

УДК 008.009

5.7.8. Философская антропология, философия культуры  
[https://doi.org/10.34680/EISCRT-2024-1\(6\)-19-65](https://doi.org/10.34680/EISCRT-2024-1(6)-19-65)

## ФИТНЕС ПРОТИВ ТЕЛА – АРМЕЙСКИЕ ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЖЕНСКОЙ ТЕЛЕСНОСТИ<sup>1</sup>



**Софья Бацанова,**  
Белгородский  
государственный  
технологический  
университет  
им. В. Г. Шухова  
(Белгород, Россия).

**Sophia Batsanova,**  
Belgorod State Technological  
University named after  
V. G. Shukhov  
(Belgorod, Russia).

ORCID: 0000-0001-6711-3083  
e-mail:  
Sophiko1881@yandex.ru

### **Для цитирования статьи:**

Бацанова, С. В. (2024). Фитнес против тела – армейские практики формирования женской телесности. *Индустрии впечатлений. Технологии социокультурных исследований (EISCRT)*, 1(6), 19-65. [https://doi.org/10.34680/EISCRT-2024-1\(6\)-19-65](https://doi.org/10.34680/EISCRT-2024-1(6)-19-65)

**Аннотация:** современная массовая культура буквально пронизана темой женской телесности, при этом, чем больше развивается индустрия красоты, тем более строгие требования предъявляются к эстетике тела. Забота о своем физическом облике, наравне с карьерой и семьей, превратилась в одну из главных жизненных задач женщин, которые хотят быть привлекательными и успешными. Для приближения к желаемому идеалу

<sup>1</sup> В статье использованы ранее неопубликованные материалы выпускной квалификационной работы Бацановой С. В. «Стратегии конструирования телесности в современной культуре». Белгород, 2018 (научный руководитель Кузнецова А. В.).

используются различные стратегии, основанные на ограничениях и дисциплине. Необходимость постоянного контроля за телом, формирует отчуждение «Я» от физического тела, воспринимаемого как крайне ненадежный партнер, а местами даже и враг. Для «борьбы» с ним используются максимально строгие практики армейского типа, предполагающие работу на пределе физических возможностей, пренебрежение телесными сигналами и болью, передачу контроля в руки другого для достижения постеленной цели в кратчайшие сроки. Следствием этого стали значительный рост тревожности, недоверия к себе и пищевых зависимостей, постепенно вошедших в женскую культуру в качестве нормы. Это дает нам возможность рассматривать фитнес не как практику «заботы о себе», а как практику «разрешения себя». В статье автор выдвигает гипотезу возникновения указанного противоречия. Согласно ей, этот феномен возник в результате отсутствия устоявшихся моделей женской физической активности, эталонов красоты, приближенных к физическому облику реальных женщин и принятых моделей социального контроля, который всегда гораздо более строг именно к женщинам, а не к мужчинам.

**Ключевые слова:** гендер, женственность, телесность, конструирование телесности, фитнес.

## **Введение**

В современном обществе тщательный, системный и сложный уход за телом стал одним из важнейших признаков успеха и показателей социального статуса. К мужчинам и женщинам предъявляются одинаково строгие и жесткие требования, включающие контроль за процентом жира по отношению ко всей массе тела, поддержание выносливости, гибкости и формы. В итоге таких манипуляций тело становится одним из важнейших личных проектов человека, а процесс его конструирования, который начинается еще в подростковом возрасте, продолжается затем всю оставшуюся жизнь. Фитнес представляет неотъемлемую часть этого процесса, обязательную для каждого, кто по-настоящему заботится о своей внешности и здоровье. На протяжении всей истории цивилизации стратегии конструирования мужского и

женского тела были диаметрально противоположными, но лишь сегодня мы наблюдаем тенденцию к неуклонному слиянию женских и мужских практик конструирования тела.

В современной культуре погоня за идеальным телом – один из двигателей культуры потребления [Шавлохова 2023: 173]. Достижение хорошей формы становится сверхзадачей, лежащей в основу хорошей карьеры и роста социального статуса наравне с образованием. В последние два десятилетия мы могли наблюдать целую серию проектов по публичному «приведения в порядок» тел тех, кто не смог этого сделать сам. Зрелищность самого процесса и особенно его результатов, активное продвижение идеи в социальных сетях и реальных фитнес-клубах, сделали этот опыт очень популярным. Но если в рамках экранных проектов участники были разных полов, то по мере перехода идеи в массы, основными поклонницами и покупательницами таких марафонов стали женщины, готовые на любые испытания ради красоты. Неудовлетворенность собственным внешним видом, завышенные ожидания и повсеместная готовность к самоосуждению, которыми насквозь пропитана женская культура телесности пережили здесь очередную трансформацию.

Каждая эпоха формирует свои представления о красивом теле. С помощью костюма, питания, повседневных практик гигиены и дисциплины предполагается формирование и поддержание физической формы, которая оценивается как привлекательная. Но если в основе мужской стратегии конструирования телесности

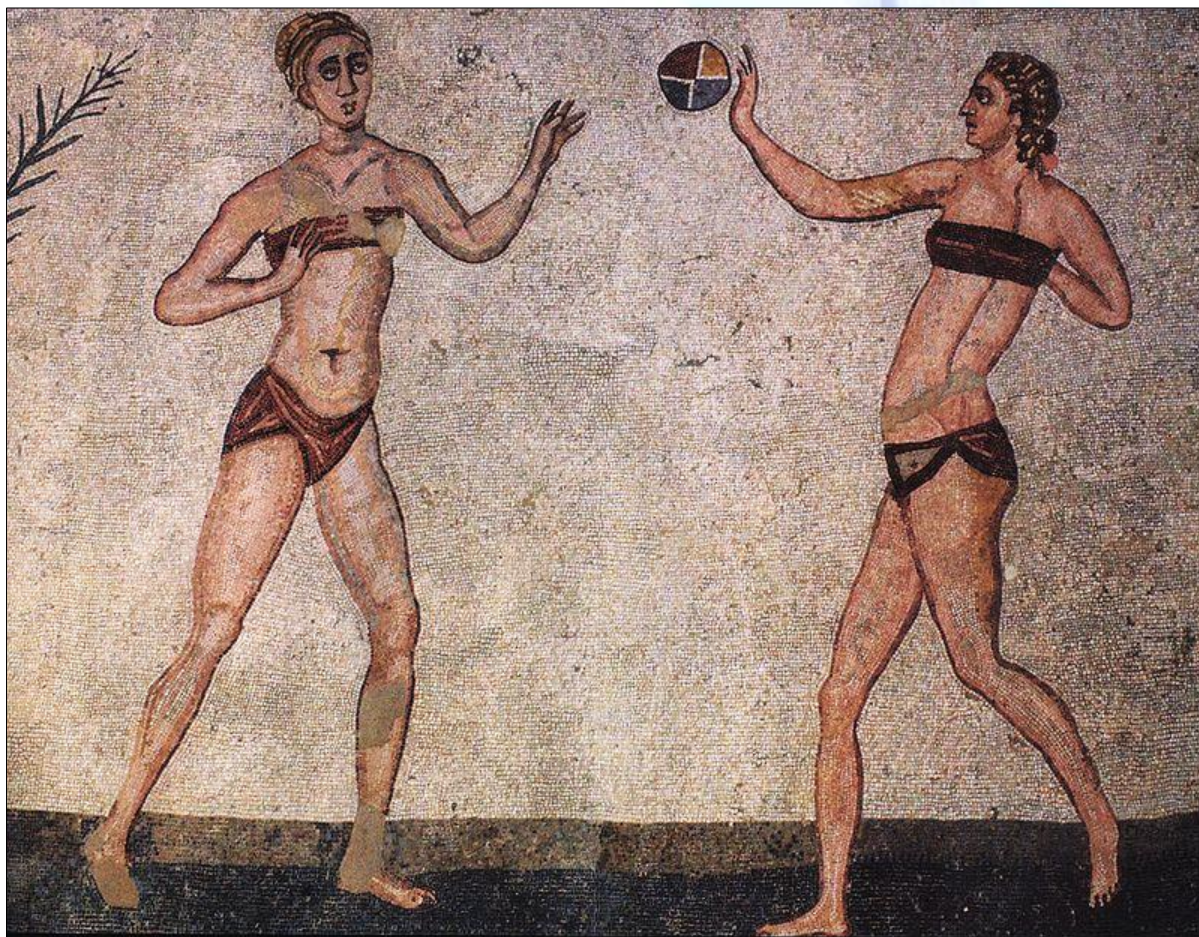
изначально лежали активность и физические нагрузки, то в основе женской – ограничения и контроль.

### **Пара замечаний об истории вопроса или что не так с женской телесностью**

Активная мужская телесность формировалась открыто, через соревновательные игры, соперничество, агрессию и гордость за свои физиологические особенности. Гимнастика, как самостоятельная телесная практика возникла в начале XIX века как результат повального западноевропейского увлечения античностью. Она включила в себя сразу несколько важных позиций: формирование характера, красивого «военного» тела и возможность соревнований, не только с соперником, но и с самим собой. Историки Ж. Вигарелло и Р. Холт, написавшие обширный трехтомный труд «История тела», приводят следующие показатели, по которым измеряли свою форму гимнасты в 1830-х годах «сила рук, сила поясницы, сила тяги, сила толчка, подъемная сила» [Вигарелло 2014: 361]. Упорная работа над телом стала социально одобряемой и поощряемой формой мужского досуга, постепенно обрастающей любительскими и профессиональными соревнованиями.

В основе женской телесности лежит закрытые субкультурные практики, связанная с сокрытием физиологических процессов, формирование чувств вины, стыда и одновременно стремления понравиться. С. де Бовуар в одной из важнейших для феминистской философии работе «Второй пол» так описывала процесс

взаимодействия со своим отражением в зеркале у мужчин и женщин: «Мужчина, который чувствует себя активным субъектом и стремится им быть, не отождествляет себя с застывшим отражением, оно не привлекает его именно потому, что он не воспринимает свое тело как предмет, вызывающий чье-то желание. Женщине же, которой известно, что на нее смотрят как на такой предмет, и которая превращается в него, действительно кажется, что она может увидеть себя в зеркале. Пассивное, предназначенное для других отражение – это такая же вещь, как и она сама» [Бовуар де 1997: 398].



Игра в мяч. Мозаика ок. 300 г. н.э. Сицилия, Вилла дель Казале.

Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: <https://lxl.su/YHQ>

Таким образом, женское тело – это тело для другого, тогда как мужское – это тело исключительно для себя. Физическая активность никогда не поощрялась в женском воспитании, за исключением танцев и верховой езды в дворянской среде. Одним из немногих примеров занятий женщин физическими упражнениями известных нам по достоверным источникам являются мозаики Виллы дель Казале, раскопанной в 1950-е годы. Излишняя физическая сила и ловкость не были желанными характеристиками женского тела, наоборот ему предписывалось быть мягким, слабым и податливым.

На протяжении веков отношение ко всему женскому было сложным, противоречивым и не могло сводиться только к осуждению, так как без женского участия был невозможен важнейший институт семьи. Вне семьи могли существовать только редкие обладательницы собственных состояний, рано овдовевшие или отказавшиеся от брака. Судьба женщины в традиционном обществе всегда была неразрывно связана с тем, как ей удастся распорядиться своей фертильностью. Ситуация стала постепенно меняться только в XIX веке, когда зародилось, а потом постепенно начало набирать силу движение за права женщин, результатом которого стали право на образование, в том числе и университетское, право на распоряжение собственными деньгами, право работать без разрешения мужа, отца или опекуна, избирательное право.

Новая женщина, получающая образование, работающая, едущая в общественном транспорте не могла быть такой же, как и

женщина, занятая домом и семьей, то есть, та женщина, главной задачей которой было нравиться. Как раз в силу этого для первой волны феминизма женщинам было важно получить то, что все мужчины имели по праву своего рождения. Поэтому командные



*Известная американская  
суфражистка Джесси Харди  
Стаббс и видный член  
Наблюдательного совета  
Консервативного союза за женское  
суфражирование в типичном  
костюме новой женщины,  
включающем мужские элементы и  
отказ от корсета.  
Изображение размещено в свободном  
доступе на платформе:  
<https://lxl.su/Pio>*

виды спорта, теннис, гольф, вождение машины и авиаторство становятся настоящими маркерами той эпохи. Модное женское тело формируется по тем же правилам, что и мужское: сухое, мускулистое, поджарое и ловкое. На наш взгляд, такая ситуация становится следствием двух важных факторов: отсутствия ролевых моделей и тщательно скрываемого стремления нравиться, как

исходной позиции женской картины мира. Удивительной особенностью европейской культуры является то, что несмотря на живопись и скульптуру переполненные идеальными телами, общество имело очень смутное представление о том, как женское тело выглядит на самом деле. Для аргументации этого тезиса необходимо привести несколько примеров.

Несмотря на то, что женских обнаженных изображений в античном искусстве гораздо меньше, чем в мужских, мы можем оценить, насколько они приближены к пропорциям и внешнему виду живых женщин. История искусства знает несколько скульптурных канонов Афродиты, некоторые из них представляют собой воплощение всех принципов калокагатии, другие же приближены к естественным пропорциям.

Так тип изображения Афродита на корточках (Афродита Дойдалса) демонстрирует не идеальное стройное тело, подтянутый живот и атлетическую фигуру, а мягкость, свойственную большинству женских тел. Самой известной скульптурой этого типа является «Венера Лили», хранящаяся в Берлине.

В дальнейшем такое следование за жизненными подробностями будет исключительной редкостью в европейском искусстве. В отличие от греков, много наблюдавших обнаженные тела, в живописи, начиная с эпохи Возрождения не было традиции работы с обнаженной натурой. В случае необходимости изображения тела с минимальным количеством одежды, прибегали к наиболее известным античным образцам, которые повсеместно считались совершенными. Постепенно в культуре начинает



формироваться образ совершенного женского тела, приятного мужскому взгляду. Он имеет мало общего с реальными женскими



*Неизвестный автор. Афродита на корточках. Мрамор, римская копия I-II веков нашей эры с эллинистического оригинала III века до нашей эры. Париж, Лувр. Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: <https://lxl.su/8JY>*

27 | телами, стиснутыми корсетами и спрятанными под многочисленными юбками. Желанным эталоном является юная девушка с высокой грудью, узкой талией и упругими бедрами. Прекрасные нимфы, античные героини и сказочные феи, прикрытые лишь волосами или легкой тканью, из десятилетия в десятилетие кочуют по полотнам художников. Даже самые знамениты

обнаженные красавицы затянуты в невидимые глазу корсеты. Историк искусства и костюма Э.Холландер так говорит о



*Ф. Гойя. Обнаженная Маха. Мадрид, Прадо.*

*Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: <https://lxl.su/nHs>*

знаменитой «Обнаженной Махе» Франциско Гойя: «Одна из наиболее характерных особенностей телесного облика махи – полное ощущение того, что ее тело затянуто в корсет, которого мы при этом не видим и который при этом со всей очевидностью присутствует на портрете «одетом» [Холландер 2019: 117]. Корсет – неотъемлемая часть женской жизни, он – основа костюма, обязательный элемент белья, позволяющий приблизить фигуру к желанному идеалу.

Важно понимать, что стройная фигура, затянутая в невидимый корсет, упругая, шелковистая и манкая была идеалом и для мужчин, и для женщин. Показательно, что формирование новых представлений о норме телесности, которые бы выходили за пределы мифа и соответствовали представлениям женщин о самих

себе, произойдет гораздо позже. Но даже в XIX веке, когда Эдгар Дега начал изображать «домашнюю» женскую натуру, мягкие, пастозные тела в процессе повседневных дел, так и не раздвинули канон, оставшись простым чудачеством мастера, в отличие от его балерин. Основными способами приведения себя в форму были ограничение в питании, корсет и создание нового силуэта с помощью костюма. Физическая активность, и спорт как её разновидность, не рассматривалась как часть женской заботы о себе. Это во многом подпитывалось главным традиционным страхом об изменении традиционного и закрепленного природой гендерного порядка: вдруг в результате занятий спортом женщины станут похожи на мужчин.

Знаменитая на рубеже XIX –XX веков писательница Баронесса Бланш Стафф (псевдоним французской писательницы Бланш Суайе) так писала о достаточной физической активности женщины «Хозяйственные заботы – дело женское, у них своя полезная сторона: доставление необходимой деятельности телу и изысканной гибкости походке, они при этом не портят фигуры и манер рискованной развязностью, свойственной мужскому полу» [Стафф 1903: 81]. Стремление женщины заниматься спортом или охотой вызывало негодование общества, ведь как раз поэтому считалась, что «спортсменка – это нечто среднее между мужчиной и женщиной» [Стафф 1903: 89].

Женщина старого образца должна была быть эфемерным созданием, но при этом стройной, здоровой, готовой к деторождению и ведению дома без каких бы то ни было

дополнительных ухищрений. Главная женская жизненная задача – быть выбранной, а затем во всем соответствовать своему спутнику. Искусство нравиться – важный женский социальный навык, обеспечивающий владелице преимущество перед конкурентками.



*Шарлотта Купер — первая олимпийская чемпионка в личном зачете среди женщин. Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: <https://lyl.su/XoB>*

С. де Бовуар, рассуждая о том, что является основой женской социальной позиции говорит так: «У них нет собственного прошлого, собственной истории, религии и нет трудовой солидарности и общности интересов, как у пролетариев; нет между ними даже той пространственной скученности, что объединяет американских негров, евреев гетто, рабочих Сен-Дени

или заводов «Рено» в единое целое. Они живут, рассеянные среди мужчин, и жильем, работой, экономическими интересами, социальным происхождением оказываются теснее связанными с некоторыми мужчинами – будь то отец или муж, чем с остальными женщинами. Жены буржуа солидарны с буржуа, а не с женами пролетариев; белые женщины – с белыми мужчинами, а не с черными женщинами» [Бовуар де 1997:13].

Быть привлекательной – задача для женщины в любой момент её жизни. Но уже в XIX веке практики поддержания телесной красоты начинают постепенно меняться. К ограничению в питании постепенно начинает добавляться спорт. Следует казать, что идея поддержания женского здоровья с помощью умеренных систематических нагрузок не была популярной. Упражнения для девушек рассматривались как часть процесса воспитания дисциплины и формирования осанки, но после выхода из учебного заведения, им не было место в распорядке дня. Среди взрослых женщин спорт рассматривался как развлечение для экзальтированных аристократок, добавивших к традиционным крокету, стрельбе из лука и верховой езде теннис, плавание, гольф и катание на коньках. За небольшой промежуток времени спорт стал модным увлечением, а в 1900 «22 женщины, впервые были допущены на Олимпийские игры» [Mallon 1998: 342].

В начале XX века интерес к женскому спорту наравне с увлечением спортом в целом постепенно возрастал, но так и не сделал его социальной нормой в отличие от мужского. Изменения в социальной и культурной жизни, которые принесла Первая

мировая война, привели к логичному изменению не только стиля жизни, но и внешности. С одной стороны, произошел отказ от сложного многослойного изысканного костюма, который требовал помощи горничной и длинных сборов, с другой, получив право работать и реализоваться, женщины захотели гораздо большего, чем то, что имели их матери и бабушки. Но одной из главных проблем женщины той эпохи было отыскать ответ на вопрос «кто такая женщина». Желая свободы и самостоятельности, на волне повального увлечения воздухоплаванием, автомобилями и спортом, женщины стремились максимально далеко отойти от старой модели красоты и женственности. Не имея опыта предшествующих поколений, моделей для подражания, системы образования, которая бы давала профессию, поколение, пережившее страшную войну, взяло за образец идеал мужской атлетической стройности.

С 1920 годов идеалом становится мифический коктейль андрогинного подростка и поджарой амазонки. Женский силуэт начинает стремительно стройнеть и вытягиваться, все дальше уходя от природной и привычной для всех округлости. На протяжении всего XX века требования к физической форме женщин постоянно ужесточались, с одной стороны постоянно прослеживается стремление к соответствию спортивным идеалам подтянутости, силы и ловкости, с другой сохраняются требования хрупкости и женственности.

Сюзан Бордо, американская исследовательница телесности и феномена женской неудовлетворенности внешностью,

написавшая книгу «Невыносимый вес: феминизм, западная культура и тело» [Bordo 1993], предложила оригинальную версию популярности такого сложно достижимого идеала. При этом она выделила три важнейших фактора.

Первый – это смена вековых стереотипов относительно положения женщины в обществе, которая повлекла за собой отрицание вековых канонов женственности. Борьба за право на профессиональную карьеру наравне с мужчинами повлекла за собой изменение гардероба, на смену драпировками и вышивке пришли пиджаки и брюки, требующие совсем иных телесных пропорций. «Новое» андрогинное тело демонстрировало, что деторождение впервые в цивилизованной истории Европы перестало быть главным предназначением женщины.

Второй – популярность худого тела связана с образом аристократа-интеллектуала, противопоставляющего себя тучным представителям буржуазии. В XX веке успех все чаще ассоциируется не только с материальным, но, в первую очередь, с интеллектуальным превосходством. Такая идея легко и быстро вошла в европейский феминистический дискурс.

Третий фактор сформировался значительно позже, уже в 70-е годы XX века. Общество потребления, непрерывно демонстрирующее и генерирующее соблазны, создающее условия для гиперпотребления, вызывает протест, выражающийся в том, чтобы продемонстрировать разумный контроль над желаниями. Символом победы над давлением со стороны индустрии

потребления становится спортивное и дисциплинированное тело минимальным процентом жира [Bordo 1993: 56].

Исследования женской телесности самими женщинами – огромный пласт академических исследований, большая часть из которых не переведена на русский язык. Для гендерных исследований вопрос о том, насколько общество диктует женщине требования красоты и довлеет в процессе принятия своего внешнего Я стал одним из ключевых. Важной работой, повлиявшей на формирование дискурса анализа женской телесности, стала книга Н. Вульф «Миф о красоте: стереотипы против женщин» [Вульф 2013]. На обширном материале (книга была первый раз издана в 1990 году, позже неоднократно переиздавалась с изменениями и дополнениями) она смогла выделить следующие основные направления общественного контроля за женским телом: труд, культура, религия, секс, насилие и голод. При этом современный тип красоты неразрывно связан с усиленным контролем за питанием. Для Вульф анорексия и булимия – неотъемлемые спутницы женщин начиная с подросткового возраста, они формируются как часть женской культуры эмансипированных и зарабатывающих женщин. Одной из особенностей женской картины мира является преодоление неуверенности в собственном праве на занимаемое место, стремление быть лучше, профессиональнее и тщательнее в своей работе.

Эта же модель перекладывается и на отношения с телом. Довольно быстро поощряемой нормой поведения стал аккуратный подсчет калорий, вычисление баланса между потраченной



энергией и потребленной, сложные таблицы, теории, научные и псевдонаучные исследования, призванные обеспечить постоянную борьбу с лишним весом. Вульф называет современную нам систему построения идеального тела мифом о красоте, который становится частью предписанного поведения, требующего постоянного подтверждения со стороны женщины. По ее мнению, начиная с 1980-х годов «красота», деньги и успешность стали синонимичными понятиями. «Из символической валюты красота превратилась в деньги буквально <...>. Женщинам удается стать экономически независимыми и избавиться от того, чтобы их продавали на ярмарке невест, но ценой этому стало формирование очень похожей системы <...>, чем выше женщина поднималась по карьерной лестнице, тем сильнее воздействовал на нее миф о красоте, постоянно вставая у нее на пути» [Вульф 2013: 38].

Осознанные ограничения в еде, как часть женской культуры и показатель женственности – тема, которая постоянно возникает в рамках дискуссий о теле и весе. В изобильной современной культуре потребления еда начинает восприниматься как враг и главное искушение, стоящее на пути к идеальному телу. Параллельно с новым идеалом красоты выросла проблема расстройства пищевого поведения. С введением сложных диет, позиционируемых как образ жизни цикл «диета-контроль-удовлетворенность – собой-срыв-самобичевание-падение самооценки-диета-срыв» стал обязательной частью женской картины мира и современной системы красоты.

Впервые этот феномен был описан английским психотерапевтом и активисткой Сьюзен Орбах в книге «Жир – это феминистическая проблема: руководство по борьбе с диетами для постоянного похудения» [Orbach 2006]. Характеризуя на основании большого числа эмпирического материала восприятие женщиной собственного тела, она вводит понятие «ложного тела» – фальсифицированного ощущения собственного тела. Оно возникает вследствие недоверия к своему телу, потери внутреннего чувства подлинности и надежности, из-за стремления соответствовать ожиданиями других людей и желания быть лучше. Орбах особо отмечает, что существующие требования к внешности, модная индустрия и погоня за молодостью значительно усложняют процесс принятия своего тела женщиной. Удовлетворенность собой наступает только в момент достижения хорошей физической формы, в то время как с любое отклонение от пика воспринимается как проигрыш и следствие собственного безволия, подчинения телу, утрата контроля.

Современный культ здорового тела – это система идеалов, институтов и практик ограничения себя, основывающихся как на научном, так и на псевдонаучном подходах, имеющая целью длительное сохранение телесной привлекательности. На первый план выходит не очевидный внешний контроль, а самопринуждение, где контролирующая сила представляется как собственное желание, стремление соответствовать артикулированному, либо даже не артикулированному публично властному требованию. Понимание удовольствия напрямую

связано с рамками, задаваемыми властными конфигурациями, в которых создаются, транслируются и популяризируются модели «разрешенного» и «табуированного» удовольствия.

Телесность представляет собой результат действия механизмов нормирования и индивидуализации, так как «естественная», здоровая телесность формируется в результате воздействия дисциплинарных практик. Но в отличие от традиционного понимания дисциплинарных практик, как техник подчинения, имеющих особое значение в традиционно закрытых цивилизационных институтах, таких как лечебница, интернат, армия, практики конструирования телесности основаны на ином понимании власти. Это гораздо больше, чем «техники себя», понимавшиеся известным французским философом-структуралистом М. Фуко как «процедуры, которые, несомненно, в каждой цивилизации предлагаются или предписываются индивидам, чтобы фиксировать их идентичность, ее сохранять или изменять соответственно определенному числу целей» [Фуко 2007: 557].

### **Тело как проект и сверхзадача**

Создание и поддержание «правильного тела» требует значительных усилий и порождает новые дисциплинарные практики. Сегодня в рамках философского и социологического анализа культуры проводятся исследования стратегий воздействия общества, власти и культуры на тело с целью формирования социально одобряемого «образа тела». Поэтому женский образ тела – это прокрустово ложе красоты, успешности

и традиций. А непрерывно длящаяся дискуссия об «идеальном» женском теле превратилась в бесконечный диалог врачей, социологов, психологов, представительниц гендерных исследований, психотерапевтов и психологов.

В итоге красота представляет собой одновременно и проект, и стратегию, включающие в себя план питания и тренировок, психологические тренинги, косметические процедуры, преодоление пищевой зависимости. Целью всего этого комплекса является получение априори сексуального, желанного тела, тела, предназначенного для любования, тела максимально приближенного к идеалу мифа о красоте. Именно в рамках проблемы «правильного женского тела» сталкиваются два классических женских страха, характерные для патриархальной гендерной культуры: страх не быть красивой, а, следовательно, остаться одной, и страх быть отвергнутой мужчиной.

Женское равноправие существует очень недолго относительно истории человечества несмотря на то, что за последние 170 лет женщины стали финансово независимыми, получили образование и свободный доступ к контрацептивам, фундаментальные основы гендерной культуры остались в большинстве своем прежними. Женщина, стремясь построить романтические отношения, находится в пассивной роли, ведь именно её выбирают, а не она сама. Следовательно, её внешность должна быть такой, которая бы нравилась в первую очередь не ей самой, а мужчине. В современной культуре в понятие «красивое тело» вкладываются не только стройность, природные данные и

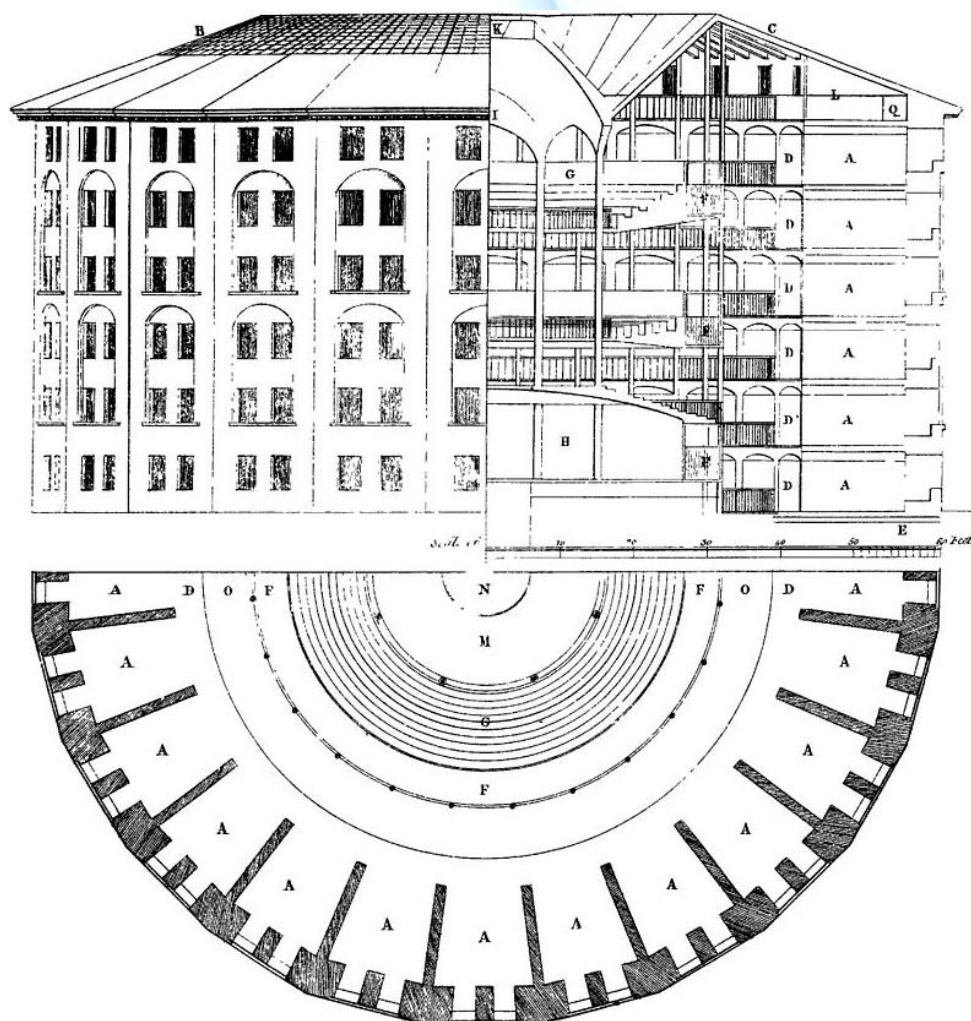
хорошая одежда, но и результат работы косметологов, пластических хирургов, стоматологов. Выше мы уже говорили, что женская картина мира традиционно ориентирована на внешнее одобрение и стороннюю оценку. Но нигде это не видно так ярко, как в представлениях о красоте.

Несмотря на изменение отношения к визуальной презентации, расширение представлений о норме, женщины по-прежнему гораздо чаще оцениваются по их физической привлекательности, чем мужчины. Тревожность женщин в отношении собственной внешности стимулируется постоянно, телесный идеал представлен настолько широко, что больших усилий стоит не обращать на него внимание. Реклама самых различных вещей от белья до фасадной краски изобилует красивыми, обнаженными женскими телами. Следствием такого сравнения становится идея жесткого самоконтроля и более точное следование ряду практик.

Но идея контроля гораздо сложнее, ведь в ней женщина получает только иллюзию власти над собственными телом и действиями. Метафора паноптикума, введенная М. Фуко, позволяет ярко и детально представить механизм социального контроля: подобный системе паноптикума: контроль над собственным поведением одушевляется не в силу стремления быть лучше для себя, а потому что страх быть увиденным за совершением осуждаемого поступка сильнее иных регуляторов поведения. В процессе контроля над собственным телом, женщины постоянно сравнивают себя, идеал, окружающих людей. В этом перманентном сравнении, они воспринимают подобный внешний

контроль своего поведения и внешнего вида, как норму. По законам паноптикума они постоянно озабочены внешним видом, своим телом не знают смотрят ли на них в конкретный момент, но твердо уверены, что находятся под постоянным наблюдением. Зная об этом, женщина включает постоянный процесс самоцензуры, стремясь не показывать излишний аппетит, карая себя за «распушенность», выбирая жесткие варианты приведения тела «в порядок»: низкокалорийные диеты, программу тренировок на грани возможностей. Одним из факторов формирования пищевой зависимости являются попытки во что бы то ни стало скрыть собственный аппетит, отказаться от вкусной и желанной еды в присутствии других людей и обрести желанное чрезмерное насыщение в более комфортной обстановке.

Бесконечное конструирование «правильного тела» с помощью правильной еды, тренировок и режима, наказание за нарушение правил и постоянное сравнение с эталонными телами становятся важной частью внутренней жизни женщины, непрерывно контролируя её повседневное поведение. В итоге дисциплинированное тело предстает закономерным и желаемым совокупным результатом индивидуальной работы, аскезы и дендизма. Но в женской картине мира такой подход к собственному телу – это прерогатива или куртизанки, или светской львицы, женщины, для которой красота была основным капиталом, а не женщины, ежедневно занятой домом и работой. Поддержание стиля жизни, выстроенного вокруг постоянной заботы о теле, требует существования особой сферы услуг.



Паноптикум. Чертёж Иеремии Бентама 1791 года.

Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: [clck.ru/38ncBn](https://clck.ru/38ncBn)

В последней четверти XX века, когда тщательная забота о теле становится нормой для успешных горожан, возникает бум новых практик, новых специалистов, новых форм досуга. С одной стороны, мы можем рассматривать этот процесс как порождение элитарной потребительской культуры, с другой же он включает в себя не только вложение денег, но и времени, требует личных усилий и жесткой дисциплины. Это образ жизни. Необходимым условием создания и поддержания «правильного тела» становятся

системы «правильного чистого питания» и дополняющие их правильные тренировки. Такой стиль питания резко противопоставлен таким формам организации питания как фаст-фуд, полуфабрикаты, замороженная продукция. Посещение мест общественного питания и вообще любое отклонение позиционируется как проявление слабости воли и неосмысленности поведения.



*Американская актриса и писательница Джейн Фонда позирует в купальнике, 1984 год.  
Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: [clck.ru/38ncAY](https://clck.ru/38ncAY)*

Таким образом, борьба женщин за красоту – это не просто их стремление «нравиться», это борьба в принципе со всем, что в обществе публично признано несовершенным. Тогда как главное несовершенство – это жир и лишний вес, в появлении которых обвиняют современное питание. Стандарт красоты жесток и мало



достижим, он вообще ориентирован на ограниченную группу худощавых, с трудом набирающих вес астеничных людей. В этой связи психотерапевт и специалист по расстройствам пищевого поведения С.Бронникова специально указывает, что «вес среднестатистической модели на 23 % меньше веса здоровой среднестатистической женщины ее возраста (для моделей нормальным считается вес ниже 55 кг при росте 175 см), менее 1 % женщин соответствуют этим параметрам» [Бронникова 2015: 48]. Остальные вынуждены постоянно признавать свое несовершенство и бороться за право считаться привлекательными.

На самом деле, повсеместно транслируемая СМИ и индустрией спорта идея «натурального тела» – не более чем рекламный лозунг, призывающий женщин к постоянному совершенствованию их тел. При этом, под естественностью понимается не сохранение природных пропорций имеющегося тела в здоровых рамках, а следование определенной моде на тело: худое, поджарое с четко выраженными талией, грудью и бедрами, как у Джейн Фонда, худые тела супермоделей 90-х, прооперированные для получения идеальных носов, груди, тела Жизель Бюндхен и Кристины Агилеры в 00-е, пышные, но подтянутые формы Ким Кардашьян в 2010-е. Так же как в предыдущие века менялись формы корсетов, длина платьев и фасон шляпок в последние сорок лет меняется мода на тело.

Изменились и критерии красоты, теперь красиво не просто стройное тело в одежде. Красиво демонстративно обнаженное тело, выставленное напоказ и высоко оценённое. Причем, таковым

должно быть тело с детства до старости. Критерии не меняются, на протяжении всей жизни, или большей ее части, поэтому необходимо сохранять тело, которое можно обнажить в любую минуту. Это тело подтянутое, стройное, худощавое, должным образом ухоженное и воспитанное. Оно идеально и неизменно, оно настолько совершенно, что недостижимо, ведь именно недостижимость и



*Российская певица Полина Гагарина до и после похудения.*

*Изображение размещено в свободном доступе на платформе Women.ru: <https://goo.su/U8EHK7>*

47  
делает его флагманом современной модной индустрии. Демонстрация обнаженного тела – такая же норма, как и показ одетого, но тело без одежды, помимо всего прочего, должно демонстрировать работу, проделанную его владельцем для создания красоты. Ежегодно все модные издания со вкусом и

вкусом анализируют фотографии звезд в купальниках, сравнивая с прошлогодними, рассказывая о диетах и системах тренировок. Фото «до и после» имеют огромное значение для всей индустрии красоты. Качество тела и внешний вид маркируются как личная ответственность человека, его выбор или быть дисциплинированным, а, следовательно, привлекательным, или быть распущенным и непривлекательным. Здесь речь не может идти просто о периодических рекреационных занятиях спортом, регулярном питании, отдыхе. В центре внимания оказывается продуманный план индивидуальной тренировки, в идеале – план тренировки с персональным тренером.

В отличие от гимнастики, как оздоровительной практики, имеющей свою двухвековую историю, фитнес – сравнительно недавнее явление в культуре. Сегодня существует немало его определений, но мы остановимся на следующем: фитнес – это комплекс систематической физической активности и питания, имеющий целью развитие, совершенствование и поддержание физической формы. Сутью процесса тренировок в фитнесе является не соревнование, не демонстрация силы и ловкости на стадионе или в гимнастическом зале, а красота и молодость тела, как наглядные подтверждения работоспособности и конкурентоспособности. В отличие от бодибилдинга, субкультура которого построена вокруг соревнований, к которым необходимо готовиться, подчиняя свою жизнь циклам сушки и набора веса, субкультура фитнеса видит в нем не смысл жизни, а инструмент для достижения определенного статуса в обществе.



*Певица Мадонна – кумир современной фитнес-индустрии. Её физическая форма считается одним из эталонов тренированной женщины.*

*Изображение размещено в свободном доступе на платформе Marie Claire UK в свободном доступе:  
<https://goo.su/Oow4s>*

Фитнес-тренировка не только предполагает четкую программу, ориентированную не только на максимальные возможности тела в конкретный период, но и на постоянно возрастающую нагрузку. Отличительной особенностью этого вида физической активности стала не просто систематичность вне зависимости от интенсивности основной деятельности, а понимание спорта как ключевого элемента организации времени. Клубы работают в режиме, позволяющем провести тренировку до начала рабочего дня или поздним вечером, а главным грехом в этой системе является пропущенная тренировка.



М. Линдберг де Гир. Бронзовые женщины, или я думаю о себе (2005 г., Векшё, Швеция). Скульптура является демонстрацией двух диаметрально противоположных пищевых зависимостей: переедания и анорексии. Изображение размещено в свободном доступе на платформе Wikimedia Common: <https://goo.su/mZxFGz>

Занятие фитнесом – это бесконечный путь война, усложняющиеся тренировки, изменение диеты, нагрузки, графика работы в зале, целью которого является только поддержание формы. Классическим примером такого подхода может служить биография певицы Мадонны, опробовавшей все виды занятий, жесточайше соблюдавшей режим и постоянно увеличивавшей нагрузки. По публикациям её интервью и интервью её тренеров становится понятно, что фитнес – это бесконечный выматывающий

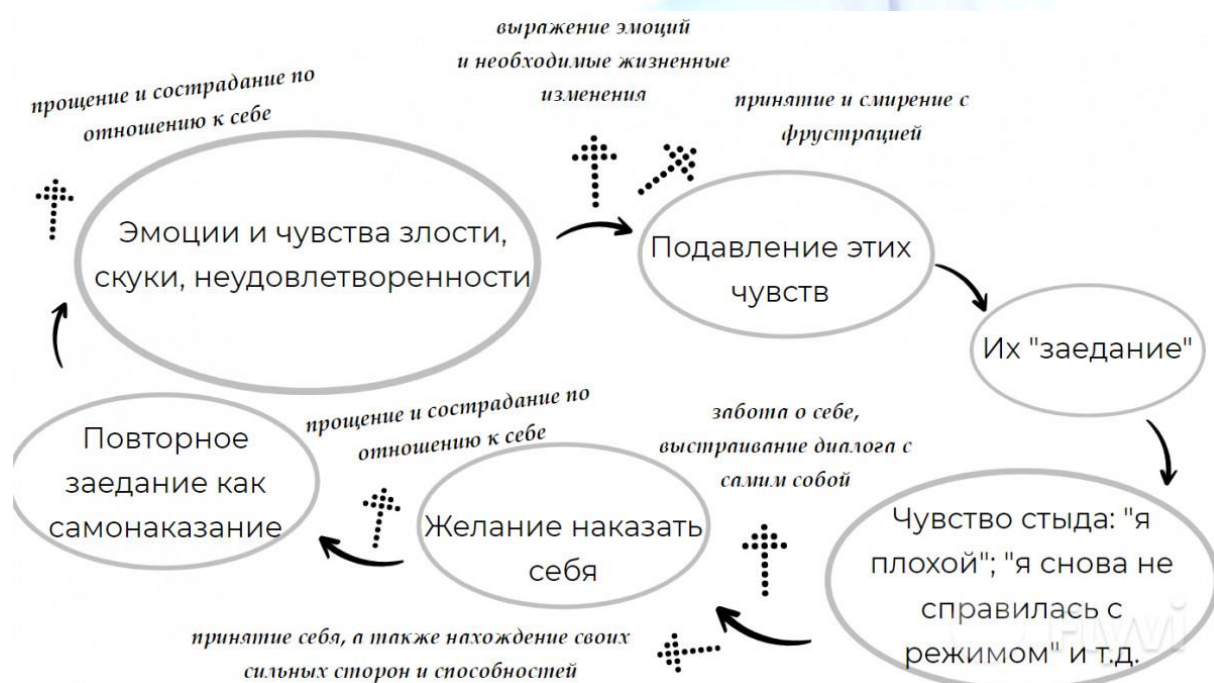
процесс жесточайших ограничений, призванный заставить тело быть идеальным, если природа не сделала его таким.

При этом с 90-х годов фитнес стал уходить от рекреационной и посильной нагрузки. На смену популярности групповых тренировок под музыку пришли тренажеры, сверхусилия и преодоление себя. Если в мужском варианте такой подход быстро переключался в бодибилдинг, то в женском он закрепился из-за популярности идеала анорексичной и героиновой красоты. Достичь её для всех, кроме астеников, можно было только жесточайшей диетой и тренировками. Но, то, что работало применительно к мужчинам, совсем не работало с женщинами, то, что показало эффективность для девушек, не подходило для женщин более старших возрастов, в то время как юношеская фигура стала единственным требованием для всех.

### **Зависимости, тела и бесконечный цикл власти**

Интенсивная забота о теле, которая сама по себе может быть занятостью, для работающих женщин стала фактором непрекращающегося стресса и неудовлетворенности. С. Орбах в 1970-е годы говорила о росте пищевых расстройств у женщин. К 1990-м анорексия, булимия и конвульсивное переедание стали частыми темами журнальных статей наравне с постоянно обновляющимися рецептами модных диет. При этом специалисты отмечают, что пищевые зависимости, связанные со страхом перед едой, имеют четкую гендерную окраску, они характерны для женщин и очень редко встречаются у мужчин. Следствием этого

стал резкий рост ожирения. По данным ВОЗ «С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое» [Ожирение и избыточный вес 2021]. К началу 2000 годов специалисты пришли к неутешительному выводу относительно того, что цикл «диета-переедание-диета» приводит к постоянному увеличению веса. В какой-то момент большинство женщин ощущают себя «проигравшими собственному телу», такое определение дала она из интервьюируемых нами участниц фитнес-программ.



Перебейносов В. В. Схема цикла расстройства пищевого поведения.

Изображение размещено в свободном доступе на платформе <https://goo.su/8eXGc>

Разнообразные механизмы контроля за питанием, введение в повседневные практики систематических тренировок, сегодня уже не являются эффективными методами конструирования «правильного тела». Большая часть женщин, вовлеченных в борьбу за достижение телесного идеала не раз и не два их испытала на

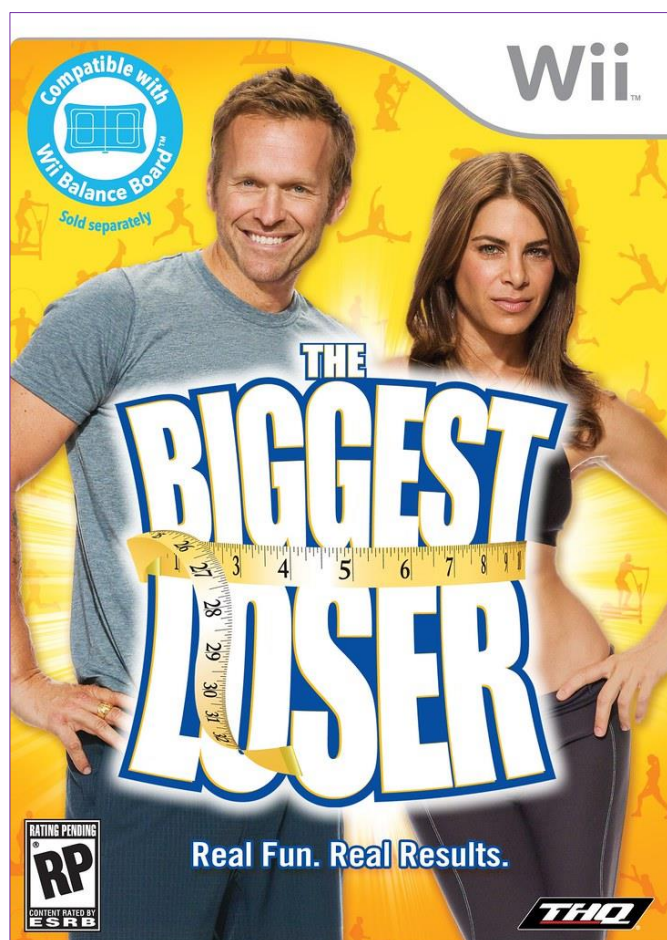
себе. Как и всякая индустрия, индустрия красоты предложила новый вариант «дорожной карты», представляющий собой ограниченный по времени, жесткий и эффективный проект, включающий внешний контроль со стороны тренера, жесткую мотивацию, систему тренировок и питания.

На первый взгляд все выглядит как преодоление длительной проблемы постоянной неудовлетворенности собственным внешним видом (может быть, даже, целенаправленное внушение «чувства вины», или насаждение «комплекса неполноценности»). На самом деле, это еще один вариант не просто контроля над повседневностью и телесностью, а целенаправленного выведения тревожности и неуверенности на качественно новый уровень. Наиболее востребованными сегодня сетевыми и медиа-проектами являются разнообразные программы похудения и преображения. Флагманом таких проектов стало американское реалити-шоу «The Biggest Loser», за ним последовали многочисленные теле- и интернет-проекты. Первоначальный вариант шоу, запущенный телеканалом NBC в 2004 году, продолжался 17 сезонов, был показан в 90 странах мира, а 25 стран купили франшизу проекта.

В основе шоу лежит история похудения участников с большим весом в экстремальных условиях. Они должны вынести тренировки на пределе возможностей, унижения и при этом находиться в постоянном соревновательном процессе под страхом немедленно уйти из проекта и потерять возможность похудеть. Важным условием успеха подобных проектов является подбор участников, которые не просто чрезмерно полные, они неспешны в жизни:



расстались с любимыми или никогда не имели личной жизни, стесняются входить из дома, отказываются от поиска более престижной работы или работы в принципе, боясь осуждения со стороны окружающих. Зрители, а большая часть аудитории – это именно зрительницы, могут ассоциировать себя с участниками или ощущать свое превосходство по сравнению с ними.



Афиша шоу «The Biggest Loser».  
Автор постера Pete Thomas.  
Изображение размещено в свободном  
доступе на платформе:  
<https://goo.su/4HRZLQ>

Но интрига шоу заключается не в самом факте похудения, а в рождении нового сильного и уверенного в себе человека из толстого амебоподобного тела. Лишний вес понимается в них, как следствие слабой воли, лени и чуть ли не основная причина социальной неуспешности. Выход из этой «западни» предлагается

через новую дисциплинарную практику, включающую аспекты передачи власти и подчинение другому лицу, жесткий контроль за режимом питания и жизни. Ключевую роль в процессе играет ведущий/тренер выступает в роли классического армейского капрала/прапорщика, который муштрует и мотивирует через



Участница российского аналога шоу «Взвешенные люди» до и после начала проекта.  
Изображение размещено в свободном доступе на платформе ВокругTV: [clck.ru/38nbwC](https://clck.ru/38nbwC)

унижение и контролирует каждый момент жизни. Участницы/ки должны ежедневно отчитываться с съеденном, о сделанных упражнениях, о нарушениях, получать наказания и минимальные поощрения.

В паре тренеров именно женщине отводится роль самого строгого и жесткого персонажа. Её физическая форма не просто идеальна, она предельна для здорового человека. Звезда оригинального шоу Джиллиан Майклз наиболее жестко наказывала участников за недостаточно хорошо, по её мнению, проделанную работу, не выигранный конкурс, недостаточное количество сброшенных фунтов. Взыскания носили классический армейский характер: дополнительные круги бега, «штрафные» подходы для приседаний и отжиманий. При этом, если участники наказывали сами себя, то они могли понести меньшее наказание, чем в случае, если наказание выдавалось непосредственно тренером-капралом.

Шоу сразу вызвало резкую критику со стороны врачей. Несмотря на то, что изначально оно позиционировалось авторами как борьба за здоровую и красивую нацию, сами принятые в нем методы работы говорят как раз об обратном. По мнению специалистов, потеря веса во время шоу была в 2-3 больше, чем это рекомендовано ВОЗ, обострение хронических болезней вскрывались уже после завершения шоу. Но главной проблемой стал стремительный возврат веса у большинства участников, остающийся за пределами экранов. Показательно, что даже практикуемые создателями шоу периодические сезоны второгодников подаются как помощь слабым и распутившимся детям.

Формат ограниченной по времени, жесткой системы тренировок и питания в виде марафона приобрел особую

популярность в 2010-х годах с ростом популярности социальных сетей и числа фитнес-залов. Нами был проведен анализ двадцати четырёх проектов подобного рода, созданных на базе телевидения, социальных сетей и реальных спортивных клубов. Приходя в проект, участницы формулировали свои ожидания как «преодоление лени», «желание выглядеть лучше», «похудеть и держать режим», «доказать себе, что я могу быть красивой», «мне нужна жесткая рука, чтобы снова не набрать». Описывая свое тело, причины проблем с весом, все они раз за разом рассказывали о неоднократных попытках похудеть, диетах, срывах, боли и обидах на себя. При этом свое собственное тело воспринималось ими как слабое, безвольное, предательски настроенное на получение удовольствий.

В отличие о риторике последних лет, когда за основу похудения берутся психотерапевтические практики работы с пищевой зависимостью, в описанных нами жестких марафонах нет места для подобных нежностей. Тело должно подчиниться воле своей владелицы, оно принудительно отделяется от Я, становится врагом, который должен быть покорен в процессе интенсивных тренировок, дисциплины и контроля. Педализирование ненависти и недоверия к собственному телу выступает главным аспектом такой мотивации, опирающейся на негативный опыт отношений с телом. Весь опыт «приведения тела в порядок» анализируется как бесконечная цепочка неудач, преодолеть ее можно только путем тяжелой работы и силой воли. Физические упражнения из веселого

рекреационного занятия превращаются в испытание пределов собственных физических возможностей.

Если в телевизионных проектах последствиям тренировок уделяется мало внимания, то участницы интернет и реальных проектов описывают свои состояния как «меня рвало после тренировки», «я плакала в раздевалке и ненавидела себя», «била себя в досаде за то, что не смогла сделать все круги и была наказана». Те, кто понимал, что не может так обращаться с собой, имел контакт со своим телом, покидали проекты в первые две недели.

Особая роль в проектах этого типа отводится тренеру. В самом идеальном варианте он или она должен/на иметь опыт кардинального изменения тела из полного в идеальное, относиться ко всем, кто не смог этого свысока. Если у нет собственного опыта похудения, то у него/неё должны быть кейсы клиентов, стремительно похудевших во время тренировок. В задачи тренера так же не входит психологическая поддержка, наоборот он стремится обесценить достижения участниц, показать, что все сделанное это минимум из возможного. Еженедельные взвешивание и замеры под ехидные и жесткие комментарии тренера – это обязательное условие игры. Участницы должны принять мысль о том, что они лишены воли, им необходим жесткий контроль со стороны тренера, и должны продолжить занятия даже в случае травм, кровотечений, обмороков и болезней. Страх пропустить и лишиться шанса на красивое тело должен быть всепоглощающим.

Как и в телевизионных проектах процесс взвешивания –

кульминация недели, описывается участницами как самый страшный экзамен, страх быть униженными прилюдно, надежда не получить наказание за неделю. Состояние после успешного взвешивания описывалось участницами как преодоление себя, гордость от победы над несовершенным телом, повышение самооценки, в то время как неудачное или недостаточно успешное взвешивание – это проигрыш, «я не смогла хорошо поработать», «я слабая и безвольная».

Еще более сложно в проектах строилось отношение с питанием, от демонстративного выбрасывания любимой еды до жесточайшего внешнего контроля за питанием. Ежедневный отчет о съеденном, включая фотографии – это добровольная передача тренеру контроля за своим телом. В основе такого решения лежит мизогинистическое убеждение, в том, что вне жесткой системы контроля и принуждения у женщины не может получиться хоть что-нибудь серьезное, потому что распущена по своей природе и слабовольна. К ней предъявляются те же требования, что и к юноше-новобранцу: послушание, подчинение, покорность. Весь предшествующий опыт отношений со своим телом, потребности, чувства, переживания, связанные с представлениями о своей привлекательности или непривлекательности, все это сводится на нет, как неважное, лишнее, слабое.

У Н. Вульф есть очень хорошая мысль, которой можно охарактеризовать весь спектр эмоций женщин от участия в подобных проектах: «Женское движение изменило образовательные учреждения и профессиональную сферу

настолько, что туда начали принимать женщин, но недостаточно для того, чтобы изменить мужскую природу власти» [Вульф 2013: 307]. Практики, имеющие официальной целью не просто снижение веса, а построение здорового тела, имеют один очень серьезный нюанс. Приоритетом в них является максимальная универсализация представлений о потребностях и возможностях конкретной женщины. Тренировка занимает практически все свободное время, а потому требует не просто полной отдачи сил, а систематической муштры и абсолютного подчинения воле и авторитету тренера. Этот авторитет не просто непререкаем, он постоянно подтверждается через владение уникальным знанием и, что не менее важным, реальным телом, максимально близким к идеалу.

Ограниченные по времени проекты-преобразования осуществляются в тренажерном зале. Женщина оказывается в недружелюбной среде, окруженная орудиями-тренажерами, работа с которыми требует специальных знаний, ориентируется на авторитет тренера. Работа в зале предполагает не просто упражнения, а муштру, обучение правильному положению тела, формирование привычки к монотонным множественным повторам, требующим концентрации на процессе. Самый сложный момент проекта – это достижение естественных, физиологически обоснованных границ похудения или элементарных пределов физических сил. Приближение к идеалу требует преодоление этой границы, изменение системы тренировок, питания, еще большего контроля балансом всех компонентов.

Миф о красоте диктует необходимость его достижения. Но это удается немногим, еще меньше людей оказываются в состоянии его поддерживать. Остальные же получают еще один негативный опыт построения собственного тела. Показательно, что собственным результатом довольны только 10 % участников, но при этом только в 3 группах мы увидели оценку результатов в формулировке «достигла идеала», «я теперь просто красавица». Остальные участницы были недовольны, получили травмы или обострение болезней, но, в первую очередь, разочарование касалось еще одной неудачи в процессе конструирования собственного тела.

При этом большинство участниц не разочаровал сам метод, из-за чего они продолжали считать себя безвольными и слабыми. В сфере красоты и телесности совершенно не работают доводы об успехе в других сферах. В противном случае участницы бы считали своим плюсом, что они сами заплатили за участие, в проекте которое стоит гораздо дороже абонемента в спортзал, как и профессиональные успехи. Но миф о красоте и идеальном теле настолько довлеет над ними, что они планируют и в дальнейшем «собраться с силами и повторить», «найти индивидуального тренера и продолжить», «остаться в поддерживающей программе, чтобы меня продолжали контролировать».

Так в процессе реализации проектов построения тела формируется новый тип телесности, женской телесности, ориентированный на жесткие армейские практики. Армейский тип М. Фуко описывал следующим образом: «Появляется новый объект



– естественное тело, носитель сил, действующий во времени; тело, способное к особым операциям, имеющим свой порядок, свою продолжительность, свои внутренние условия и образующие их элементы. Становясь объектом новых механизмов власти, оно становится также и объектом новых форм знания. Это тело – объект муштры и натаскивания, а не спекулятивной физики; оно управляется внешним авторитетом, а не жизненными духами; оно есть объект дрессировки, а не рациональной механики; но при всем том, и именно в силу всего этого, его функционирование требует известного числа естественных условий и подчиняется природным ограничениям» [Фуко 1999: 226]. Но, как и в случае с моделями карьерной и социальной активности, такой тип практик физической активности идет в разрез с женской картиной мира, сложно вписывается в систему повседневных женских дел.

В итоге возвращаясь в обыденную жизнь похудевшие в условиях ограниченного времени, пережившие триумф на сцене, сталкивались с теми же проблемами, которые и привели их когда-то к ожирению. Те проблемы, которые ввели в научный оборот феминистические исследователи женской телесности остаются так же актуальны, как и в момент выхода книг. На первый план выходит цикл диеты и «срыва» с нее, описанный уже упоминавшейся нами С. Орбах. Здесь нужно понимать, что речь идет не о голоде, который часто связывается с ограничениями в питании. В современной фитнес-индустрии голод не предусмотрен, питание должно быть разнообразным, полноценным без физического дискомфорта. Вне жестких тренировок тело

настойчиво ищет точку комфорта, в которой вес стабилизируется, но она чаще всего не совпадает с идеальным весом, поэтому тело воспринимается как предатель, пустивший под откос прекрасный проект.

Невозможность достижения поставленной цели или поддержания нужной формы ведет к снижению самооценки и восприятию своего тела, как непослушного, безвольного, недостойного заботы, а потому нуждающегося в постоянном контроле и наказании. Сформировавшаяся в последние десятилетия индустрия красоты постоянно стимулирует именно такой вариант субъективации женской телесности. Говоря об оппозиции разума и тела, с которой мы и начали наши рассуждения, можно отметить, что новая практика еще раз подтверждает невозможность даже с помощью рационально выстроенной схемы «притянуть» тело к идеальной форме, но зато порождает новый виток недоверия к собственной телесности.

### **Выводы**

Сегодня армейские практики становятся одним из вариантов проектов по похудению. Хотя подобные проекты все ещё пользуются популярностью. Так в феврале 2024 года на канале «Пятница» начнется реалити-шоу «Большие девочки», по сюжету 13 девушек весом более ста килограммов должны будут худеть, проходить физические и психологические испытания под контролем известного тренера Этери Тутберидзе. Но в самой фитнес-индустрии на первый план выходит комплексная

индивидуальная работа под контролем тренера. Число персональных тренеров растет, но при этом на рынке наблюдается постоянный дефицит специалистов. Так же мы можем говорить о повышении интереса к расстройствам пищевого поведения, на крупных сайтах, предоставляющих услуги психологов, отдельно указывается кто из специалистов работает с данной проблемой.

В то же время, проект «Правильное тело» теперь включает не только тренера, который должен быть ориентирован на клиентку, знать особенности её здоровья, продолжая при этом контролировать процесс тренировок, но и требует привлечения врача, а также диетолога-нутрициолога. Власть над телом женщины разделяется между несколькими профессионалами, каждый из которых требуем максимального вложения в свою сферу. Без изменения концепции правильного тела цикл неудовлетворённости внешним видом, тревожности и бесконечной самоцензуры просто невозможно разорвать.

Мы видим, что такой процесс уже существует и постепенно меняет визуальное пространство современной культуры. Расширяется видимое разнообразие моделей, растет интерес не просто к стройности, но к осознанному отношению к здоровью, снижается интерес к классическому фитнесу на тренажерах, на его место приходят групповые и более щадящие тренировки. Но первые значимые результаты этого процесса мы увидим в лучшем случае только через несколько лет. А пока, как и прежде, растут пищевые расстройства, существуют жесткие марафоны, а

женщины воспринимают собственное тело как самую «строптивую» инвестицию в своей жизни.

### Литература

- Баронесса Стафф (1903). *Искусство нравиться мужчинам*. Санкт-Петербург: Типография Министерства путей сообщения.
- Бовуар, де С. (1997). *Второй пол*. Москва: Прогресс; Санкт-Петербург: Алетейя.
- Бронникова, С. (2015). *Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть*. Москва: Эксмо.
- Вигарелло, Ж. (2014). Гигиена тела и работа над внешностью. В книге: *Корбен, А., Куртин, Ж.-Ж., & Вигарелло, Ж. История тела. Т. 2: От Великой французской революции до Первой мировой войны*. Москва: Новое литературное обозрение.
- Вульф, Н. (2013). *Миф о красоте. Стереотипы против женщин*. Москва: Альпина нон-фикшн.
- Ожирение и избыточный вес. *Всемирная организация здравоохранения*. Режим доступа: [clk.ru/38nbhs](http://clk.ru/38nbhs) (дата обращения 10.01.2024).
- Перебейносов, В. В. (2023). Компulsive переедание. Схема и лечение. *Сайт психологов В17.ru*. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/423636/> (дата обращения 10.01.2024).
- Фуко, М. (1999). *Надзирать и наказывать: Рождение тюрьмы*. Москва: Ad Marginem.
- Фуко, М. (2006). *Другие пространства. Интеллектуалы и власть: избранные политические статьи, выступления и интервью*. Москва: Праксис.
- Фуко, М. (2007). *Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеже Франсе 1981–1982 учебном году*. Санкт-Петербург: Наука.
- Холландер, Э. (2015). *Взгляд сквозь одежду*. Москва: Новое литературное обозрение.
- Цапьяк, Т. А., Кляритская, И.Л., Кривой, В. В., & Иськова, И. А. (2020). Взгляд на проблему ожирения через призму расстройства пищевого поведения. *Крымский терапевтический журнал*, 4, 18–24.
- Шавлохова, А. А. (2023). Метавселенная гейм-индустрии: «Расширенное Я» на размытых границах реального. *Индустрии впечатлений. Технологии социокультурных исследований (EISCRT)*, 4(5), 170–191. [https://doi.org/10.34680/EISCRT-2023-4\(5\)-170-191](https://doi.org/10.34680/EISCRT-2023-4(5)-170-191)
- Энтуисл, Дж. (2019). *Модное тело. Мода, костюм и современная социальная теория*. Москва: Новое литературное обозрение.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

Mallon, B. (1998). *The 1900 Olympic Games: results for all competitors in all events, with commentary*. Jefferson, North Carolina, and London: McFarland & Company, Inc., Publishers.

Orbach, S. (2006). *Fat is a feminist issue*. New York: Berkeley Books.

### Информация об авторе

Бацанова Софья Владимировна – кандидат философских наук, доцент кафедры теории и методологии науки. Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова (Россия, 308012, г. Белгород, ул. Костюкова 46), ORCID: 0000-0001-6711-3083, Sophiko1881@yandex.ru

## FITNESS VS BODY - ARMY PRACTICES OF FEMALE BODY FORMATION

Sophia Batsanova

**Abstract:** modern mass culture is permeated with the theme of female body, the more the beauty industry develops, the more stringent requirements are imposed on the aesthetics of the body. Taking care of the physical appearance has become, along with career and family, one of the main tasks of women who want to be attractive and successful. Various strategies based on constraints and discipline are used to approach the desired ideal. The need for constant control over the body forms the alienation of the Ego from the physical body, perceived as an unreliable partner and even an enemy. To combat it, strict army-type practices are used, involving working at the limit of physical capabilities, neglecting bodily signals and pain, transferring control into the hands of another in order to achieve the desired goal in the shortest possible time. As a result, there was an increase in anxiety, self-distrust and food addiction, which gradually entered women's culture as the norm. This gives us the opportunity to consider fitness not as a practice of self-care, but as a practice of self-resolution. In the article, the author puts forward the hypothesis of the occurrence of this contradiction. In her opinion, this phenomenon arose as a result of the lack of well-established models of female physical activity, beauty standards close to the physical appearance of real women and well-established models of social control, which is always stricter towards women than towards men.

**Keywords:** gender, femininity, physicality, personality construction, fitness.

### References

- Baronessa Staff (1903). *Iskusstvo nraivit'sia muzhchinam* [The art of pleasing men]. Sankt-Peterburg: Tipografiia Ministerstva putei soobshcheniia. (In Russ).
- Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

- Bovuar, de S. (1997). *Vtoroi pol* [The Second sex]. Moscow: Progress; Sankt-Peterburg: Alethea Publ. (In Russ).
- Bronnikova, S. (2015). *Intuitivnoe pitanie: kak perestat' bespokoit'sia o ede i pokhudet'* [Intuitive nutrition: how to stop worrying about food and worse]. Moscow: Eksmo Publ. (In Russ).
- Entuisl, Dzh. (2019). *Modnoe telo. Moda, kostium i sovremennaia sotsial'naia teoriia* [A fashionable body. Fashion, costume and modern social theory]. Moscow: New Literary Review. (In Russ).
- Fuko, M. (1999). *Nadzirat' i nakazyvat': Rozhdenie tiur'my* [To supervise and punish: The Birth of prison]. Moscow: Ad Marginem Publ. (In Russ).
- Fuko, M. (2006). *Drugie prostranstva. Intellektualy i vlast': izbrannye politicheskie stat'i, vystupleniia i interv'iu* [Other Spaces. Intellectuals and Power: selected political articles, speeches and interviews]. Moscow: Praxis Publ. (In Russ).
- Fuko, M. (2007). *Germenevtika sub"ekta: Kurs lektsii, pročitannykh v Kollezhe Franse 1981–1982 uchebnom godu* [Hermeneutics of the subject: A course of lectures delivered at the College of France in the 1981–1982 academic year]. Saint-Petersburg: Science Publ. (In Russ).
- Khollandier, E. (2015). *Vzgliad skvoz' odezhd'u* [A look through clothes.]. Moscow: New Literary Review Publ. (In Russ).
- Mallon, B. (1998). *The 1900 Olympic Games: results for all competitors in all events, with commentary*. Jefferson, North Carolina, and London: McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Orbach, S. (2006). *Fat is a feminist issue*. New York: Berkeley Books Publ.
- Ozhirenie i izbytochnyi ves [Obesity and overweight]. *Vsemirnaia organizatsiia zdravookhraneniia* [World Health Organization – pre-stupa regime]. Available at: [clck.ru/38nbhs](http://clck.ru/38nbhs) (accessed: 10.01.2024). (In Russ).
- Perebeinosov, V. V. (2023). Kompul'sivnoe pereedanie. Skhema i lechenie [Compulsive overeating. Scheme and treatment]. *Sait psikhologov B17.ru* [Website of psychologists B17.ru]. Available at: <https://www.b17.ru/article/423636/> (accessed: 10.01.2024). (In Russ).
- Shavlokhova, A. A. (2023). Metavselennaia geim-industrii: «Rasshirennoe Ia» na razmytykh granitsakh real'nogo [Game Industry Metaverse: Extended Self on the Blured Borders of the Real]. *Industrii vpechatlenii. Tekhnologii sotsiokul'turnykh issledovaniï (EISCRT)* [Experience industries. Socio-Cultural Research Technologies (EISCRT)], 4(5), 170-191. (In Russ). [https://doi.org/10.34680/EISCRT-2023-4\(5\)-170-191](https://doi.org/10.34680/EISCRT-2023-4(5)-170-191).
- Tsapiak, T. A., Kliaritskaia, I.L., Krivoi, V. V., & Is'kova, I. A. (2020). Vzgliad na problemu ozhireniia cherez prizmu rasstroistva pishchevogo povedeniia [A look at the problem of obesity through the prism of eating disorders]. *Krymskii terapevticheskii zhurnal* [The Crimean tera-singing magazine], 4, 18-24. (In Russ).
- Vigarello, Zh. (2014). Gigiena tela i rabota nad vneshnost'iu [Body hygiene and work on appearance]. In *Korben, A., Kurtin, Zh.-Zh., & Vigarello, Zh. Istoriia tela. T. 2: Ot Velikoi frantsuzskoi revoliutsii do Pervoi mirovoi voiny* [The History of the Body. Vol. 2: From the Great French Revolution to the First World War]. Moscow: New Literary Review Publ. (In Russ).

Vulf, N. (2013). *Mif o krasote. Stereotipy protiv zhenshchin* [The myth of beauty. Stereotypes against women]. Moscow: Alpina non-fiction Publ. (In Russ).

**Author's information**

Batsanova Sophia Vladimirovna – PhD in Philosophy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Science. Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov (46 Kostyukova str., Belgorod, 308012, Russia), ORCID: 0000-0001-6711-3083, Sophiko1881@yandex.ru

**For citation:**

Batsanova, S. V. (2024). Fitness vs body – army practices of female body formation. *Experience industries. Socio-Cultural Research Technologies (EISCRT)*, 1(6), 19-65. (In Russian). [https://doi.org/10.34680/EISCRT-2024-1\(6\)-19-65](https://doi.org/10.34680/EISCRT-2024-1(6)-19-65)