

Бурдинская Ксения Кирилловна
Студентка РСО(б)-41
Власенко Светлана Юрьевна
Старший преподаватель.
Магистр ФГБОУ ВО
«Тихоокеанский Государственный
Университет»
Город Хабаровск, Хабаровский край

ЭСТЕТИКА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ: КАК ИНДУСТРИЯ ФИТНЕСА И СОЦСЕТИ ФОРМИРУЮТ У СТУДЕНТОВ ИСКАЖЕННЫЕ ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ

Анотация: В статье анализируется, как индустрия фитнеса и соцсети (Instagram, TikTok) формируют у студентов искажённые цели занятий, подменяя заботу о здоровье (выносливость, самочувствие) погоней за эстетическим идеалом («идеальное» тело). Это приводит к росту тревожности, дисморфии и опасным практикам. Автор утверждает, что необходим сдвиг в сторону целостного понимания здоровья и критического потребления контента.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, социальные сети, культура тела, здоровье студентов, эстетика, мотивация.

Физическая культура в жизни современного студента претерпела глубокую трансформацию. Из сферы укрепления здоровья и спортивных достижений она всё больше смещается в плоскость визуальной культуры и личного брендинга. Мощнейшими драйверами этого смещения стали глобальная фитнес-индустрия, оцениваемая в сотни миллиардов долларов, и парадигма социальных сетей, где доминирует визуальный контент. В результате у молодого поколения, и студентов в особенности, формируются искаженные, а иногда и деструктивные цели физической активности. Вместо фундаментальных ценностей – функциональности, выносливости, психической устойчивости и долголетия – на первый план выходит эстетический

идеал, часто недостижимый и оторванный от реального здоровья. Данное эссе призвано проанализировать механизмы этого влияния и его последствия для студенческой молодежи.

1. Индустрия фитнеса: от оздоровления к «культу формы»

Фитнес-индустрия давно перестала быть просто сектором услуг по организации тренировок. Это сложный механизм, производящий и продающий не только абонементы, но и мечту, идентичность и образ жизни. Его целевая аудитория, к которой активно апеллирует маркетинг, – молодежь, стремящаяся к социальному одобрению и самоутверждению.

Во-первых, индустрия активно пропагандирует узкий, унифицированный эстетический стандарт. Для мужчин это – гипертрофированная мускулатура, рельефный пресс и V-образный торс («геркулесово телосложение»). Для женщин – «подкачанная», но предельно стройная фигура с акцентом на ягодицы и отсутствие малейших признаков жира («фитнес-бикини»). Этот стандарт тиражируется на обложках журналов, в рекламе спортивного питания, одежды и добавок. Студент, приходящий в зал с естественной целью «стать здоровее и чувствовать себя лучше», быстро оказывается в окружении образов, диктующих ему, к какому конкретному виду он должен стремиться.

Во-вторых, индустрия делает ставку на коммерциализацию кратчайших путей к этому идеалу. Огромный рынок спортивного питания, жиросжигателей, витаминных комплексов и даже фармакологических препаратов создает иллюзию, что результат можно купить. Для студента с ограниченным бюджетом и высоким уровнем тревожности это формирует ложную дихотомию: либо ты покупаешь «волшебную таблетку» и идеальное тело, либо обречен на неудачу. Фокус смещается с кропотливой работы над собой, дисциплины и постепенного прогресса на поиск внешнего, часто дорогостоящего, «секретного» средства.

2. Социальные сети: перформанс вместо процесса

Если фитнес-индустрия задает стандарт, то социальные сети (Instagram, TikTok, YouTube, Telegram) становятся полигоном для его демонстрации и местом

формирования тотальной соревновательности. Здесь физическая культура превращается в непрерывный перформанс.

Главный механизм влияния – культура «до и после». Драматические трансформации, смонтированные в короткие ролики, создают искаженное представление о временных рамках и усилиях. Студент видит фантастический результат за 30, 60, 90 дней, не понимая, что за кадром могут оставаться профессиональные тренеры, строжайшие диеты, генетическая предрасположенность, а иногда и цифровая обработка изображений. Это рождает нереалистичные ожидания и ведет к разочарованию, когда собственный прогресс, являющийся здоровой нормой, кажется ничтожным.

Кроме того, соцсети подменяют внутреннюю мотивацию внешней. Целью занятий становится не личное самочувствие, а создание контента для получения лайков, комментариев и подписчиков. Тренировка теряет свою интимность и связь с телом, превращаясь в постановочное мероприятие. Студент начинает заниматься не тогда, когда это нужно его организму, а когда нужно поддерживать актуальность ленты. Критерием успеха становится не прирост силы или исчезновение одышки, а количество положительных реакций на селфи в зале.

Это глубоко искажает саму суть физического воспитания, подменяя развитие самосознания погоней за социальным одобрением.

3. Психологические ловушки: от мотивации к неврозу
Смещение акцентов порождает специфические психологические проблемы, укладывающиеся в рамки студенческой жизни с ее высокой социальной оценкой и стрессом. Тренировка как компенсация и наказание: Отношения с едой и телом становятся токсичными. Возникает цикл: «съел пиццу → чувство вины → изнурительная тренировка для «очищения». Это прямой путь к расстройствам пищевого поведения (та же орторексия) и выгоранию. Тренировка теряет свойство быть источником эндорфинов и снятия академического стресса, превращаясь в его источник.

Зависимость от внешней вариации: Самооценка студента начинает зависеть от количества лайков под селфи в зале или комментариев по поводу «прогресса». Пропуск тренировки вызывает не заботу о потерянной привычке, а страх «потерять

форму» и стать менее значимым в цифровом пространстве. Это формирует неустойчивую, экстернальную мотивацию, которая легко рушится при отсутствии быстрых визуальных результатов (что неизбежно из-за физиологических плато). Деньги на мечту: Индустрия умело монетизирует эти страхи и желания. Студенты, часто с ограниченным бюджетом, тратят деньги на «волшебные» добавки (жиросжигатели, «бустеры»), дорогие специализированные продукты и одежду от фитнес-брендов, веря, что это приблизит их к идеалу.

Последствия: от искаженных целей к реальным рискам

Подмена цели «здоровье» целью «эстетика» имеет ряд опасных последствий для физического и психического состояния студентов.

1. Риски для физического здоровья: В погоне за быстрым эстетическим результатом студенты часто прибегают к экстремальным, несбалансированным диетам (например, жесткий дефицит калорий, отказ от целых групп питательных веществ), что ведет к нарушениям метаболизма, гормональным сбоям, потере мышечной массы (а не жира) и снижению иммунитета. Неправильная техника упражнений, выполняемых с чрезмерными весами ради скорейшей гипертрофии, приводит к хроническим травмам суставов и позвоночника.

2. Расстройства пищевого поведения (РПП): Постоянная фиксация на идее «сухого», рельефного тела и демонизация жира – прямой путь к развитию орторексии (навязчивое стремление к «правильному» питанию), булимии или анорексии. Студенты, особенно девушки, оказываются в группе высокого риска.

3. Психические нарушения: формируется «синдром самозванца» в зале, постоянное сравнение себя с отфильтрованными кумирами приводит к низкой самооценке, тревожности и дисморфофобии (недовольство конкретными частями тела, даже объективно нормальными). Физическая активность, которая должна снимать стресс, сама становится его источником.

4. Потеря долгосрочной перспективы: Эстетические цели часто цикличны (например, «к лету» или «к конкретному событию»). Достигнув краткосрочного визуального результата ценой здоровья, студент теряет мотивацию, бросает занятия, а затем снова

начинает с жестких ограничений. Формируется порочный круг йо-йо, разрушительный для организма. Идея физкультуры как постоянного элемента образа жизни на благо долголетия и качества жизни уходит на задний план.

Индустрия фитнеса и социальные сети, безусловно, сыграли положительную роль в популяризации физической активности. Они сделали спорт модным и доступным для обсуждения. Однако их коммерческая и перформативная природа привела к опасной подмене понятий: эстетический идеал, продаваемый как товар, стал подменять собой комплексную цель здоровья.

Для студенческого сообщества, находящегося в процессе формирования идентичности и особенно уязвимо перед лицом социального давления, это создает серьезные вызовы. Задача современного образования, включая кафедры физического воспитания, психологические службы вузов и просветительские сообщества, – противостоять этим искажениям. Необходимо развивать критическую медиа грамотность, продвигать идеи body positivity (позитивного принятия тела) в здоровом ключе, функционального тренинга и осознанного подхода к телу. Физическая культура должна вернуться к своему исконному смыслу – быть инструментом познания возможностей своего тела, укрепления духа и фундаментом для долгой, активной и продуктивной жизни, а не погоней за сиюминутным, зачастую фиктивным, визуальным образом. Выбор в пользу здоровья, а не только эстетики – это выбор в пользу устойчивого развития личности за пределами университетских лет.

Список литературы

1. Савельев Е.С. (2023) Занятие фитнесом как мотивация для студентов: [<https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fitnessom-kak-motivatsiya-studentov-na-zdoroviesberezhenie?ysclid=miu8iysaoj678828449>]
2. Зверков А.А. (2022) Фитнес-индустрия превращает заботу о здоровье в скрытую форму вредительства человеку: [<https://dzen.ru/a/aTZ9v5mXjixmi70z?ysclid=miu964d3ff918981457>]
3. Федорова М.П. (2021) Фитнес как современная социально – культурная практика и его место в сфере досуга и рекреации: [<https://faito.ru/news/1565275883/>]

4. Гофман, А.Б. Мода и тело: социологические подходы к анализу // Журнал социологии и социальной антропологии. 2006. Т. IX. № 2. С. 55-70. (Классическая социологическая работа, помогающая понять тело как объект социального конструирования, что применимо к фитнес-индустрии).
5. Петренко, В.Ф. Телесность как маркер социальной идентичности в цифровую эпоху. – М.: Изд-во МГУ, 2021. (Анализ того, как тело становится проекцией социальных трендов, а не внутренних состояний).
6. Тхостов, А.Ш., Рассказова, Е.И. Тело и идентичность: психологические механизмы влияния визуальной культуры на самовосприятие // Вопросы психологии. 2019. № 5. С. 78–89. (Отечественный взгляд на проблему формирования Я-образа через призму визуальных стандартов)