

## СОМАТИЧЕСКАЯ РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДИНАМИКА МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БОДИБИЛДИНГОМ

Щуров А.Г.<sup>1</sup>, Медведев Д.С.<sup>1,2</sup>, Чурганов О.А.<sup>1</sup>, Бондарев С.А.<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Минздрава РФ, Санкт-Петербург, e-mail: rsc-ide@yandex.ru;

<sup>2</sup>ФГУП «Научно-исследовательский институт гигиены, профпатологии и экологии человека» ФМБА России, Санкт-Петербург, e-mail: gpech@fmbamail.ru;

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава РФ, Санкт-Петербург, e-mail: sabondarev@yandex.com

---

В работе представлены результаты оценки мотивационно-ценностных установок в процессе занятий бодибилдингом. На первом этапе проанализированы данные анкетирования 109 человек, начинающих заниматься бодибилдингом. На втором этапе, через год, в исследование были включены 47 человек, продолжающих заниматься спортом. Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы. Знания начинающих заниматься бодибилдингом о здоровом образе жизни недостаточны, и многие опрошенные лица не следуют ему. Через год занятий бодибилдингом респонденты стали критичнее относиться к себе и своему здоровью. Самые существенные изменения наблюдались в установках на здоровый образ жизни. Ценностные установки респондентов через год занятий бодибилдингом практически не изменились. Большинство занимающихся ориентированы на эстетические и атлетические ценности, а не на ценности обретения здоровья.

---

Ключевые слова: бодибилдинг, здоровый образ жизни, мотивация

## THE SOMATIC REPRESENTATION OF HEALTH AND HEALTHY WAY OF LIFE: THE DYNAMICS OF MOTIVATIONAL AND VALUE SYSTEMS IN THE PROCESS OF BODYBUILDING

Shchurov A.G.<sup>1</sup>, Medvedev D.S.<sup>1,2</sup>, Churganov O.A.<sup>1</sup>, Bondarev S.A.<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, Saint Petersburg, e-mail: rsc-ide@yandex.ru

<sup>2</sup>Scientific research institute of hygiene, professional pathology and ecology of the person Federal medical and biologic agency of Russia, Saint Petersburg, e-mail: gpech@fmbamail.ru

<sup>3</sup>Saint-Petersburg State Pediatric Medical University, Saint Petersburg, e-mail: sabondarev@yandex.com

---

The paper presents the results of motivational and value systems in the process of bodybuilding. In the first phase analyzed data from the survey of 109 people who start bodybuilding. In the second stage, after a year, the study included 47 people who continue to do. Knowledge beginners bodybuilding about a healthy lifestyle is insufficient and many respondents do not follow him. After a year of bodybuilding training, respondents were more critical about yourself and your health. The most significant changes were observed in attitudes to a healthy lifestyle. Value orientations of the respondents in a year of bodybuilding training virtually unchanged. The majority of practitioners focused on the aesthetic and athletic values, not on the value of gaining health.

---

Keywords: bodybuilding, healthy lifestyle, motivation

Одним из самых популярных видов физической активности среди лиц молодого и среднего возраста мужского пола являются занятия бодибилдингом [3, 4, 5, 8]. Оздоровительная составляющая бодибилдинга, по данным литературы, не является очевидной для тех, кто собирается им заниматься. При этом многие из тех, кто отдает себе отчет в оздоровительном результате занятий, воспринимают его не как цель, а как средство достижения другой цели – обретения красивого тела и физической привлекательности [1, 2, 6, 9]. Для популяризации идей здорового образа жизни и увеличения числа лиц, регулярно

занимающихся различными видами физической активности, важно понять, изменяются ли такие установки в ходе занятий бодибилдингом.

**Целью исследования** явилась оценка мотивационно-ценностных установок в процессе занятий бодибилдингом.

### **Материалы и методы**

Для достижения заявленной цели было проведено исследование на базе спортивного клуба «Геркул» (г. Санкт-Петербург). Данный спортклуб является лицензированной организацией, имеющей штат квалифицированных сотрудников, включая опытных тренеров и спортивных врачей. В нем занимаются как профессионалы — участники соревнований по бодибилдингу, так и любители. В данной работе исследование проводилось среди любителей. Дизайн исследования включал 2 этапа исследования.

1-й этап. Проводилось анкетирование лиц, планирующих заниматься в клубе. Новички проходили обязательное в данной организации медицинское обследование, их персональные данные фиксировались в личной карточке члена клуба и текущих документах. Эти данные были нам предоставлены с согласия членов клуба. Кроме того, мы провели опрос с целью выяснить мотивы начала занятий бодибилдингом.

2-й этап. Через год был проведен повторный опрос тех же лиц.

В стоимость абонемента входили медосмотр, разработка индивидуальной программы тренером и занятия на тренажерах и с предметами под наблюдением тренера 3 раза в неделю по 1,5 ч, водные процедуры после занятий, взвешивание, контроль давления и пульса. Дополнительные услуги (увеличение количества или продолжительности занятий, разработка специальных методик, массаж, сауна, другие виды физической нагрузки, специальный медицинский контроль) оплачивались отдельно.

### **Результаты и их обсуждение**

В течение двух месяцев наблюдений (сентябрь – октябрь 2015 г.) в группу новичков было набрано 109 человек. Из них в возрасте до 18 лет – 6, от 18 до 24 – 34, от 25 до 39 – 48, от 40 до 55 – 21, от 56 и старше – 0. Мужчин – 106, женщин – 3. Высшее образование имели 41 человек, незаконченное высшее – 18, среднее специальное (или учились в колледже) – 23, среднее и незаконченное среднее – 27. Уровень дохода на одного члена семьи у опрошенных составлял от 3000 руб. в месяц на человека и выше (более точные данные не являются достоверными). По поводу мотивов начала занятий опрошенные высказали следующие мнения (табл. 1).

Таблица 1

Структура мотивации к началу занятиям бодибилдингом

Мотивы начала занятий бодибилдингом	
Совершенствование тела	39,0 %
Наращивание силы	24,0 %
Укрепление здоровья	16,0 %
Служебная необходимость	8,0 %
Заниматься бодибилдингом престижно	7,0 %
За компанию	5,0 %
Другое	1,0 %
Затрудняюсь ответить	0 %

Таким образом, наше предположение о мотивах начала занятий бодибилдингом подтвердилось. Для того чтобы его проверить, мы провели специальный опрос по оздоровительным ориентациям начинающих. Чтобы не повлиять на их суждения, была разработана анкета, которая включала вопросы относительно всех перечисленных установок занятий бодибилдингом. Для анализа были выбраны только ответы по «оздоровительной» тематике (табл. 2).

Как видно из таблицы 2, почти половина респондентов (42,3%) посчитали, что они ведут, по их мнению, достаточно здоровый образ жизни. Однако одна треть (36,9%) опрошенных лиц считают, что не ведут такой образ жизни, и пятая часть (20,8%) в этом сомневается.

Таблица 2

Отношение записавшихся на занятия бодибилдингом к своему здоровью

	абс. n=109	%
1	2	3
1. Считаю, что я веду достаточно здоровый образ жизни:		
а) да	46	42,3
б) сомневаюсь	23	20,8
в) нет	40	36,9
2. Физические упражнения способствуют повышению уровня здоровья:		
а) да	59	54,2
б) нет	9	8,7
в) не знаю	41	37,1
3. Физические упражнения способствуют повышению уровня умственной и физической работоспособности:		
а) да	58	53,6
б) нет	7	6,5

в) не знаю	44	39,9
4. Знание основ личной гигиены и их соблюдение при занятиях физическими упражнениями обязательны:		
а) да	89	81,2
б) нет	2	2,1
в) сомневаюсь	18	16,7
5. Принципы организации рационального питания я:		
а) знаю и соблюдаю	61	56,0
б) не понимаю значения этих принципов	42	38,1
в) не знаю	6	5,9
6. Принципы закаливания я соблюдаю:		
а) да	88	81,0
б) нет	13	11,9
в) не понимаю, зачем они нужны	8	7,1
7. Хочу вести здоровый образ жизни		
а) да	85	78,3
б) нет	4	3,5
в) сомневаюсь	20	18,2
8. Вести здоровый образ жизни мне мешают (возможны несколько ответов)		
а) материальные проблемы	27	24,6
б) семейно-бытовые проблемы	21	18,8
в) вредные привычки	14	12,7
г) недостаток времени	17	15,4
д) отсутствие силы воли	5	5,2
е) отсутствие знаний	4	4,1
ж) состояние моего здоровья не требует этого	9	7,9
9. Мое отношение к курению:		
а) вообще не курю	69	63,9
б) иногда (1–2 раза в неделю) выкуриваю 2–3 сигареты	18	16,3
в) курю почти каждый день по 3–5 сигарет	16	14,2
г) выкуриваю каждый день по 10 и более сигарет	6	5,6
10. Спиртные напитки я:		
а) вообще не употребляю	19	17,6
б) иногда (1–2 раза в месяц) выпиваю 100 мл вина (50 мл водки)	77	70,7
в) 1–2 раза в неделю выпиваю около 500 мл вина или 200–300 мл водки	9	8,3
г) 1–2 раза в неделю выпиваю около 500 мл водки	3	2,3
д) выпиваю почти каждый день около 500 мл вина или 200–300 мл водки	1	1,1

Большая часть (53,6%) опрошенных лиц ответили, что знают о том, что физические упражнения положительно влияют на уровень умственной и физической работоспособности. Однако более одной трети (39,9%) не знали о влиянии физической культуры на это. Вообще отрицал положительное воздействие физических упражнений на работоспособность каждый пятнадцатый респондент (6,5%).

За необходимость знаний основ личной гигиены и их соблюдение при занятиях физическими упражнениями высказалась большая часть респондентов (81,2% против 18,8% лиц, которые сомневаются в правильности данного утверждения и отрицательно к нему относятся;  $p < 0,001$ ).

Принципы организации рационального питания, по мнению респондентов, знают и соблюдают более половины (56,0%) опрошенных лиц. При этом почти каждый третий (38,1%) указал на то, что не понимает значения этих принципов, и определенный процент (5,9%) учащихся не знает их.

В то же время респондентов, которые соблюдают принципы закаливания, было большинство (81,0% против 19,0% лиц, не закалывающих свой организм и не придерживающихся вышеуказанных принципов;  $p < 0,001$ ).

Исследование показало, что две трети (70,7%) респондентов употребляют алкогольсодержащие напитки 1–2 раза в месяц (100 мл вина или 50 мл водки), и каждый двенадцатый (8,3%) отметил, что выпивает 1–2 раза в неделю около 500 мл вина или 200–300 водки. Следует указать, что имеется определенный процент (3,4%) лиц, которые употребляют алкогольсодержащие напитки чаще (почти ежедневно около 500 мл вина или 200–300 мл водки). Однако только 17,6% респондентов не употребляют их вообще.

На втором этапе исследования в сентябре – октябре 2016 г. оказалось, что из 109 человек, которые пришли в спортзал во время первого этапа исследования, продолжают заниматься 47. По мнению экспертов, это достаточно большое количество, поскольку в течение года текучесть занимающихся доходит в некоторых спортзалах до 80,0–85,0%.

Было проведено анкетирование данных 47 человек, их ответы на первую и на вторую анкету были сведены в одну таблицу по идентичным вопросам. Использовалась, как уже было показано, анкета с закрытыми вопросами (утверждениями) с учетом принятых в социологии требований [7, 10].

Полученные результаты исследования приведены в таблице 3.

Таблица 3

Изменение отношения к здоровому образу жизни в результате 1 года систематических занятий бодибилдингом

	До занятий бодибилдингом		Через год занятий бодибилдингом	
	абс. n=47	%	абс. n=47	%
1. Свое здоровье я оцениваю как:				
а) отличное или хорошее	21	44,7	17	36,2
б) удовлетворительное	26	55,3	29	61,7
в) плохое	-	-	1	2,1

2. Состоянием своего здоровья я:				
а) практически полностью удовлетворен	17	36,2	16	34,0
б) скорее удовлетворен, чем не удовлетворен	21	44,7	20	42,6
в) не удовлетворен, хотя оно и не плохое	9	19,1	11	23,4
г) не удовлетворен, так как оно слабое и подводит меня	-	-	-	-
3. Хорошее состояние моего здоровья для меня — это (возможны несколько вариантов ответов):				
а) естественная потребность человека, и моя тоже	20	42,6	24	51,1
б) возможность получать различные удовольствия от жизни	24	51,1	24	51,1
в) одно из важных условий успешной учебы и работы	9	19,1	11	23,4
г) возможность успешного решения повседневных проблем	17	36,2	24	51,1
д) чувство уверенности в себе, возможность активного общения с другими	34	72,3	33	70,2
е) залог последующего долголетия	19	40,4	23	48,9
ж) залог семейного и материального благополучия	23	48,9	31	66,0
з) возможный личный пример для моих детей, друзей и родных	10	21,3	9	19,1
4. Считаю, что я веду достаточно здоровый образ жизни:				
а) да	27	57,4	23	48,9
б) сомневаюсь	16	34,0	14	29,8
в) нет	4	8,5	10	21,3
5. Вести здоровый образ жизни мне мешают (возможны несколько ответов):				
а) материальные проблемы	6	12,8	6	12,8
б) семейно-бытовые проблемы	-	-	1	2,1
в) вредные привычки	14	29,8	11	23,4
г) недостаток времени	38	80,9	33	70,2
д) отсутствие силы воли	23	48,9	19	40,4
е) отсутствие знаний	1	2,1	1	2,1
ж) это не модно (не принято в моем кругу общения; не хочу, чтобы надо мной смеялись)	-	-	-	-
з) состояние моего здоровья не требует этого	6	12,8	1	2,1
и) не совсем понимаю, что это — «здоровый образ жизни», зачем он нужен, как его соблюдать и т.п.	7	14,9	3	6,4
6. Изменить, сделать свой образ жизни более здоровым я (возможны несколько ответов):				
а) не хочу	3	6,4	1	2,1
б) есть определенное желание, но вряд ли буду что-то делать	10	21,3	9	19,2
в) хочу и буду изменять	21	44,7	30	63,8
г) хочу изменить, но не знаю как	12	25,5	6	12,8
д) хочу изменить, но не имею возможностей	9	19,2	1	2,1

7. В основе здорового образа жизни для меня (возможны несколько ответов):				
а) соблюдение рекомендуемого наукой питания	14	29,9	20	42,6
б) занятия традиционной физкультурой (бег, включая шейпинг, плавание)	25	53,2	27	57,4
в) занятия физкультурой с акцентом на качание мышц;	6	12,8	4	8,5
г) отсутствие вредных привычек	23	48,9	32	68,1
д) приверженность определенным, возможно, даже мало принятым в нашем обществе взглядам (например, вегетарианству, восточной философии и др.)	4	8,5	-	-
е) следование религиозным предписаниям	1	2,1	-	-
ж) достаточно продолжительный сон	23	48,9	17	36,2
з) понимание полезности или необходимости этого	20	42,6	25	53,2
и) другое	3	6,4	-	-
13. Мое отношение к курению:				
а) вообще не курю	36	76,6	36	76,6
б) 1–2 раза в неделю выкуриваю 2–3 сигареты	1	2,1	7	14,9
в) курю почти каждый день по 3–5 сигареты	9	19,1	4	8,5
г) выкуриваю каждый день по 10 и более сигарет	1	2,1	-	-
14. Мое питание:				
а) регулярное, качественное, обязательно с горячей пищей	9	19,1	7	14,9
б) питаюсь нерегулярно, но в целом качественно	26	55,3	27	57,4
в) качество и регулярность моего питания оставляют желать лучшего по не зависящим от меня причинам	7	14,9	10	21,3
г) качество и регулярность моего питания оставляют желать лучшего, так как я мало забочусь об этом	5	10,6	3	6,4

Как видно из таблицы 3, в результате годичных занятий бодибилдингом у респондентов намечаются тенденции к более критичной самооценке своего здоровья (уменьшился процент лиц, определивших собственное здоровье как отличное или хорошее (с 44,7% до 36,2%)) и к неудовлетворенности состоянием своего здоровья (увеличение числа респондентов, не удовлетворенных состоянием собственного здоровья (с 19,1% до 23,4%)). Предполагается, что респонденты в ходе занятий получили дополнительную информацию, которая позволила им более дифференцированно подходить к оценке своего здоровья и его состояния.

В результате систематических годичных занятий бодибилдингом наметилась тенденция к уменьшению процента респондентов, считающих, что они ведут здоровый образ жизни (с 57,4% до 48,9%) и сомневающих в этом (с 34,0% до 29,8%). Выявилась тенденция к увеличению количества лиц, которые стали понимать, что они не ведут такой образ жизни (с 8,5% до 21,3%). Следовательно, можно предполагать, что занимающиеся изменили подходы к собственному здоровому образу жизни и критичнее оценили его.

У занимающихся изменились также знания о том, что должно лежать в основе здорового образа жизни. Наметилась тенденция к увеличению процента лиц, указавших на

то, что в основе такого образа жизни должны находиться: соблюдение научно обоснованной системы питания (с 29,9% до 42,6%), отсутствие вредных привычек (с 48,9% до 68,1%), понимание полезности или необходимости этого (с 42,6% до 53,2%), занятия «традиционной» физкультурой (с 53,2% до 57,4%).

Получив информацию о рациональном питании, респонденты стали критичнее относиться к качеству и регулярности своего питания: отмечена тенденция к уменьшению количества лиц, определивших свое питание как регулярное и качественное (с 19,1% до 14,9%) и мало заботящихся о своем питании (с 10,6% до 6,4%), и к увеличению числа лиц, указавших на то, что их питание оставляет желать лучшего по не зависящим от них причинам (с 14,9% до 21,3%).

В целом можно сказать, что факторы оздоровления, с необходимостью присущие бодибилдингу, так или иначе актуализируются для занимающихся в процессе тренировок. Но большую роль здесь играют и организаторы занятий – тренеры и врачи, которые объясняют тренирующимся смысл упражнений, диет, режима дня и т.п.

Что же касается ценностных установок респондентов, то они фактически не изменились. Из тех, кто ответил, что не собирается бросать занятия бодибилдингом, большинство все равно были ориентированы на эстетические и атлетические ценности (табл. 4).

Таблица 4

Чем привлекает Вас бодибилдинг (атлетическая гимнастика, «качалка»)?

Варианты ответов	количество
Придает чувство уверенности	21
Тело становится красивым, сильным	28
Заниматься бодибилдингом модно и престижно	8
Становишься сильным, можешь дать отпор любому	22
Становишься здоровым	6
Культуристы нравятся женщинам	4
К людям с красивым телом лучше относятся в обществе	6
Другое	3
Затрудняюсь ответить	2

Таким образом, хотя ценности здоровья и проявляются для тех, кто занимается бодибилдингом по мере продолжения тренировок, они все равно не становятся приоритетными.

### Выводы

1. Знания начинающих заниматься бодибилдингом о здоровом образе жизни недостаточны, и многие опрошенные лица не следуют ему.
2. Через год занятий бодибилдингом респонденты стали критичнее относиться к



себе и своему здоровью. Самые существенные изменения наблюдались в установках на здоровый образ жизни.

3. Ценностные установки респондентов через год занятий бодибилдингом практически не изменились. Большинство занимающихся ориентированы на эстетические и атлетические ценности, а не на ценности обретения здоровья.

### Список литературы

1. Азарова Н.О., Октябрьская Е.В., Сеницкий А.А., Трегубов Д.В., Селедцов А.П., Медведев Д.С., Попечителей Е.П. Применение КВЧ-терапии для профилактики синдрома перетренированности у спортсменов // Медицинский алфавит. – 2010. – Т. 1. – № 4. – С. 22–24.
2. Бондарев С.А., Василенко В.С. Заболеваемость сердечно-сосудистой системы у лиц, испытывающих хроническое профессиональное психоэмоциональное перенапряжение // Учен зап. СпбГМУ им. Акад. И.П. Павлова. – 2012. – Т. 19, № 1. – С. 54–58.
3. Гаврилова Е.А., Чурганов О.А. Современные представления о синдроме перетренированности / Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «Спортмед-2007» – 2007. – С. 91–94.
4. Медведев Д.С. Динамическая оценка функционального состояния организма и работоспособности военных специалистов управления Южного военного округа: методические рекомендации / Медведев Д.С., Корнилова А.А., Кокоев В.Г. – Ростов-н/Д. – 2016. – 34 с.
5. Медведев Д.С. Здоровое тело как ценность в социальных ориентациях современной молодежи: автореф. ...к.с.н. - Волгоград – 2004. — 25 с.
6. Медведев Д.С. Общепатологические и нейроиммуноэндокринологические аспекты применения крайне высокочастотной терапии в комплексном лечении пациентов пожилого и старческого возраста. Автореф. дисс. ...д.м.н. – СПб. – 2011. – 44 с.
7. Медведев Д.С., Молодцова И.Д., Сиваченко И.Б. Особенности коррекции функционального состояния организма при вегетативной дисфункции у студентов // В сб.: Психология и педагогика в образовательной и научной среде. – Сургут. – 2016. – С. 76–79.
8. Чурганов О.А., Медведев Д.С., Щуров А.Г., Бондарев С.А. Психофизиологическая характеристика и оценка напряженности управленческого труда в высшем учебном заведении с позиций риска профессиональному здоровью // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25232>.

9. Щуров А.Г., Лопатина Е. А. Школьный социальный капитал и физическая активность школьников // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 2. — С. 61–69.
10. Янович К.В., Корнилова А.А., Алексеева Н.А., Дмитриев Г.В., Серговецев А.А. Характеристика состояния здоровья военнослужащих, проходящих службу в экстремальных условиях деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17154>.