые нормы тела именно в бодибилдинге: в номинациях соревновательного бодибилдинга есть требования, как следует выглядеть участнику той или иной номинации. Спортсмены ориентируются на эти требования при подготовке к соревнованиям, организуют практики конструирования своего тела таким образом, чтобы соответствовать этой норме телосложения. К примеру, спортсмены увеличивают мышечную массу, корректируют пропорции, насколько это возможно.

Что интересно, представления о норме тела меняются в ходе занятий культуризмом: информанты часто говорили о том, что их критерии красивого тела стали другими.

«Раньше нравилось, сейчас я смотрю на свои фотографии и ужасаюсь, мне кажется, что я была такая анорексичка!» (Ж, 20)

«Но в 16 лет я особо не заморачивался, что я худой. Мне казалось, что я достаточно накаченный. Сейчас я понимаю, что какой я был хлыст.» (М. 35)

Теперь перейдем к вопросу о том, каким образом и кем формируется и передается представление о норме тела в фитнесе и бодибилдинге.

Во-первых, на формирование представлений о норме телосложения человека влияют средства массовой информации. Тот или иной тип телосложения транслируется средствами массовой информации и в результате закрепляется как эталонное, норма. Представление о норме тела меняется по мере развития общества, которое диктует те или иные нормы, стандарты телосложения. Так, например, в ходе интервью некоторыми информантами был выдвинут такой тезис, что на

формирование спортивного, крепкого и подтянутого телосложения как нормы повлияла мода на здоровый образ жизни, которая зародилась в Америке и добралась до России.

«Пошла волна американизации, первым делом люди накинулись на вредные вещи типа Макдака, сигарет американских, колу, а после уже дошла мода на фитнес. Так как у них спорт, питание и красивое тело – это культ, это образ жизни» (Ж, 21)

Во-вторых, беседы со спортсменами-культуристами показали, что на формирование представлений о норме тела также влияет Интернет и в частности, тематические спортивные ресурсы. Сообщества в Интернете, посвященные фитнесу и спорту, транслируют своей аудитории определенный образец телосложения – спортивное, с заметной мускулатурой.

«Потому что СМИ начало пропагандировать, какая фигура считается идеальной, много программ вышло по этому поводу. И в Интернете столько групп всяких, вроде «приведи красивое тело к лету», девочки это читают и хотят быть похожими на девушек с обложки, девушек с телевидения, журналов» (Ж, 20)

Что интересно, представление о том, какое тело считается идеалом, красивым, формируется в ходе занятий фитнесом и бодибилдингом; представление о норме меняется в ходе вовлечения в спортивные практики.

Теперь перейдем к тому, как формируется и передается представление о теле в бодибилдинге. Во-первых, нормы формируются федерацией и институционально закрепляются: у каждой соревновательной категории, номинации, есть определенный стандарт телосложения и параметры тела, прописанный в уставе и критериях судейства. Эти характеристики знают как судьи, так и сами спортсмены, соотносящие себя с той или иной соревновательной категорией. Как следствие, спортсмены, имеющие цель успешно выступать, ориентируются при подготовке именно на эти требования к телосложению.

«Каждая категория в судейской коллегии, обязательно происходит инструктаж, по каким критериям оценивается: эстетика, пропорциональность, глубина мышц, глубина просушки, визуальная составляющая, хореография.» (М, 35)

Также немаловажно и то, что представления о том, как должен в результате выглядеть спортсмен, транслируются тренером и судейской коллегией. Спортсмены в рамках интервью отмечали, что ориентируются на оценки своего тренера и следуют его рекомендациям:

«А на период подготовки к осеннему сезону мы работаем на плечах, (.) немного добавляем трицепс. Говорит, посмотрел на сцене, руки как палки болтаются.» (про тренера; Ж, 21)

«Тренер всё равно видит со стороны, как надо делать, что подкорректировать, чтобы было лучше, чтобы четче отделялись ягодичы от бицепса бедра.» (Ж, 20)

Кроме того, бодибилдеры ориентируются и на мнение судей, озвученное по поводу соревновательной формы спортсмена на предыдущих соревнованиях. Так, некоторые информанты вспоминали, что после замечаний членов судейской коллегии, полностью меняли весь тренировочный процесс, «строили» другие пропорции тела – с целью соответствовать норме в следующем соревновательном сезоне.

«У меня маленький верх, я хочу себе раскачать плечи и спину. (.) Ко мне подошел один из судей на соревнованиях в Подмоскowie и объяснил ситуацию, почему я не выиграла более высокую позицию. И он мне как раз сказал, что «тебе не хватает мышц спины и плеч». Я посмотрела фотографии и поняла, что да, это так.» (Ж, 20)

Во-вторых, идеальная референтная группа в лице успешных культуристов, также формирует и транслирует некое понятие о норме телосложения в соревновательном бодибилдинге. Таким образом, российские культуристы ориентируются на лидирующих, чаще всего американских, спортсменов как эталон соревновательной формы, при подготовке к сезону.

«Я сравнивала себя с теми, кто в призовых местах, с эстетической точки зрения смотрела где надо прибавить, а где что-то уменьшить.» (Ж, 20)

«В последнее время приходится ориентироваться на действующего мистера Олимпия, так как именно он, грубо говоря, задает тон в этом спорте.» (М, 24)

Сопоставление возможных выгод от практик конструирования тела в фитнесе и бодибилдинге

А для чего люди занимаются этой деятельностью, что она им дает?

Итак, как занимающиеся фитнесом, так и более продвинутые культуристы могут получать в долгосрочной перспективе такую отдачу от своих практик, как **улучшение внешнего вида**. Улучшение внешнего вида предполагает коррекцию

фигуры за счет увеличения мышечного и/или уменьшения жирового компонента, создание пропорций, в зависимости от представлений о норме телосложения и от целей отдельно взятого культуриста. В любом случае, люди рассчитывают на такое «вознаграждение» своих усилий по конструированию тела, как создание такой фигуры, которая бы соответствовала как представлениям о прекрасном самого культуриста, так и не противоречила бы установкам относительно женской или мужской фигуры, распространенных в обществе.

Однако сами культуристы говорили, что привлекательный внешний вид в результате спортивных занятий имеет свои преимущества.

Во-первых, красивое тело, созданное в результате спортивных практик, да и восприятие своего тела как красивое, неизбежно придает культуристам уверенность в себе и повышает самооценку (вплоть до самоуверенности и нарциссизма, как говорили некоторые спортсмены) что отражается на поведении и взаимоотношениях с другими людьми.

Спортсмены отмечают, с повышением самооценки человек по-другому держится в обществе, изменяет образ жизни.

«С обретением уверенности в жизни многое может меняться, поэтому если и хочется что-то поменять, то лучше начать со своего тела и образа жизни.» (Ж, 20)

Во-вторых, привлекательная внешность, по мнению спортсменов, повышает шансы на успех при поиске партнера, на так называемом «брачном рынке». Культуристы предлагают следующее объяснение: красивый человек подсознательно воспринимается как здоровый и как способный произвести такое же потомство.

«В людях, насколько бы они не были далеки от животных, всё равно есть животные инстинкты. И когда человек выбирает себе партнера, он на подсознательном уровне хочет, чтобы человек был красив и были красивые дети. То есть это генами заложено.» (Ж, 27)

В-третьих, привлекательная внешность и спортивная фигура могут позволить культуристам получать больше внимания со стороны окружающих, дать возможность отличаться от других людей. В некоторых случаях – об этом говорили девушки – красивое спортивное телосложение помогает добиться популярности и известности, сделать бренд в Интернете в социальных сетях.

«До начала тренировок у меня была обычная стройная фигура, без изъянов и без достоинств. В данный момент моё тело более чем спортивное и я без усилий выделяюсь из толпы, не важно, каблуки на мне или кроссовки.» (Ж, 20)

Кроме того, профессиональные культуристы также могут удовлетворять собственные амбиции и получать общественное внимание, признание: у некоторых выступающих культуристов есть планы участвовать дальше в соревнованиях, продвигаясь к участию в международных турнирах.

Какие еще выгоды могут получать культуристы от практик конструирования тела?

Люди, занимающиеся культуризмом на уровне любителя, в перспективе могут улучшить свое здоровье, повысить качество и продолжительность жизни. Впрочем, любители наблюдают позитивные изменения и в настоящий момент. Так, регулярно занимающиеся фитнесом заботятся так же и о режиме дня, качестве и сбалансированности рациона, учитывают риски для здоровья при организации тренировочного процесса. Культуристы-любители говорят о том, что такие практики способствуют повышению активности человека, развитию выносливости, иммунитета, более хорошему функционированию всех систем организма.

«То есть у меня идет спорт во благо, а не в разрушение организма. Поэтому естественно, я хочу поддерживать себя в хорошей форме, хочу, чтобы у меня были эластичные сосуды, чтобы не скакало давление. То есть определенная цель жизненная - здоровье, продолжение жизни.» (Ж, 44)

«В жизни дает восстанавливать режим дня, больше подвижность, питание нормализуется, работа организма, личная жизнь тоже лучше проходит. Спит человек лучше, болеет меньше.» (М, 57)

Таким образом, практики по конструированию тела у культуристов-любителей в конечном счете способствуют накоплению физического капитала: повышается уровень работоспособности человека как хозяйственного агента.

Однако к соревнующимся спортсменам такая возможность улучшения здоровья не относится: бодибилдеры признают, что рискуют здоровьем при подготовке к соревнованиям, вспоминают о неприятных последствиях этой подготовки.

Какие еще преимущества дают культуристам практики по конструированию тела?

Так, в процессе конструирования тела люди получают новые знания и навыки: читают литературу, от специализированных книг и исследований по физиологии, биохимии, анатомии, до более массовой в виде тематических ресурсов. Культуристы-любители используют эту информацию в личных целях при собственных тренировках. А вот профессиональные культуристы, в отличие от любителей, таким образом накапливают человеческий капитал. Здесь необходимо пояснение: сложно утверждать наличие причинно-следственной связи, однако в процессе сбора данных и проведении интервью обнаружилось довольно высокая доля тренеров среди занимающихся соревновательным бодибилдингом. Поэтому тем культуристам, которые по роду занятий являются персональными тренерами по фитнесу, увеличение знаний и навыков по теории и практике тренинга дает накопление человеческого капитала – компетентности как тренера.

Здесь необходимо отметить, что красивое спортивное телосложение в некоторых случаях также является капиталом на рынке труда: как для профессий, где работник ввиду своей публичности должен хорошо выглядеть (танцоры, артисты, певцы, к примеру), так и для вышеупомянутых тренеров. В случае с тренерской деятельностью, атлетическое телосложение тренера служит для привлечения новых клиентов и в некотором роде является показателем его компетентности: эффектная фигура тренера демонстрирует, что он знает, как сделать красивую фигуру и другим. Соревнующиеся спортсмены, которые работают в качестве тренера, объясняют это следующим образом:

«Клиентов больше становится. Люди подходят чаще и спрашивают, что нужно сделать, чтобы быть таким. - То есть они видят Ваш результат и понимают, что Вы компетентны? - Да, да. Только так.» (М, 35)

Однако стоит отметить, что культуристы-профессионалы не ориентированы на прямую материальную отдачу от бодибилдинга в виде крупных денежных призов.

И наконец, стоит отметить, что в процессе конструирования тела культуристы становятся более дисциплинированными, организованными, учатся планировать свое время. Вероятно, это также помогает накапливать физический и человеческий капитал культуриста и делать его более производительным и эффективным на рабочем месте.

«Бодибилдинг очень организует, очень сильно помогает в жизни стать более ответственным. Тебе придется в любом случае соблюдать режим, вставать

вовремя, ложиться вовремя. Помогает стать более организованным в каком плане, что более грамотно распределять время в течение дня.» (Ж, 21)

Таким образом, есть основания опровергнуть часть рабочих гипотез и подтвердить некоторые из них. Действительно, гипотеза про бодибилдинг как социальный лифт не подтвердилась, бодибилдинг рассматривается участниками как «виток карьеры» для тренерства и средство для удовлетворения собственных амбиций, но не как карьера с источником дохода. Косвенная отдача от бодибилдинга в виде участия в рекламе сопутствующих услуг и товаров и спонсирования их производителями в России есть, но только для ограниченной группы атлетов. В основном у профессиональных бодибилдеров присутствуют эмоциональные и социальные причины заниматься данной деятельностью: это желание отличаться от окружающих, получение новых впечатлений и опыта, уважение окружающих.

Что касается занимающихся фитнесом, то любители действительно воспринимают фитнес как способ накопления физического капитала, выражающегося во внешности и здоровье. Занимающиеся фитнесом желают получать выгоды от этой деятельности при поиске партнера, а также рассматривают такие выгоды, как получение одобрения, уважения референтной группы, проведение досуга, получение удовольствия, снятие стресса.

Выгоды от инвестиций в телесное

Итак, что за явление всё-таки – культуризм? Ранее было выяснено, что тело, созданное в рамках культуризма (как любительского – фитнеса, так и профессионального бодибилдинга), является капиталом, способным к конвертации.

Однако, возвращаясь к проблеме, мы видим, что профессиональный культуризм вовсе таковым не является: в рамках социологии профессий соревновательный бодибилдинг нельзя определять как профессиональный спорт. В ходе общения с участниками данного спорта было выявлено, что спортсмены действительно не получают доход от этой деятельности, да и, строго говоря, изначально на это не рассчитывают при старте занятий.

Таким образом, соревновательный бодибилдинг является также занятием любителей, как и фитнес, и различается лишь наличием выступлений и более системным, комплексным характером вложений. Это не становится профессией для российских культуристов, приносящей доход от соревновательной деятельности - в отличие от бодибилдинга на Западе, где «...гонорары совершенно другие,

рекламные выплаты совершенно другие. Там люди на этом состоянии зарабатывают, а у нас люди больше вкладывают, чем получают.»

Так почему же люди инвестируют в свое тело?

На уровне любителя – именно инвестиция в свое тело как капитал с расчетом на отдачу: во-первых, люди улучшают посредством спортивных практик свое здоровье, что способствует повышению уровня работоспособности как хозяйственного агента и на рынке труда, и в домохозяйстве. Во-вторых, занимающиеся фитнесом не лукавят и говорят, что имеют цель хорошо выглядеть, быть привлекательным, что удовлетворяет потребность индивида в общественном признании, особенно у противоположного пола, и при прочих равных повышает шансы на «брачном рынке». Помимо собственно улучшения внешнего облика, человек, занимающийся спортивными практиками по изменению телосложения, неизбежно становится более уверенным в себе (вплоть до самоуверенности и нарциссизма, по мнению некоторых спортсменов), что отражается на его поведении в обществе.

Что касается бодибилдинга, как выяснилось при более глубоком погружении в это явление, можно сказать, что здесь нет парадокса несоответствия выгод и затрат. Так, сами участники-спортсмены, вовлеченные в эту деятельность, признают, что не получали и не будут получать никаких выгод экономического характера, а только несут убытки, в том числе финансовые. Соревнующиеся спортсмены действительно не рассчитывают зарабатывать за счет призовых мест, и даже объясняют «фишку» символических призов в России следующим образом: соревнования организованы специально таким образом, чтобы наиболее перспективный культурист поехал на эти призовые деньги на международные соревнования, таким образом, призовые места всего лишь покрывают часть расходов.

«Сейчас стали устраивать какие-то Гран-при, где специально спортсменку выводят на сцену, для нее создается турнир, чтобы она поехала на «Арнольд Шварцнеггер Классик» или еще куда-то. То есть под это подводят. То есть ты выигрываешь УрФО, а призовой фонд делается такой, чтобы ты могла съездить на чемпионат мира. Примерно так это выглядит.» (М, 35)

Сами участники соревновательного бодибилдинга предлагают не искать в этом явлении какую-либо рациональную составляющую. Тогда зачем культуристы занимаются этой деятельностью? Мотивы следующие:

1) Иметь хобби, увлечение, которое фокусируется преимущественно на процессе – процессе преобразования себя. Спортсмены говорят, что для них бодибилдинг – это своего рода увлечение, достаточно затратное и рискованное. Однако сами информанты замечают, что увлечения и хобби не всегда могут быть дешевыми и полезными, и не всегда могут быть объяснены в категории «рационально-нерационально».

«Рестораны денег тоже не приносят, но люди туда всё равно идут. Так же и здесь, здесь идет трата денег. Есть желание, понимаешь? У каждого свои подходы, кто-то машины тюнингует, кто-то себя тюнингует. Кто-то с парашютом прыгает, а кто-то еще хуже.» (М, 35)

Что интересно, любительский и профессиональный культуризм становится для людей стилем жизни.

«Это образ жизни, также как альпинизм: это тоже тяжело, вот зачем он в горы лазит, я никогда не пойму? Кто-то руками-ногами машет, кто-то в позах сидит, мы качаемся. Это наше, я без этого не могу, это образ жизни, другого здесь и быть не может.» (М, 35)

Культуризм затрагивает не только одну сферу деятельности людей – проведение досуга в определенный бюджет времени, но и отражается на их практиках ухода за собой, структуре и культуре питания, режиме дня, отношениях с окружающими.

Люди, которые занимаются фитнесом либо бодибилдингом, отмечают, что к данным практикам формируется устойчивая привычка:

«Понимаешь, на подкорке, в подсознании как наркотик своего рода, потому что ты привыкла, что ты ходила, и понимаешь, что должна идти. И если ты вдруг не пошла, уже как-то не так, и ощущения не те, и кажется, что всё на свете пропустил.» (Ж, 44)

2) Удовлетворение потребности в общественном внимании и признании и одобрении, славе, через участие в соревнованиях. Бодибилдеры отмечают, что благодаря участию в таких шоу, «конкурсах красоты» чувствуют себя более счастливыми и востребованными, получают удовольствие от повышенного

внимания. Спортсмены – чаще об этом говорили девушки – в таком случае настроены больше на участие, чем на победу, и хотят достойно, эффектно выступить на сцене.

3) Логическое продолжение занятий фитнесом. Спортсмены с таким мотивом утверждали, что бодибилдинг для них предполагает получение нового опыта, связанного с практиками конструирования тела, позволяет проверить свои силы.

«Просто было желание проверить свою силу, смогу ли я, всё таки это требовало затрат во всех сферах. Почему-то финансовые затраты уходят на второй план, больше думаешь о том, сможешь ли физически и морально преодолеть. Наверное, просто интерес был.» (Ж, 29)

«Всё равно надо к чему-то стремиться в тренажерном зале, если ты занимаешься и это твоё хобби. Почему бы не выступить?» (Ж, 20)

Практические рекомендации

В данном разделе хотелось бы предложить, как можно использовать полученные результаты, и предложить некоторые рекомендации.

Во-первых, на основе проведенных бесед с выступающими спортсменами получена достаточно подробная методическая информация для тех занимающихся культуризмом, кто только рассматривает для себя возможность попробовать силы в соревновательном бодибилдинге. На базе интервью с людьми, которые «варятся» в этом виде спорта, можно составить план «под ключ», своеобразную инструкцию по применению, как готовиться к дебютным соревнованиям по бодибилдингу. С одной стороны, участники раскрыли «подводные камни» своей деятельности, схему подготовки к соревновательному сезону: основные этапы подготовки и особенности тренинга и питания на каждом из них, включая предсоревновательные меры; статьи расходов, использование фармакологической поддержки при различных целях, необходимость личного тренера и знания биохимии, физиологии, диетологии. С другой стороны, для тех, кто захочет готовиться к дебютным соревнованиям, есть информация о нормах телосложения и эталоне соревновательной формы: на что смотрят судьи, как оценивают.

Во-вторых, на основе информации, полученной от респондентов, можно выработать стратегию развития тематического ресурса в Интернете, специализирующегося на здоровом образе жизни, силовых тренировках, фитнесе. Информанты говорили, какие категории и темы для них интересны, какой информации в подобных сообществах они доверяют и используют на практике. Таким образом, используя полученные сведения, возможно создание нового тематического ресурса с интересным для данной целевой аудитории контентом.

Дальнейшие направления исследований

После изучения мотивов занятий фитнесом и бодибилдингом и проведения серии интервью с культуристами, у меня появились новые вопросы, которые можно развить в другое исследование.

Так, в более умеренных категориях соревновательного бодибилдинга спортсмены создают себе такое телосложение, которое не противоречит телесной схеме класса (если вспомнить Пьера Бурдые), и в принципе не только не воспринимается как отклонение, но и считается красивым даже для невовлеченных в бодибилдинг. Это, как было сказано ранее, атлетическое телосложение с развитым плечевым поясом у мужчин, женственная пропорциональная фигура у женщин. Однако остался неосвещенным вопрос о спортсменах, которые выступают в категории «абсолютный бодибилдинг», где участники обладают экстремальной по объемам мышечной массой. Я предполагаю, что мужчины и женщины, которые начали когда-то заниматься фитнесом «для себя», для коррекции фигуры, изначально не считали такое телосложение эталоном и тем более не хотели таким обладать. Таким образом, стало интересно, что влияет на деформацию восприятия людей, занимающихся бодибилдингом в данных категориях, как происходит смена представлений «о прекрасном».

Кроме этого, было бы интересно изучение стилей жизни атлетов, которые действительно зарабатывают через участие в таких шоу и имеют так называемую «про-карту». Как живут такие соревнующиеся культуристы, какая у них отдача от практик конструирования тела? Предположительно, на такой вопрос можно ответить с помощью анализа текстовой информации о таких спортсменах: через изучение интервью, биографий, описаний в специализированных журналах.

Заключение

Итак, цель данной работы предполагала выявление мотивов занятия любительским и профессиональным культуризмом – фитнесом и бодибилдингом соответственно. В рамках данной работы было проведено исследование с использованием качественного метода сбора информации - полуструктурированным интервью. В качестве объекта исследования выступили люди, занимающиеся фитнесом, и выступающие на соревнованиях бодибилдеры.

Теоретическая рамка работы основывается на концепции Пьера Бурдье, который утверждал, что инвестиции в себя и свое тело зависят от ожидаемых выгод.

На мой взгляд, получились достаточно интересные результаты: во-первых, мотивы людей заниматься фитнесом вполне предсказуемы. Так, люди действительно воспринимают свое тело как определенный капитал и как объект для инвестиций, заботятся о нем посредством спортивных практик, здорового питания, дополняющих процедур. Взамен люди получают ряд выгод – улучшают здоровье, повышают шансы на знакомства, в том числе с противоположным полом, становятся более привлекательными внешне, воспитывают в себе такие качества, как дисциплинированность и организованность.

Во-вторых, выяснилось, что мотивы людей заниматься соревновательным бодибилдингом не сводятся к экономической рациональности. Спортсмены относят данную деятельность к хобби, увлечению, не гарантирующему отдачу, и относят к преимуществам возможность отличаться от окружающих, получать внимание. В ряде случаев соревновательная активность дополняет тренерскую карьеру спортсмена. Сами спортсмены говорят, что бодибилдинг - это определенный стиль жизни, и по их описаниям можно убедиться в справедливости этого утверждения: абсолютно у всех выступающих культуристов одинаковые повседневные практики и схема их восприятия, касающиеся не только тренировок в спортивном зале, но и отражающиеся на других сферах жизни.

В результате общения со спортсменами подтвердилось, что применительно к России бодибилдинг нельзя определять как профессиональный спорт: на текущий момент российские культуристы, в отличие от своих европейских и американских коллег, действительно не получают регулярный доход от своей соревновательной деятельности.

Приложение 1

Гайд интервью для занимающихся фитнесом

Блок «Детство»

Расскажите, пожалуйста, про свои занятия спортом в детстве и подростковом возрасте. Были ли занятия в каких-то кружках, секциях? В каких? Это была скорее инициатива родителей, либо Ваше личное желание? Приносило ли это удовольствие? А чем-то из физической активности, помимо секций, занимались? Можете ли сказать, что были спортивным ребенком?

Блок «История вовлечения в спорт»

Расскажите, пожалуйста, как впервые оказались в тренажерном зале/фитнес-клубе? Когда и при каких обстоятельствах? Помните ли свою первую тренировку? Чего хотелось тогда достичь? Была ли какая-то цель?

Блок «Стиль жизни. Повседневные практики»

Опишите, пожалуйста, в общих чертах один свой обычный, рядовой день из жизни. Как он проходит? Что включает в себя тренировка, какая она, когда, где? Есть ли у Вас тренер? Есть ли какое-то определенное питание, диета? Что она в себя включает? Кем была составлена, на что направлена? Используете ли Вы какие-то вспомогательные средства к тренировкам (и питанию)? Например, косметические и медицинские процедуры по уходу за телом? А биодобавки и спортивное питание?

Блок «Род занятий»

Чем Вы занимаетесь, кем работаете? Есть ли у Вас какие-то хобби, увлечения помимо фитнеса?

Блок «Отношения с окружающими»

Как относятся к занятиям близкие (друзья, семья, партнер/супруг)? А окружающие? Изменилось ли отношение окружающих к Вам в результате занятий фитнесом?

Блок «Кумиры и авторитеты»

Кто является Вашим кумиром в сфере фитнеса? Есть ли какой-то человек, на которого Вы хотели бы быть похожим? Есть ли авторитеты в сфере фитнеса, к мнению которых прислушиваетесь?

Блок «Представление о теле»

Довольны ли вы своей фигурой (телом)? Над чем сейчас работаете, что хотите изменить? Как хотите выглядеть в долгосрочной перспективе? Нравилось ли Вам, как выглядите, до начала тренировок?

(Вопросы мужчинам)

Как вы относитесь к женскому бодибилдингу? Нравятся ли Вам такие фигуры? Какое тело у женщины лично Вы считаете красивым? А у мужчины? Что для Вас важно?

(Вопросы женщинам)

Как вы относитесь к мужскому бодибилдингу? Нравятся ли Вам такие фигуры? Какое тело у мужчины лично Вы считаете красивым? А у женщины? Что для Вас важно?

Как Вы считаете, почему сейчас такой ажиотаж вокруг фитнеса, диет, красивых фигур? Почему для людей это важно? Как Вы считаете, красивое тело – что оно дает своему обладателю, какие возможности?

Блок «СМИ и Интернет»

Смотрите ли специализированные журналы/тематические сообщества/ какие, почему читаете именно их, информацию какого рода хотите там найти? Пользуетесь ли на практике этой информацией?

Блок «Намерения и спортивные планы»

Какая цель Ваших занятий в зале (тренировок), краткосрочная и долгосрочная? Для чего Вы этим занимаетесь? Почему для Вас важна деятельность по «телостроительству»?

Приложение 2

Гайд интервью для занимающихся бодибилдингом

Блок «Детство»

Расскажите, пожалуйста, про свои занятия спортом в детстве и подростковом возрасте. Были ли занятия в каких-то кружках, секциях? В каких? Это была скорее инициатива родителей, либо Ваше личное желание? Приносило ли это удовольствие? А чем-то из физической активности, помимо секций, занимались? Можете ли сказать, что были спортивным ребенком?

Блок «История вовлечения в спорт»

Расскажите, пожалуйста, как впервые оказались в тренажерном зале/фитнес-клубе? Когда и при каких обстоятельствах? Помните ли свою первую тренировку? Чего хотелось тогда достичь? Была ли какая-то цель?

Блок «Стиль жизни. Повседневные практики»

Опишите, пожалуйста, в общих чертах один свой обычный, рядовой день из жизни. Как он проходит? Что включает в себя тренировка, какая она, когда, где? Есть ли у Вас тренер? Есть ли какое-то определенное питание, диета? Что она в себя включает? Кем была составлена, на что направлена? Используете ли Вы какие-то вспомогательные средства к тренировкам (и питанию)? Например, косметические и медицинские процедуры по уходу за телом? А биодобавки и спортивное питание? Используется ли в Вашей номинации фармакология? Используете ли ее лично Вы? Если да, то на что она направлена?

Блок «Соревнования»

Расскажите, пожалуйста, о своих первых соревнованиях; почему решили участвовать? Самостоятельное ли было решение? Каков был итог соревнования? Как проходила подготовка? Какие были ощущения во время соревнований? В целом, расскажите про подготовку к соревнованиям, как она проходит поэтапно. Для чего вы этим занимаетесь? Что вам дает соревновательный бодибилдинг?

Блок «Род занятий»

Чем Вы занимаетесь помимо подготовки к соревнованиям? Кем работаете? Соревновательный бодибилдинг – это основная работа или хобби, увлечение? Какие хобби, увлечения помимо бодибилдинга?

Блок «Отношения с окружающими»

Как относятся к занятиям близкие (друзья, семья, партнер/супруг)? А окружающие? Изменилось ли отношение окружающих к Вам в результате занятий бодибилдингом?

Блок «Кумиры и авторитеты»

Кто является Вашим кумиром в плане бодибилдинга? Есть ли какой-то человек, на которого Вы хотели бы быть похожим? Есть ли авторитеты в сфере бодибилдинга, к мнению которых прислушиваетесь?

Блок «Представление о теле»

Довольны ли вы своей фигурой (телом)? Над чем сейчас работаете, что хотите изменить? Как хотите выглядеть в долгосрочной перспективе? Нравилось ли Вам, как выглядите, до начала тренировок? Как Вы определяете, над чем Вам сейчас нужно работать, на чем стоит сконцентрироваться, чтобы успешнее выступать на соревнованиях? *(здесь имеется в виду развитие мышечной группы/пропорции/соотношение мышечного и жирового компонента/позирование)*

(Вопросы мужчинам)

Как вы относитесь к женскому бодибилдингу? Нравятся ли Вам такие фигуры? Какое тело у женщины лично Вы считаете красивым? А у мужчины? Что для Вас важно?

(Вопросы женщинам)

Как вы относитесь к мужскому бодибилдингу? Нравятся ли Вам такие фигуры? Какое тело у мужчины лично Вы считаете красивым? А у женщины? Что для Вас важно?

Как Вы считаете, красивое тело – что оно дает своему обладателю, какие возможности? Как Вы считаете, почему сейчас такой ажиотаж вокруг фитнеса, диет, красивых фигур? Почему для людей это важно?

Блок «СМИ и Интернет»

Смотрите ли специализированные журналы/тематические сообщества/ какие, почему читаете именно их, информацию какого рода хотите там найти? Пользуетесь ли на практике этой информацией?

Блок «Намерения и спортивные планы»

Какая цель Ваших занятий в зале (тренировок), краткосрочная и долгосрочная?

Для чего Вы этим занимаетесь? Почему для Вас важна деятельность по «телостроительству»?

Приложение 3

Интервью №1.

Информант: Ольга, 44, риэлтор. Занимается фитнесом.

Здравствуйте!

Как я уже говорила, я пишу диплом о любительском и профессиональном спорте, который я изучаю на примере фитнеса и бодибилдинга. Мне интересно, как и чем живут люди, которые занимаются фитнесом, поэтому я обратилась к Вам.

Сейчас я Вам объясню, в каком формате будет проходить наша беседа: это будет интервью, я буду задавать Вам вопросы, а Вы отвечать. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов, интересуется лишь Ваша позиция и Ваш опыт. Поэтому надеюсь на честные и искренние ответы.

Я хотела бы предупредить Вас, что наша беседа будет записываться на диктофон. Эти записи буду слушать только я, они не будут воспроизводиться в какой-либо аудитории. Также я гарантирую анонимность и конфиденциальность данных, информация будет анализироваться в обобщенном виде без указания имен.

Давайте приступим к интервью. Мне сначала хотелось бы узнать про Ваши занятия спортом в детстве. Расскажите, пожалуйста, занимались ли Вы спортом в детстве и подростковом возрасте.

Смотри, наше детство отличалось от вашего детства, от вашего теперешнего поколения. Хотя бы потому, что особых детских площадок у нас не было, зато были спортивные площадки. И мы, естественно, всё свое свободное время проводили там. То есть мы спокойно бегали, бросали баскетбольный мяч в кольцо, катались на велосипедах, крутились на перекладинах различных, делали разные перевороты. Для современных детей это проблема. Помимо школы, я участвовала от школы в различных соревнованиях: пионербол – была у нас такая игра, баскетбол. Точно так же в институте, гандбол, баскетбол. Ну и естественно, соревнования от школы, веселые старты и всё такое.

А Вы ходили в какие-то секции?

Вот именно в спортивные кружки и секции я не ходила, потому что по причине нахождения в военных городках у нас почему-то этого не было. Были

другие, а спортивных не было. Если не считать спортивной стрельбы, которой я занималась два года – имею КМС, юношеский разряд.

А это была Ваша инициатива, ходить в эти секции, или больше родителей?

Нет, моя. Родители тогда особого внимания нам не уделяли, и мы занимались тем, чем мы хотели.

А родители занимались с Вами спортом совместно, например, на лыжах катались?

С удовольствием играли с папой в бадминтон, и пожалуй, всё.

Давайте теперь перейдем к Вашим тренировкам в спортклубе. Расскажите, пожалуйста, как Вы впервые оказались в фитнес-клубе, при каких обстоятельствах и когда.

Изначально подвижки к занятиям спортом у меня и раньше возникали, и после рождения Глеба я старалась поддержать форму. Полтора, по-моему, года, не больше, я ходила на аэробику два раза в неделю. Потом особых занятий не было, потом был период по месту нахождения моей работы – находился тренажерный зал и сауна, и мы коллективом, несколько женщин, ходили раз в 2 недели, в сауну и как раз-таки в тренажерный зал. Не особо активно, как ты понимаешь. Потом у меня был период жизненный, когда мне, скажем так, спорт был просто необходим по состоянию здоровья, и я стала бегать. Это было в 2007 году. И фактически, с 2007 года я бегала, даже зимой, каждый день. И наверное, года три назад как я пошла в фитнес-центр, потому что порекомендовала мне его моя знакомая, потому что там есть и бег, который мне нравился, и бассейн, плюс хамам, который я любила всегда. Ходила я в основном на беговые дорожки и в бассейн. Потом, наверно, через год, я уже подключила силовые. (.) Почитала, что это более эффективно для того же сжигания жира. (.) И сейчас у меня график: понедельник, среда, пятница – силовые, вторник-четверг – бассейн.

А при каких обстоятельствах Вы оказались в зале? То есть Вам его порекомендовала подруга?

Это скажем так, обезьянничество было. Я на тот момент бегала. И пообщавшись с ней – она мне сказала, что у нас тут клуб такой замечательный, сходи – я сходила, посмотрела, и почему-то решила ходить.

А почему? Вам нужен был именно зал, или дорожки беговые?

Мне нужно было совершенствование. И почему-то, поверив ей, я подумала, что там добьюсь этого более эффективно, нежели моим бегом. Вот сложилась так моя жизненная ситуация, что мне захотелось измениться.

То есть правильно я понимаю, что изначально цель похода в зал – изменить фигуру?

Свет, глядя на нее – она похудела конкретно, поменялась. И вот посмотрела на нее, подумала, что у меня тоже получится изменить в себе.

То есть цель была – внешние изменения? Не просто интерес, или хотелось более эффективных тренировок, нежели бег?

Все 40 лет своей жизни, сколько себя помню – да, похудеть. (смеется) Цель одна, которая меня преследует уже много лет.

А Вы помните свой первый поход в зал, свою первую тренировку? Если иметь в виду этот осознанный момент, когда Вы начали регулярно тренироваться и пошли в фитнес-клуб, который Вам порекомендовали?

Ты имеешь в виду тренажерный зал или кардио? У нас залы делятся на несколько секций, третий этаж – станки, штанги и гантели, на втором этаже кардиозона и всякие групповые.

Оба. Сначала про кардио, потом про силовые.

Кардио – что, я пришла и просто стала бегать. Как я бегала 4 года, так и бегаю. Бегала 40 минут, потом шла в бассейн, парилась и удовлетворенная шла домой. Потом та же моя знакомая, которая порекомендовала клуб, порекомендовала Брина – я тебе говорила. Я его почитала, с некоторыми его позициями согласилась, с некоторыми нет, в некоторые поверила, в том числе в то, что силовые помогут достаточно быстро сжечь жир и преобразить фигуру. Поэтому я пошла в зал. У меня муж стал ходить на тот момент. Он в юности занимался этим непрофессионально, но во всяком случае увлекался. У него есть опыт и знания, поэтому естественно что-то он мне подсказывал, что-то я, начитавшись интернета, Брина и всего остального... Также у нас есть программа “BodyPump”. Собственно, поход в зал осознанный шел через “BodyPump” – знаешь, да? – это групповая с гантелями, с утяжелением, правильную технику ставят там, если хороший тренер. Я поняла, что нужно делать, как нужно делать, и когда у меня более-менее появились навыки, плюс мышцы, плюс фигура, плюс красивый костюм, я пошла уже в зал со всем этим багажом.

То есть первые тренировки были групповыми силовыми?

Да, это были силовые. Потом я ходила в зал, где-то в стороночке, чтобы меня не видели, потому что мне казалось, что я делаю неправильно, не то, и выгляжу не так. Потом стала более (.) смелее, и уже сейчас хожу как профессионал.

Можете, пожалуйста, описать один день рядовой из жизни, как он проходит?

У меня ненормированный рабочий график, поэтому, предположим, день понедельник-среда-пятница, когда силовые тренировки. Утром встаю, собираю дочку в школу, она идет в школу, я иду пешком либо еду на машине в зал, в зале у меня минут 10 идет разминочное кардио, потом поднимаюсь на тренажеры, 55-60 минут у меня по моей программе идет нагрузка, потом я передеваюсь и спускаюсь в хамам, парюсь. Если есть время, я немножко плаваю, если нет, иду домой. Потом я, как правило, завтракаю, привожу себя в порядок, а дальше по ситуации. Если у меня есть работа, я еду на работу, если у меня работа из дома, я работаю дома. Могу как уехать, так и приехать вечером, а могу целый день просидеть дома за компьютером. (.) Плюс женские обязанности по хозяйству: обеды, постирать, погладить.

То есть тренировки утром?

Тренировки однозначно утром. Более того, если утром я не пошла по каким-то причинам, по работе, я вечером, даже если есть время, не пойду. Мне комфортнее ходить утром. Не то что нет энтузиазма, мне просто не хочется ходить вечером, потому что я знаю, что зал перегружен, я знаю, что я при макияже (.) как-то уже не так.

А тренировка в себя что включает? Вы говорили про разминочное кардио, а что дальше?

Я занимаюсь по своей программе, у меня идет первое занятие – приседание, 4 подхода по 20 раз по 20 кг. Потом у меня идут выпады, 3 подхода, разные, с тем же весом. Потом в перерывах между выпадами у меня идет нагрузка на икры, у станка либо просто с утяжелением поднимаюсь... Так, потом у меня становая, либо мертвая, либо обычная с жимом. Потом у меня точно так же идет на руки, 4 подхода, бицепс со штангой. Потом 4 подхода, для груди разводки гантелей и штанга вверх. Потом у меня французский жим плюс отжимания от скамьи. Дальше у меня пресс, гиперэкстензия, и собственно, всё. Плюс какие-то вариации.

Это комплексная, получается, на всё тело?

Да. Три раза в неделю на все группы мышц.

То есть она не повторяется?

Она фактически повторяется, то есть я могу менять сами упражнения либо их видоизменять, то есть со штангой либо с гантелями. Но пока я на другой комплекс не перешла, мне этот нравится.

А кем была составлена эта тренировка?

Мной. Брином.

То есть она была взята с тематического сообщества, в данном случае, из блога Ярослава Брина?

С него, да. Плюс что-то я взяла с Women`s Health. Скорее всего, я ему поверила, что три основных упражнения – приседания, выпады и становая тяга – это очень хорошо на ягодицы, ноги и сжигание жира. На руки, навыки у меня постоянно меняются, я иду подтягиваюсь, просто отжимаюсь от пола. Иногда, когда во вторник-четверг у меня кардио, я отжимаюсь, качаю пресс после бега. То есть час побегала и минут 15-30...

А у Вас нет тренера? Я так поняла, что его нет.

Нет тренера, мне жалко тратить на него деньги.

А вы придерживаетесь какой-то диеты, питания, в том смысле, что это организовано...?

Да. Интересный момент. Потому что когда я занималась, занималась, я стала смотреть, что у меня растет вес. Потому что кушать хочется, и я кушаю, хотя никогда не ела неправильную еду, никаких майонезов, копченостей, соленостей. Но поняла, что если я не буду контролировать потребление калорий, у меня, конечно, вес уходить не будет. Поэтому сижу на «Калоризаторе», жестко записываю всё, что я съела. Пока я просто записываю, что я ем, и стараюсь не выходить за рамки. В «Калоризаторе» программа, выбираешь вес, комплекс занятий, какими ты занимаешься, и цель, которую ты хочешь: либо набор массы, либо удержание в определенных рамках, либо снижение веса. Я на снижении, поэтому у меня выскакивают разные «опасные» цифры, перебор жира, углеводов или белков, но я во всяком случае всё записываю, что я съела, и разбивку ЖБУ я веду.

То есть Вы пользуетесь программой на сайте «Калоризатор» с подсчетом элементов?

Начала пользоваться, я тебе говорю. Я начала это делать 31 марта.

А до этого было без излишеств питание?

Да, без излишеств. Старалась есть здоровую пищу, но сама знаешь, если этим заниматься, я была крайне удивлена в своем возрасте, что тот же майонез более полезен для снижения веса, чем подсолнечное или оливковое масло. В масле 99% жира, в майонезе 67. Поэтому для здорового образа жизни полезнее масло, а для того, чтобы снизить вес, полезнее майонез. (.) Я раньше ела только здоровую пищу, но за содержанием того, сколько там жира, я не следила, и за тем, что я съедала в течение дня, я тоже не следила. Мне казалось, что я ем по чуть-чуть, но когда я начала вести «Калоризатор», поняла, что ела много.

То есть Вы просто фиксируете всё, что едите?

Да, да.

А какого-то плана нет?

Пока нет. Я хочу просто записать, как я ем, стараюсь не выходить за рамки. Конечно, правильнее составлять график питания в течение дня. Это правильно, но пока я не могу заставить себя.

А на что направлена диета? На «похудеть»?

На снижение жировой прослойки, конечно. Лето на носу.

Скажите, а Вы используете какие-то вспомогательные средства для не то чтобы коррекции фигуры, но для придания более красивого вида – например, косметические и медицинские процедуры: какие-то крема, банки, что-то такое?

Что касается всяких растирок-притинок, я во всё это не верю, антицеллюлитное, что оно дает эффект – я не верю. Я пользуюсь однозначно уходом за лицом и увлажнением тела после бассейна, и ежедневный обычный крем.

А Вы используете какие-то биодобавки к текущему рациону? Я сейчас не про спортивное питание, а именно про биодобавки: клетчатку, ...?

Да, клетчатку обязательно. Из всех биодобавок только клетчатку.

А из спортивного питания что-то есть у Вас?

Из спортивного питания только жиросжигатель, пью его перед тренировками. Иногда пью протеин. Это если добить по «Калоризатору» белка, когда кушать хочется, а жиров уже нельзя. Пару раз было. И витамины спортивные каждый день.

То есть получается жиросжигатель перед тренировкой, а протеин...я не поняла цель.

Протеин – это если не хватает белка, если я недобрала белка в течение дня, а кушать хочется. И я выпиваю стакан протеина.

Следующий вопрос – про профессию и специальность. Правильно ли я поняла, что Вы риэлтор...

Да.

А по специальности, какое образование у Вас?

Инженерное.

А есть ли у Вас какие-то увлечения, хобби помимо спорта?

(.) Вот видишь, задумалась – значит, нет. Есть то, чем я хотела бы в свободное время заняться, что-либо из творческого: декупажем одно время занималась.

То есть сейчас это в основном спорт, фитнес?

Да.

Скажите, а как относятся к Вашим занятиям близкие люди - семья?

Супруг ходит вместе со мной, сын (.) я думаю, ничего плохого в том, что мама занимается и хорошо выглядит, не видит. Дочка тоже, ну занимается мама и занимается.

А друзья?

А друзья считают, что я молодец, что они тоже скоро займутся этим. Лет десять от некоторых слышу, что с понедельника, да...

А можете сказать, что отношение окружающих как-то изменилось к Вам в результате занятий фитнесом?

Нет. Преобразований, что я стала моделью 90-60-90, не было, если бы такое произошло, все были бы в шоке и зауважали бы меня еще больше.

А есть ли у Вас какой-то кумир в смысле фитнеса? Какой-то человек, возможно, известный, на которого хотелось быть похожей внешне?

Если я скажу - на Шварцнеггера, ты будешь смеяться. (смеется) Нет, нет. Женщин-бодибилдеров я не знаю, хочу быть просто похожей на стройную статную женщину с красивыми ягодицами, с красивой грудью, с гордо поднятой головой, с красивой осанкой.

А какой-нибудь фитнес-модели, спортсменки, не обязательно бодибилдерши...?

Не знаю я этих спортсменок. Что касается спорта вообще, я от него далека. Соревнования... вот про олимпиаду да, слышала. Кто победил – не назову ни одной фамилии.

А есть ли у Вас авторитеты в сфере фитнеса, к мнению которых Вы прислушиваетесь? То есть Вы называли Ярослава Брина, а кто-то еще есть?

Пожалуй, нет, потому что я их особо не читаю. Может быть, кто-то из редакторов, которые составляют этот журнал «Women`s Health», ну пару сайтов, пару страничек кого-то я посещала, смотрела, не помню фамилий, честно говоря.

Вы говорите, что смотрите еще тематические сообщества, какие-то журналы и ресурсы. Можете поподробнее рассказать?

Ну журнал я тебе сказала, а ресурсы – попадаю на какие-то сайты интересные про выполнение какого-либо упражнения, правильно ли я его делаю, какие есть его модификации. Я просто набираю в поисковой системе, тот же «Google», попадаю и читаю.

А информацию какого рода Вы хотите там найти?

Опять-таки, по выполнению, по эффективности.

То есть это техника упражнений?

Техника, да.

И на практике пользуетесь этой информацией?

Стараюсь, обязательно. Иначе зачем тогда?

Вот следующий вопрос: Вы сейчас довольны своей фигурой?

В общем, да. Есть, конечно, над чем еще можно трудиться и трудиться, но я вижу изменения. Мне нравится, что у меня прощупываются мышцы, что у меня не дряблая кожа. Мне нравится себя трогать!

А над чем Вы сейчас работаете в зале, что хотите изменить?

У меня в основном идет работа на сжигание жира, на повышение эффективности. Силовая – она как кардио идет, потому что с весом 20 кг приседаю 4 подхода по 30 раз – это тоже сколько пота, когда занимаюсь, у меня вокруг лужа. Это тоже нагрузка на сердце. Понимаешь, на подкорке, в подсознании как наркотик своего рода, потому что ты привыкла, что ты ходила, и понимаешь, что должна идти. И если ты вдруг не пошла, уже как-то не так, и ощущения не те, и кажется, что всё на свете пропустил. Есть цель – дальше совершенствоваться, дальше хочу худеть, улучшать формы, чтобы быть лучше и красивее.

Формы – это что Вы имеете в виду, пропорции?

Пропорции, да. Чего-то уменьшение, чего-то – повыпуклостее.

А как Вы хотите выглядеть в долгосрочной перспективе? Какой себя видите через год, два, усиленных занятий? То есть идеал – какой в Вашем случае?

В моем случае, минус килограмм 5 я бы хотела, и будет всё окей. Но так как килограммы не уходят с одного места, а уходят равномерно, особенно при занятиях, и я думаю, что равномерно всё уйдет, и я буду прямо фитоняшкой.

А к какой фигуре Вы стремитесь? Можете описать, что Вам нравится? Нравится ли Вам «просушенность», четко выраженный рельеф мышечный? То есть что это должно быть?

Нет, мне нравится, но есть еще генетическая предрасположенность к строению скелета и размера костей, поэтому в моем случае, я думаю, просушенность будет «не айс». А так да, мне нравятся женщины с тонкой талией, с широкими, накаченными кругленькими ягодичками, с высоко поднятой грудью, с тоненькими ручками.

А Вам нравилось, как Вы выглядели до начала занятий?

Так как я самоуверенный человек, мне тогда казалось, что я хороша. Но сейчас я смотрю и мне кажется, что я сейчас лучше, чем была.

А какое тело Вы считаете красивым, что для Вас важно? Касательно как мужского, так и женского тела, что Вы считаете красивым?

Однозначно, здоровая кожа. Мужчины нравятся широкоплечие, высокие, без животов. А женщины нравятся маленькие, худенькие.

А как Вы относитесь к женскому бодибилдингу, к его различным номинациям?

Я особо в этом не разбираюсь. Если кому-то нравится этим заниматься и смотреть на этих женщин, которые выступают...Мне такие не нравятся. Когда они перед занятием себя «подсушили», намазали маслом, на такое тело мне смотреть неинтересно, на женское, я имею в виду: пропадают пропорции, выходит одна мышца, анатомический музей. Мне не нравится, но я прекрасно понимаю, что это делается в период занятий, и когда они в обычное повседневное время перестают сушиться, едят нормально и нормально занимаются, они наверное да, очень симпатичные.

А номинация фитнес-бикини сейчас популярна, знаете про такую?

Я слышала, но не знаю. Видела пару фотографий в Интернете, но ничего тебе не могу сказать, как отношусь к этому.

А к мужскому бодибилдингу как относитесь?

Я никак не отношусь, потому что этим не интересуюсь, не увлекаюсь и не смотрю. Да, мне нравятся люди, которые накачанные, особенно мужчины, но ни на какие соревнования я не хожу. Естественно, это лучше, чем мужчины пьющие, курящие и те, которые употребляют наркотики. Все бы такие были!

Если говорить о том, что нравится в мужском теле, то это широкие плечи...Такие в общем, крупные?

Брутальные, скажем так. Настоящие брутальные мужчины.

Маскулинные?

Да, да.

А у женщин такая хрупкость, миниатюрность и выраженные женские пропорции?

Да, да.

А как Вы считаете, красивое тело – что оно дает своему обладателю, какие возможности?

Наверное, всем по-разному. Если человек с красивым телом работает (.) пожарником, то его красивое тело никому не нужно. Наверное, красивое тело нужно стриптизерам. Естественно, если на пляже идет мужчина с красивым телом и с некрасивым, ты обращаешь внимание на человека с красивым телом. Но ты на него посмотрела и забыла. Если ты приходишь к врачу, учителю, или еще что-то, ты оцениваешь его немножко по другим качествам, поэтому говорить о том, что люди с красивым телом где-то чего-то добиваются больше, я бы не стала, за исключением определенных направлений в жизни и определенных профессий. Да, кому-то это надо, тем же публичным людям, артистам, танцорам, певцам. Конечно, когда мы на них смотрим, хочется видеть людей с красивым телом. Но сказать, что это дает привилегии в других сферах...

Но если говорить о Вашей деятельности по изменению тела, то есть в данном случае это тренировки и соблюдение диеты, что это дает лично Вам?

Почему для Вас это важно?

Если у меня есть цель совершенствования себя, то естественно, для меня это важно, поскольку ведет меня к моей цели.

А как Вы считаете, почему сейчас такой ажиотаж вокруг красивых спортивных тел, почему для людей это важно? Такой бум сейчас своеобразный на фитнес.

В 70-е года были пацифисты, были хиппи, настал такой период, когда модно это. И хорошо, что модно сейчас это, а не что-то другое. Это средства массовой информации, многие на этом хорошо зарабатывают, и людей, естественно, подсаживают. Те же самые клубы, они открываются, потому что есть спрос. Я думаю, что просто люди поняли, что хотят быть красивыми, что хотят получать от себя удовольствие. И что-то для этого делают.

И последний вопрос, какая цель Ваших занятий долгосрочная? Правильно ли я поняла, что это сжигание жира и построение оптимальных пропорций?

Если ты говоришь про совсем какие-то долгосрочные, естественно, плюс оздоровление. Я думаю, то, что я делаю, каким-то образом мой организм оздоравливает, потому что я не готовлюсь к каким-то серьезным соревнованиям и не делаю вред себе, то есть не поднимаю чересчур большие веса, не пью стероиды. То есть у меня идет спорт во благо, а не в разрушение организма. Поэтому естественно, я хочу поддерживать себя в хорошей форме, хочу, чтобы у меня были эластичные сосуды, чтобы не скакало давление. То есть определенная цель жизненная – здоровье, продолжение жизни.

Наверное, всё у меня, спасибо!

Библиография

1. Arriagada P., Cornwell B., Curry T. Images of sport in popular nonsport magazines: power and performance versus pleasure and participation // Sociological perspectives, 2002. Vol. 45. № 4 P. 397-413. URL: <<http://www.jstor.org/stable/10.1525/sop.2002.45.4.397>>
2. Bourdieu P. Sport and social class // In rethinking popular culture: contemporary perspectives in cultural studies, 1991. P. 357-73.
3. Seippel Ø. Sport and social capital // Acta Sociologica, 2006. Vol. 49. № 2. P. 169-183. URL: <<http://www.jstor.org/stable/20459924>>
4. Wellard I. Men, sport, body performance and the maintenance of 'exclusive masculinity' // Leisure studies, 2002. № 21. P. 235-247. URL: <<http://dx.doi.org/10.1080/0261436022000030641>>
5. Абрамов Р. Н. Фитнес-культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи // Молодежные субкультуры Москвы / Книга подготовлена в рамках среднесрочной городской целевой программы «Столица многонациональной России» (2008–2010). М. : Института этнологии и антропологии РАН, 2009. С. 85-115.
6. Абрамов Р.Н., Воронова Я.И. Профессиональный теннис: субкультура, биография, спортивная индустрия // Журнал социологии и социальной антропологии, 2008. Т.11. № 2. С. 53-65.
7. Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения / Пер. с франц. О.И. Кирчик // Экономическая социология, 2005. № 3. С 25-48.
8. Бурдьё П. Социальное пространство и символическая власть / Пер. с франц. В.И. Иванова// THESIS, 1993. Вып. 2 С. 144.
9. Гладарев Б., Цинман Ж. Дом, школа, врачи и музеи: потребительские практики среднего класса // Новый быт в современной России: гендерные исследования повседневности: коллективная монография/ под ред. Е. Здравомысловой, А. Роткирх, А. Тёмкиной. СПб.: Изд-во ЕУСПб, 2009. С. 189-221.
10. Женский спрос на фитнес превосходит мужской почти в 4 раза URL: <http://marketing.rbc.ru/news_research/16/08/2011/562949981271712.shtml>
11. Забота о здоровье URL: <<http://fom.ru/obshchestvo/10984>>
12. Инвестиции в здоровье: готовы ли россияне тратить на фитнес и платную медицину? URL: <<http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=114153>>

13. Московский рынок фитнес-услуг на подъеме URL: <http://marketing.rbc.ru/news_research/01/08/2011/562949981002914.shtml>
14. Новикова Е. Фитнес-сезон / Бюллетень «ЭС ФОРУМ», 2007. № 3. С. 13-14. URL: <http://www.hse.ru/data/2011/10/11/1270408484/GAZETA_03.pdf>
15. Радаев В.В. Понятие капитала, формы капиталов и их конвертация // Экономическая социология, 2002. № 4. С.20-32.
16. Россиянам важно быть в форме URL: <<http://fom.ru/obshchestvo/11057>>
17. Россияне о модных занятиях URL: <<http://www.levada.ru/24-09-2013/rossiyane-o-modnykh-zanyatiyakh>>
18. Рощина Я.М. Дифференциация стилей жизни россиян в поле досуга // Экономическая социология, 2007. Т. 8. № 4. С. 23-42.
19. Создатели формы URL: <<http://wciom.ru/index.php?id=269&uid=114056>>
20. Состояние здоровья россиян: мониторинг URL: <<http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=112205>>