

ТЕЛО КАК ИНСТРУМЕНТ, А НЕ ОБЪЕКТ: ДЕКОЛОНИЗАЦИЯ ФИТНЕСА И ОТКАЗ ОТ ЗАПАДНЫХ СТАНДАРТОВ КРАСОТЫ

ЛУЗИКОВА Татьяна Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель, доцент

Дальневосточного института управления – филиал РАНХиГС,

г. Хабаровск, Россия

Статья посвящена переосмыслению роли тела в фитнес-практиках и культуре красоты, рассматривая тело как инструмент здоровья и самовыражения. Поднимается проблема доминирования западных стандартов красоты, которые часто навязывают определённые формы телосложения и внешний вид, игнорируя индивидуальные особенности и физиологию человека.

Ключевые слова: фигура, здоровье, физическая активность, фитнес.

Деколонизация фитнеса – это процесс освобождения физической культуры и спорта от влияния западноевропейских и североамериканских стандартов красоты и восприятия тела. Этот термин подчеркивает стремление создать пространство, свободное от дискриминационных норм, где разные типы телосложения, этнические группы и культура рассматриваются как равноправные и достойные уважения.

В современном мире физическая культура и фитнес прочно вошли в повседневную жизнь миллионов людей, обещая здоровье, энергию и улучшение качества жизни. Однако за яркими обложками журналов и мотивирующими постами в социальных сетях часто скрывается глубоко укоренившаяся проблема: фитнес-индустрия во многом сместила свой фокус с истинного благополучия на погоню за внешними идеалами и коммерчески выгодными стандартами красоты.

Также физическое совершенство часто преподносится как обязательный атрибут успешного человека. Социальные сети переполнены идеальными телами, а фитнес-индустрия активно продвигает образ рельефного, мускулистого тела как эталон к которому нужно стремиться. В этих условиях граница между здоровым отношением к своему телу и навязчивой одержимостью становится все более размытой. Этот критический взгляд на индустрию обусловлен тем, что тело все чаще

воспринимается как объект, требующий постоянной «коррекции» и «улучшения» в соответствии с унифицированными, преимущественно западными, канонами, а не как живой, уникальный инструмент, способный к удивительным функциям.

Особую роль в этом процессе играет влияние социальных медиа на восприятие физической культуры. Платформы, основанные на визуальном контенте, культивируют культ идеального тела, транслируя отфильтрованные и часто недостижимые образы. Это приводит к усилению давления, формированию комплексов и искаженному представлению о здоровом образе жизни, где важен не прогресс в функциональности или улучшение самочувствия.

Современная индустрия фитнеса, ставшая глобальным многомиллиардным предприятием, часто ставит во главу угла не столько реальное оздоровление, сколько «продажу иллюзий» и «волшебных» решений. Индустрия активно формирует представления о «недостатках» и «изъянах», которые якобы существуют у большинства людей. Целлюлит, лишние килограммы, недостаточный мышечный тонус – все это преподносится как проблемы, требующие немедленного решения, игнорируя физиологические особенности человека. Западные идеалы красоты, сформированные под влиянием Голливуда, глянцевого журналов и западной модной

индустрии (стройность, определенные пропорции, мускулистость у мужчин, худоба с изгибами у женщин), распространились по всему миру. Эти стандарты не учитывают разнообразие генетических предрасположенностей, культурных особенностей и индивидуальных потребностей.

Истинная ценность физической активности заключается не в том, как мы выглядим, а в том, что мы можем делать своим телом, насколько оно здорово и эффективно функционирует. Возвращение к этим фундаментальным целям является ключом к здоровым отношениям с телом и движением. Фокус на развитии навыков, необходимых в повседневной жизни: способность поднимать тяжести (например, ребенка или пакеты с продуктами), бегать, прыгать, сохранять равновесие, быть гибким и выносливым.

Тренировки, направленные на функциональность, улучшают общую координацию, баланс и подвижность. Силовые тренировки с собственным весом, упражнения на подвижность, кардио-тренировки, направленные на выносливость. Сила – это не только про мышцы, но и про способность тела выполнять работу. Развитие силы помогает поддерживать костную массу, улучшает метаболизм, повышает уверенность в себе и снижает риск травм. (Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, упражнения с гириями.)

Здоровье: это комплексное состояние физического, психического и социального благополучия. Физическая активность играет в нем ключевую роль. Регулярные тренировки снижают риск сердечных заболеваний, нормализуют артериальное давление. Присутствует улучшение чувствительности к инсулину, контроль веса. Снижается уровень стресса, тревожности и депрессии, улучшение настроения (благодаря выработке эндорфинов). Улучшается память, концентрация, замедляется процесс старения мозга. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и ощущение энергии, жизненной силы и хорошего самочувствия.

Следовательно, в настоящее время цель поддержание здорового тела уходит на второй, по сравнению с клишированными идеалами красоты. Но здоровое состояние

организма обеспечивает человеку хорошее самочувствие, высокую работоспособность и активное долголетие. Регулярные занятия спортом укрепляют иммунитет, улучшают сердечно-сосудистую систему, нормализуют обмен веществ и помогают поддерживать нормальный вес.

Например, анаболические стероиды. Подразумевают под собой медикаментозные препараты, которые имитируют дигидротестостеронный и тестостеронный эффект. Люди стремятся достичь быстрого результата, из-за чего используют медикаменты. Стероидные анаболики могут привести к: депрессии, повышению артериального давления, маскулинизации, раздражительности и агрессивности, угрям и сыпи, задержке жидкости в организме и многому другому.

Достижение быстрых результатов, неважно похудение или набор мышечной массы – цель многих в наше время. Использование для этого множество препаратов, которые негативно влияют на само здоровье человека крайне опасно из-за рисков травм, проблем с сердечно-сосудистой системой, нарушений гормонального фона и психологического состояния и многого другого.

Социальные сети стали мощным инструментом формирования общественного мнения, и фитнес-индустрия активно использует их для продвижения своих идей. Культ идеального тела: интернет – платформы переполнены изображениями «идеальных» тел, которые часто являются результатом не только тренировок, но и генетики, профессионального фотошопа, специфического освещения и даже пластических операций. Это создает нереалистичные ожидания и чувство неполноценности у многих пользователей. Фокус смещается с самого процесса тренировки, удовольствия от движения и улучшения самочувствия на необходимость «запечатлеть» идеальную картинку для публикации.

Стремление к идеальной фигуре не должно приводить к отказу от еды в сочетании с интенсивными занятиями спортом. Это может обернуться против вас: нехватка сил помешает полноценной тренировке, а организм в стрессовом состоянии начнет замедлять метаболизм и накапливать жир, даже при строгом ограни-

чении в питании. В то же время, не стоит и злоупотреблять едой, рассчитывая на то, что тренировки все компенсируют. Сбалансированный, умеренный и дробный режим питания – основа успеха, особенно при занятиях спортом. Правильно подобранные нагрузки и питание – вот что поможет вам избавиться от лишних килограммов и почувствовать все преимущества здорового образа жизни.

Признание того, что каждое тело уникально. То, что работает для одного человека, может быть неэффективным или даже вредным для другого. Важно слушать свое тело,

понимать его потребности и ограничения. Необходим отказ от идеи, что существует «единственно правильный» вид тренировок. Йога, танцы, боевые искусства, походы, плавание, силовые тренировки, командные игры – все они могут быть ценными инструментами для достижения здоровья и благополучия. Принятие своего тела с его особенностями, а не попытка «исправить» его под чужие стандарты. Фокус на том, что тело может делать, а не на том, как оно выглядит. Важно создание поддерживающего сообщества, где ценятся усилия и прогресс, а не только тело.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Браунли Дж., Хеллер Ш. Принятие своего тела: наука позитивного отношения к своему телу / перевод с английского. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – URL:<https://www.litres.ru/book>.
2. Кирби Э. Практическое руководство по фитнесу: От теории к практике / перевод с английского. – М.: Рипол Классик. – URL:<https://www.elar.urfu.ru>
3. Куницкая О.А. Тренировки и психология: Самопринятие и телесная гармония. – Ростов-на-Дону: Феникс. – URL:<https://www.litres.ru/book>.
4. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебник для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 138 с.
5. Макдональд Б., Тейлор Дж. Идеалы красоты и здоровье: Западные нормы и проблемы современного общества / перевод с англ. – URL:<https://www.onlinelibrary.wiley.com>.

THE BODY AS AN INSTRUMENT, NOT AN OBJECT: DECOLONIZATION OF FITNESS AND THE ABANDONMENT OF WESTERN BEAUTY STANDARDS

LUZIKOVA Tatyana Viktorovna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor
Head of the Department of Physical Education and Sports

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer, Associate Professor
Far Eastern Institute of Management –

branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Khabarovsk, Russia

The article is devoted to rethinking the role of the body in fitness practices and beauty culture, considering the body as a tool of health and self-expression. The problem of the dominance of Western beauty standards is being raised, which often impose certain body shapes and appearance, ignoring individual characteristics and human physiology.

Keywords: figure, health, physical activity, fitness.