

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕЛЕСНОСТИ И ФИТНЕС КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

METHODOLOGY OF INVESTIGATION OF PHILOSOPHY AND FITNESS OF CULTURE OF MODERNITY

**S. Stoycheva
A. Cheremisov**

Summary. The article is devoted to the increasing role of corporality in contemporary culture in general, the importance of questions of visual presentation for modern culture and the inclusion of fitness culture in the culture of the consumer society and the communication culture of our time.

Keywords: culture, body, corporeality, fitness — culture, man, health, healthy lifestyle.

Стойчева Светлана Сергеевна

*Старший преподаватель, Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал) ТюмГУ в г. Ишиме
pet7062@yandex.ru*

Черемисов Андрей Васильевич

Ассистент, Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал) ТюмГУ в г. Ишиме

Аннотация. статья посвящена возрастанию роли телесности в современной культуре в целом, важности вопросов визуальной презентации для современной культуры и включенностью фитнес-культуры в культуру общества потребления и коммуникационную культуру современности.

Ключевые слова: культура, тело, телесность, фитнес — культура, человек, здоровье, здоровый образ жизни.

Актуальность исследования фитнес-культуры обосновывается возрастанием роли телесности в современной культуре в целом, важности вопросов визуальной презентации для современной культуры и включенностью фитнес-культуры в культуру общества потребления и коммуникационную культуру современности.

Целью исследования является изменение социальной структуры общества, изменение качества жизни человека и её продолжительности, процессы феминизации, высвобождение большего количества свободного времени и формирование сферы досуга как важной для самоопределения части человеческого бытия, а также процесс визуализации культуры.

Ведущие подходы к исследованию проблемы телесности хорошо разработаны современной философией. Философские подходы к осмыслению тела, анализ телесности человека в ценностном ключе, проблемы синтеза тела и мысли рассматриваются в трудах А. Бадью, А. Валлона, Ж. Делёза, М. Фуко, М. Мерло-Понти, Г. Марсея, Ж.-Л. Нанси, Ф. Ницше, Ж.-П. Сартра, Л. Фейербаха, М. Шелера, М.Н. Эпштейна. Из российских исследователей эту проблематику мы находим в трудах В.В. Подороги, Л.В. Жарова, Л.П. Карсавина, В.Л. Круткина, В.В. Налимова, Г.Л. Тульчинского и др. Особенно важной представляется феноменологическая онтология тела, разрабатываемая на основе идей Э. Гуссерля, М. Мерло-Понти, Ж.-П. Сартра, Ж.-Л. Нанси, А. Бадью.

Проблемы стратегий идентификации и репрезентации образа «Я» рассмотрены в трудах Э. Эриксона,

П. Бергера и Т. Лукмана, И. Гоффмана, Г. Бриквелла, С. Московичи, В. Дойса, Р. Фогельсона. Анализ практик идентичности в современности осуществляется в работах М. Кастельса, Г. Миненкова, Е. Суровой.

Проблема культурных индустрий рассматривается в работах А.А. Васецкого, С.Э. Зуева, К. Нордстрема, В.И. Полищука, Й. Риддерстрале, А.Я, Флиера, Р. Флориды, Д. Хезмондалша.

Теории и практике фитнеса посвящены работы как педагогического и психологического характера, так и работы в области исследований спорта, медицины, физической культуры. Это труды Т. Кудра и Э.Т. Хоули, Д. Койла, Х. Гумбрехта, Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля, Б. Шаркли, Л. Даллека, Л. Кравитца, Т.В. Бесташивили, В.И. Борилкевича, В.И. Григорьева, С.Н. Бубки, Е.Г. Сайкиной, Г.М. Пономарева, Л.В. Рудневой, Я.М. Коц и др.

Введение

Понятие фитнес-культуры, которое вынесено в название темы, возникло относительно недавно. Понятие фитнес (от английского to be fit for — соответствовать, быть в форме) связывается, прежде всего, с индустрией фитнеса, которая развивается как самостоятельная часть спортивной и оздоровительной индустрии и индустрии рекреации. Индустрия фитнеса развивается сегодня чрезвычайно активными темпами, обращается к новейшим технологиям и напрямую зависит от современной визуальной культуры. Именно это позволяет нам говорить о специфической фитнес-культуре, которая

требует исследования в рамках культурологии, равно как и смежных социальных и гуманитарных дисциплин.

Мы рассматриваем фитнес как сознательно выбранный целенаправленный процесс оздоровления и формирования привлекательного образа тела и как специфическую субкультуру, ценностями которой выступают телесное здоровье и здоровый образ жизни. Целью процесса фитнес-оздоровления является как поддержание здоровья (физического, психического, социального), так и создание специфической визуальной презентации собственной идентичности, соотносящейся с доминирующими в обществе стандартами красоты и проведения досуга. Таким образом, исследование фитнес-культуры оказывается тесно связанным с двумя важными для современной культуры темами — переосмыслением телесности и визуальной идентичностью.

Историки культуры и философы отмечают, что происходит «отелеснивание» культуры в целом, что связано как с повышением уровня комфорта в повседневной жизни, так и с изменением представлений о человеке. Важным фактом, который обусловил актуальность проблем телесности за последние 50 лет, является изменение социальной структуры общества в странах Европы, изменение качества жизни человека и её продолжительности, процессы феминизации, высвобождение большего количества свободного времени и формирование сферы досуга как важной для самоопределения части человеческого бытия, а также процесс визуализации культуры.

В современных представлениях и идентификационных практиках образу тела, формированию тела, телесному здоровью уделяется огромное внимание. Визуальная культура активно утверждает стандарты телесной красоты и формулы успешности, напрямую связанные с определёнными репрезентациями тела. На сознание многих мужчин и женщин оказывают значительное влияние стереотипные представления о физически развитом красивом теле, имеющем определённые пропорции и формы. Таким образом, в сознании масс искусственно завышается значимость внешности, вне зависимости от социальной роли и статуса носителя. В этой связи оказывается актуальным изучение техники и технологии формирования тела, заданного параметрами, транслируемыми популярной культурой.

Говоря о телесной культуре, мы встречаем два различных базовых понятия — тело и телесность. Причём, если тело понимается всё же как объект, покров или граница, то понятие телесность имеет более широкое значение, соотносённое с социокультурным контекстом.

Тело трактуется, прежде всего, как предмет, расположенный в пространстве. Также телом называется «орга-

низм человека или животного в его внешних физических формах и проявлениях; физическое начало в человеке в противоположность духовному (страдать не телом, но духом); часть человеческой фигуры от шеи до ног; туловище, корпус; останки умершего человека, мёртвый человек, труп» [1, с. 344]. Психология изучает тело как место и условие протекания психических процессов. Тело исследуется многими науками на стыке медицины и психологии: психофизиологией, психосоматикой, и т.д. Тело выступает здесь своего рода субстратом, материей — это клетки, органы, ткани, определённым образом организованные в структуру, словом то, что обеспечивает протекание различных процессов. [1, с. 344]. Для биологических и психологических наук, равно как и для медицины, тело само оказывается пространством для процессов.

Философия определяет тело различным образом. Философский энциклопедический словарь даёт следующие определения: «1) название материальной протяжённой вещи как чего-то объективно физического; 2) неточное название материального носителя жизни организма, в частности, организма человека; 3) название трёхмерной фигуры в стереометрии». Отдельно выделяется понятие «живое тело», обосновывается соотношение тела и духа, единства духовного и витального. История философской мысли знает как культ телесного, так и полное пренебрежение телом во имя духа [2, с. 185]

Современная философия рассматривает тело как базовую структуру идентичности, акцентирует внимание на том, что именно тело есть наш первый опыт в мире, своего рода проводник в мир. Тело задаёт границы нашего восприятия и одновременно является условием возможности нашей деятельности. Именно поэтому осмысление тела и телесности стали одной из наиболее важных тем для современной философии. М. Мерло-Понти определял тело как интенциональность особого рода [2, с. 185], то есть, с его точки зрения, именно тело даёт нам возможность действовать, проявлять себя в мире. Но мы полагаем также, что не менее важно и то воздействие, которое оказывается на тело извне — совокупность культурных воздействий создаёт тело как культурный феномен.

Тело одновременно и природный, и социальный, вернее, социокультурный феномен. Изучая различные культуры и эпохи, мы чётко видим, как изменяется образ тела. Физическое воспитание, физическая культура и фитнес в том числе, является одним из мощных способов формирования тела, идеальный образ которого задаётся нормами конкретной культуры.

История европейской культуры демонстрирует нам смену различных представлений о теле, тесно свя-

занных с религиозными идеями и философскими воззрениями на человека и его место в мире. На смену античному культу тела как микрокосма приходит средневековое небрежение телом как сосудом греха, плотским началом, не заслуживающим доверия и уважения. Новое время с его развитием научного знания, как естественнонаучного, так и философско-гносеологического, ещё более усиливает дуализм тела и духа или разума, тело изучается как объект, оно подвластно разуму. Развитие европейской цивилизации акцентирует внимание на технической, познавательной, и, в конечном счёте, материальной составляющей. В таком контексте тело приобретает специфический смысл — оно трактуется как своего рода инструмент, «техническое обеспечение» духа. С этих позиций тело репрезентируется в культуре, показывается согласно социальным нормам и воспитывается, формируется, культивируется.

Инструменталистская концепция тела может быть трактована как одна из исходных составляющих фитнес-культуры. Одновременно с этим важным для понимания фитнес-культуры становится постклассическое понимание телесности. Образ тела соотносится в современной философии и культурологии с понятием телесности. Понятие телесности, как считают учёные, в большой степени амбивалентно [2, с. 185]. Психологи определяют телесность как пространственную структуру, имажинативную структуру внутреннего пространства, которое воспринимается человеком как нечто, соотносящееся с его «Я». Тело в этом случае оказывается границей «Я» [2, с. 185]. Е.Э. Газарова подчёркивает, что телесность «не является продуктом одного лишь тела — это отдельная реальность, результат действия триединой природы человека... объективно наблюдаемое и субъективно переживаемое выражение и свидетельство вектора совокупной энергии индивида» [2, с. 185]. Телесность определяется культурными нормами, паттернами, она есть выражение габитуса — совокупности поведенческих и пластических выражений человека. Телесность изменчива и социокультурно обусловлена.

Особенность неклассической философской традиции, выросшей из философии жизни и экзистенциалистской проблематики, в том, что человек, субъект окончательно перестаёт пониматься «по-просвещенчески», как трансцендентальный, и начинает рассматриваться как живой, страдающий, изменяющийся субъект, признающий собственные аффекты и иррациональные состояния. Именно в этом контексте в философском дискурсе появляется понятие телесности: «Телесность — понятие неклассической философии, конституированное в контексте традиции, которая преодолевает толкование субъекта как трансцендентального и вводит в поле философской проблематики такие феномены как сексуальность, аффект, перверзии, смерть и т.д.» [2, с. 185].

Тело, как отмечает в своём исследовании В.А. Подорога [2, с. 185], начинает осмысляться через понятие опыта. Впервые тело было проблематизировано как содержание опыта феноменологией, которая выделила понятие телесных чувств и чувственного опыта. Э. Гуссерль писал о «событии ощущения», которое позволяет выделить тело в некую «уникальную первовещь», объект, «которому я, сообразуясь с опытом, приписываю поля ощущений». Тело, согласно мысли Гуссерля, конституируется, прежде всего, осязанием. Напротив, феноменология тела М. Мерло-Понти строится по преимуществу как визуальная. Тело «видит себя видящим, осязает осязающим, оно видимо, ощутимо для самого себя. Это своего рода самосознание» [3, с. 13].

Современные исследователи используют понятия «телесного образа» и «телесной схемы», чтобы прояснить специфику внесознательных и сознательно регулируемых телесных процессов. Эти понятия поясняет Ш. Галлахер, определяя телесный образ как «систему восприятий, установок и пресуппозиций, свойственных чьему-то телу», а телесную схему как «систему сенсорно-моторных способностей, функционирующих безотносительно к нашей осведомлённости о них или к их восприятию» [3, с. 13]. Телесная схема, таким образом, функционирует без контроля нашего сознания, и становится для нас феноменом, как отмечал М. Мерло-Понти, лишь в момент болезни, травмы, диссоциации. М. Джонсон называет эту телесную схему «прячущимся телом», которое «выполняет свою филигранную работу по большей части за спиной у наших чувств» [3, с. 13].

Таким образом, в философии задаётся два вектора современной фитнес-культуры — тело как опыт и как визуальное представление о самом себе.

Параллельно развивалось и инструментальное представление о теле, восходящее к традиции европейской культуры. М. Фуко писал о «дисциплинировании» и «подчинении» тела. Исследуя специфику властных отношений, он пришёл к выводу, что телесная дисциплина, в том числе и дисциплина проявлений сексуальности, является и остаётся постоянной практикой власти, которая подчиняет человека, изменяя его представления о теле. Таким образом, помимо анализа опыта тела и визуальности, в круг исследования фитнес-культуры с необходимостью входят практики властных отношений и коммуникации.

XX век — век развитых технологий и интенсивного развития нового типа форм фиксации и передачи культурного опыта, изменяет сам принцип воздействия на человека и начинает осуществлять властные манипуляции, опираясь на тело: «Правила, диктующие индивиду, как видеть, воспринимать, ощущать и оцени-

вать любую вещь или проблему, как выполнять ту или иную предписанную функцию, постепенно становятся «естественными», частью самой личности, её соматики и кинесики» [4, с 138]. Развитие технологий позволяет манипулировать телом и трансформировать его — в диапазоне от улучшений при помощи пластической хирургии до трансплантаций и технологически совершенных робото-протезов и экзоскелета.

Само возникновение идеи фитнеса чётко вписывается в инструменталистскую концепцию телесности. Слово *fitness* означает «соответствовать», то есть подразумевает соотношение с неким каноном (форм тела) либо функцией (которую тело должно адекватно и эффективно выполнять). Фитнес как физкультурная практика подразумевает два направления: во-первых, создание красивого, подтянутого, гармонично развитого рельефного тела, и, во-вторых, улучшение самочувствия, причем как физического, так и психического. Фитнес как культура направлен, прежде всего, на коммуникацию, создание сообщества и определённого образа жизни.

Современности принадлежит открытие того, что тело неразрывно связано с эмоциями, которые переживает человек. «Специфически человеческим» является не наличие отдельных эмоций, а сама способность испытывать эмоции, эмоции же, как доказала психофизиология, переживаются телесно, более того, они фиксируются в теле — как мышечные реакции и мышечные блоки, которые со временем могут приводить к серьезным нарушениям и болезням.

Современные направления изучения эмоций можно разделить на несколько основных теоретических трендов. Один из них можно назвать аксиологическим — его последователи исходят из того, что эмоции оценивают наше восприятие действительности. Об этом пишут, например, А. Дамасио и Д. Ле Бретон [4, с 138]. Второй важный теоретический тренд — исследование телесной

обусловленности эмоциональных переживаний. В центре внимания оказывается телесное переживание эмоций, и, соответственно, телесная драматургия и способы влияния на эмоции через тело. Также большое значение имеет изучение эмоций как культурных практик [4, с 138], в том числе и фитнес-практик, и, наконец, психотерапевтическое исследование эмоций [4, с 138].

Современная культура реабилитирует тело и телесность, уделяет внимание телу и телесной культуре. Важно, что тело понимается сегодня как условие опыта человеческого самосознания и познания, равно как и опыта деятельности — в контексте социальных и личных отношений, и отношений сексуальности и власти в том числе. Возникновение идеи фитнеса напрямую связано с пониманием телесности как условия опыта, в том числе опыта индивидуального, а также с идеями изменения тела, осознания и познания тела в условиях тех или иных отношений в социуме. Таким образом, мы пришли к выводу, что современная культура способствует реабилитации тела, тело начинает пониматься целостно, как одна из базовых структур идентичности, оно получает аксиологическую нагрузку. Вместе с акцентом на важность эмоциональной и подсознательной составляющих, понимания тела как хранящего эмоции, тенденции современной культуры оказываются противоположными европейским христианским традициям, в которых тело противопоставлялось духу и более близким традициям восточным, в которых тело рассматривалось холистически.

Всё это оказывается важным для изучения фитнес-культуры в её коммуникационном аспекте, поскольку доказывает, что работа с телом одновременно позволяет создавать и экологическое, и корректное социальное пространство коммуникации, общения и взаимодействия людей. В современности телесность как таковая становится ценностью — изучение фитнеса как культурной практики приобретает аксиологический аспект, на что указывает И. М. Быховская [4, с 138].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бескова Д.А., Тхостов А. Ш. Телесность как пространственная структура. // Психология телесности между душой и телом. — М.: АСТ, 2005. — С. 237–240.
2. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. Т. 1 / А. Ребер. — М., 2000..
3. Большой толковый словарь русского языка / ред. С. А. Кузнецов. — СПб., 2003..
4. Быховская И. М. *Nomo Somaticus*: аксиология человеческого тела. — М.: Эдиториал УРСС, 2000. — 108 с.
5. Вульф К. К генезису социального. Мимезис, перформативность, ритуал / Пер. с нем. Г. Хайдаровой. — СПб.: Интерсоцис, 2009. — 164 с.
6. Газарова Е. Э. Тело и телесность: психологический анализ. // Психология телесности между душой и телом. — М.: АСТ, 2005..
7. Григорьев, В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. СПб., 2006.
8. Гуссерль Э. Картезианские размышления. [Электронный ресурс] http://philosophy.ru/Library/Husserl/kartesianshe_meditationen.html
9. Джонсон М. Смысл тела: эстетика человеческого понимания. // Метаморфозы телесности. — СПб.: СПбГУ, 2015. — С. 233–245.
10. Жаров Л. В. Двадцатилетний опыт изучения проблемы человеческой телесности (взгляд врача и философа) / Л. В. Жаров. — Ростов н/Д., 2001.
11. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / под ред. Ильинича В. И. — М.: Гардарики, 2003. — 488 с.
12. Косяк В. А. Эпистемология человеческой телесности. — Сумы: ИТД Университетская книга, 2002.

13. Литвак Р.А., Резанович И. В. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе. // *Современные проблемы науки и образования*, 2011, № 6. [Электронный ресурс] <http://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-dosugovoy-deyatelnosti-pozhilyh-lyudey-v-fitness-klube>
14. Мерло-Понти М. *Око и дух*. — М., 1992.
15. Мерло-Понти М. *Феноменология восприятия*. / М. Мерло-Понти / пер.с фр. — СПб.: Ювента, 1999. — 712 с.
16. Петрова Т.Э., Каравашкин А. А. Проблемы формирования здорового образа жизни молодёжи. // *Интеграция образования*, 2005, № 4.
17. Подорога В. А. Политики тела в европейской культуре. // *Знание. Понимание. Умение*. 2005. № 4. — С. 111–118.
18. Подорога В. А. *Феноменология тела*. М.: Ad Marginem, 1995. — 339 с.
19. Полищук В. И. Человек в мире и мир в человеке // *ВВ: Психология и психотехника*. — 2012. — № 2. — С. 106–135.
20. Полищук В. И. Креативная природа идеала. // *Международный журнал исследований культуры*, 2014, № 4 (17). — С. 65–71.
21. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях / Е. Г. Сайкина. — СПб.: Образование, 2008. — 301 с.
22. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры. // *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*, 2008, № 68. — С. 182–190.
23. Смоляр Е. В. Женский фитнес — путь к здоровому образу жизни. // *Актуальные аспекты современной науки*, 2013, № 3(2). — С. 204.
24. *Философский энциклопедический словарь*. — М.: Инфра-М, 1999. — С. 450.
25. Фуко М. *История сексуальности-III: Забота о себе*. — Киев: Дух и литера; Грунт; М.: Рефл-бук, 1998. — 288 с.
26. Damasio, A. R. *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. — New York: Harcourt Brace & Company, 1999. Le Breton, D. *Les passions ordinaires. Anthropologie des émotions*. — Paris: Armand Colin, 1998.
27. Gallagher S. *How the Body shapes the Mind*. — Oxford: Oxford University Press, 2005, P. 24.
28. Hochschild A. *The Meanaging Heart: Commercialisation of Human Feeling*. — Bercley, 1983. 307 p., p, 138
29. *Regulating Emotions. Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. / Vandekerckhove, Marie/Christian von Scheve/Sven Ismer/Susanne Jung, and Stefanie Kronast (eds). — Malden: Blackwell, 2008; Greenberg L., *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford, 1997.
30. Turner J.C. *A self-categorization theory* // Turner J. C. et al. (eds). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Oxford: Basil Black-well, 1987.

© Стойчева Светлана Сергеевна (pet7062@yandex.ru), Черемисов Андрей Васильевич.
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Ишимский педагогический институт им.П.П.Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»