**Философия бодибилдинга: предвкушение инновационного прорыва**

Сфера инновационных процессов многообразна и содержательно насыщена, как сама жизнь. Есть нововведения технические, технологические, экономические, управленческие. Но есть и сфера социальных нововведений различного уровня сложности, управляемости, культуротворческого потенциала. Одними из наиболее интересных с точки зрения рефлексивного анализа объектов данного типа являются искусственно (в контексте методологически значимой оппозиции, не имеющей оценочного характера) "выращиваемые" модели образа жизни. Из них особой привлекательностью для нас обладают те, которые содержат ориентацию на физическую активность спортивного типа.

В отличие от спортивно значимых ситуаций, рассматриваемых вне заданной проблематики и моделирующих жизнь социума с многократным ускорением, высокой концентрацией содержательных смыслов и их символизации, формирование моделей образа жизни осуществляется либо в реальном масштабе социального времени, либо - в еще более медленном темпе. Замедляющий эффект, создающийся здесь трудностями именно инновационного характера, позволяет с высокой степенью детализированности фиксировать процесс возникновения нового.

Образ жизни как инновационный проект? Казалось бы, такая постановка вопроса несовместима с его естественно-исторической трактовкой, восходящей к классической методологеме "способ производства - общественно-экономическая формация - образ жизни" [4, с. 19]. Но ведь и марксизм, не говоря уж об иных кажущихся сегодня более актуальными социально-философских системах, не отрицает инновационного потенциала субъектов конкретно-исторической активности.

И если на протяжении нескольких десятилетий (в полном соответствии с многовековой традицией просветительства, помноженной на социально-технологические устремления "реального социализма") формирование нового общества, нового человека рассматривалось как конкретная социально-управленческая по форме и инновационная по содержанию задача, то почему нельзя с тех же позиций рассматривать менее масштабные, но зато более жизнеспособные и практически реализуемые проекты?

В частности, нас интересует системообразующий потенциал бодибилдинга в контексте формирования специфического, спортивного и телесно ориентированного образа жизни. Стремительно растущая в России популярность данного движения (после многих лет вялотекущей, но тем не менее стандартной стадии инновационного процесса - отрицания новшества), инициируемая предпринимательской активностью отечественных и зарубежных энтузиастов, позволяет говорить об инновационном характере интересующей нас практики, обещающей в недалеком будущем ощутимый социальный эффект.

Учитывая, что полноценный, развитый образ жизни любой модальности с необходимостью предполагает наличие смыслообразующего, рефлексивного уровня витальной активности адептов, сосредоточим свое внимание на процессе формирования философии бодибилдинга. Представляется, что от его эффективности во многом будет зависеть результативность рассматриваемой инновации в целом.

С позиций академической науки первым и основным вопросом формирования философии бодибилдинга является вопрос о принципах данного движения. Но как определить бодибилдинг: вид спорта, искусство строительства тела, наука о тренинге, образ жизни? За каждым из этих подходов, при всей их неантагонистичности, своя сущностная интерпретация, своя "онтологема". За каждым из них - авторитетное мнение специалистов, отдавших многие годы творческой активности развитию практики "строительства тела".

В будущем, на более высоких уровнях философско-методологической рефлексии рассматри ваемого явления, вероятно, возникнет возможность классического анализа с выделением онтологических, гносеологических, методологических, эстетических, праксиологических и иных его аспектов и соответствующих принципов. Но для такой постановки вопроса должны естественным образом дорасти как реальная практика бодибилдинга, так и попытки ее осмысления на уровне конкретно-научного знания. Сегодня более актуальным, на наш взгляд, был бы анализ тенденций, намечающихся в осмыслении специфики движения его собственными лидерами.

А ситуация здесь такова, что от декларативно -рекламных клише, перемежающих методические разработки и пропагандистские заявления, идеологи бодибилдинга все чаще обращаются к теоретически значимым обобщениям. Не случайно именно интеллектуальная составляющая "игр с железом" признается ведущей всеми авторами вне зависимости от их жизненных и методологических установок. Это относится и к работам Дж. Вейдера, М. Ментцера и С. МакРоберта [1, 3, 5, 6], давшим основание для наших размышлений.

В контексте рассматриваемых проблем принципиально важна точка зрения С. МакРоберта, различающего профессиональный и любительский бодибилдинг как две несовпадающие сферы физической (а в целом - творческой) активности. Различения между ними прослеживаются, по мысли данного автора, от программно-целевых до операционально-технических компонентов деятельности. Особенно важны несовпадения аксиологических ориентаций: "жить, чтобы тренироваться" и "тренироваться, чтобы жить". Вопрос здесь не в выборе методики или тактики, а в избрании одной из альтернативных моделей образа жизни.

Именно острота указанной альтернативы, скажем кстати (помимо очевидной идеологической зашоренности организаторов "социалистического образа жизни"), долгие годы тормозила нормальное развитие бодибилдинга в нашей стране. В самом деле, у многих достаточно социализированных субъектов вызовет энтузиазм и понимание следующая предпосылка успеха в строительстве тела: "лучше идти, чем бежать, лучше сидеть, чем стоять, лучше лежать, чем сидеть, лучше спать, чем просто лежать, лучше не вставать, если можно еще полежать" [3, с. 92]. Как говорится, в каждой шутке есть лишь доля шутки, даже - в профессиональной. Чтобы практически реализовать данную посылку, необходимы могущественные спонсоры, ограждающие будущую "звезду" атлетических подиумов от заботы о хлебе насущном, организации жизненного процесса.

Впрочем, бодибилдинг, претендующий в такой интерпретации стать "альфой и омегой" соответствующего образа жизни, не является исключени ем. Вчитываясь в тексты, популяризирующие любой из вариантов "системы духовного и физического развития" (все равно - восточного или западного образца), можно убедиться, что не только тренинг с отягощениями, но и любой другой рецепт "правильной" жизни ревниво требует концентрации всех усилий, всего времени вокруг базовой идеи, базовой практики. Таковы "правила игры". Даже обращаясь к любителям, то есть нормальным людям, обремененным семьей, работой, общественными обязанностями и т.п., С. МакРоберт подчеркивает, что для достижения реальных результатов по крайней мере несколько раз в год (на завершающей стадии очередного тренировочного цикла) нужно планировать периоды продолжительностью в одну-две недели, когда "все должно быть подчинено тренингу". Итак, либо бодибилдинг - смысл жизни, подчиняющий своей логике все остальные ее проявления, либо он - часть жизни, подчиняющаяся логике, принципам функционирования и развития целого.

Сказанное, на наш взгляд, не умаляет значимости усилий профессионалов бодибилдинга. Фактически любой творческий процесс, достигая своего апогея, требует системной перестройки не только деятельности, но и жизнедеятельности субъекта, концентрации всех его духовных, нравственных, психологических и физических ресурсов. Но, спросим мы вместе с цитируемым автором, какое отношение это имеет к десяткам тысяч любителей, которые, по сути, и составляют подавляющее большинство энтузиастов телостроительства? Для них бодибилдинг должен стать органичным элементом здорового образа жизни во всем многообразии проявлений и здоровья, и жизни (физическое, психическое, психологическое, социальное, духовное).

При таком подходе сущностная интерпретация и формулировка принципов конкретной подсистемы должны вытекать из соответствующих характеристик образа жизни вообще, и здорового образа жизни в частности. К примеру, одним из основных принципов здесь должен стать принцип гармонизации витальных функций телесности в ее морфологическом, структурно-функциональном воплощении.

Аналогичным образом, рассматривая бодибилдинг в иных его толкованиях, необходимо учитывать специфику рамочных методологем, понимая, что бодибилдинг есть деятельность, подчиняющаяся принципам "выращивания" (С. МакРоберт), то есть принципам филогенеза, онтогенеза, мутагенеза, адаптациогенеза. А искусство телостроительства - это в первую очередь и решающим образом искусство со свойственными ему эстетическими принципами (в том числе принципом гармонии или его модификацией - принципом "золотого сочетания"). Наконец, бодибилдинг, понимаемый в качестве спортивного атлетизма, должен рассматриваться как деятельность, требующая от субъекта изначального соблюдения своих базовых принципов: соревновательности, достижения максимального результата в эксперимен тальных условиях поединка (даже если противником выступает иная твоя ипостась, твое "второе Я") и т.д.

Разночтения и недоразумения в интересую щем нас вопросе возможны и возникают именно потому, что несовпадающие инновационные трактовки бодибилдинга, если они действительно таковы, неправомерно истолковываются с позиций традиционных, неприемлемых по "принципиальным " соображениям. Иными словами, "принципы" Дж. Вейдера - это методические псевдоприн ципы, которые с иных (жизнестроительной или теоретико-методологической) точек зрения воспринимаются не более как технические инструкции. Вместе с тем различия между принципами "классика" Дж. Вейдера и аналогичными установками "ниспровергателя авторитетов". М. Ментцера представляются нам практически несущественными. Они лишь демонстрируют внутреннюю противоречивость подхода к тренингу, воспринимаемого сегодня в качестве "традиционного", а значит, и потенциальные возможности его развития. А вот идеи С. МакРоберта действительно могут рассматриваться как серьезная попытка введения новой концептуальной схемы бодибилдинга, имеющей принципиальное значение.

В завершение подчеркнем возможность еще одной, классически-традиционалистской (с философской точки зрения), интерпретации оснований бодибилдинга. Она связана с переформулировкой выдвинутых практиками принципиальных положений на языке философско-рефлексивных терминов. Так, могут быть выдвинуты в центр внимания действующие здесь, как и во всей объективной реальности, принцип системности (единства подходов к тренингу, восстановлению и питанию или единства соматического, социально-психологического и интеллектуально-духовного), принцип причинности (согласования деятельности с биогенетическими и социогенными факторами), а также принцип развития и т.д. Но социальный заказ на подобные обобщения еще не созрел. Практикам бодибилдинга результаты такой переквалифи кации представляются лишь переводом привычных понятий на малопонятный язык. А для "профессиональных" философов они являются лишь технической процедурой, имеющей в лучшем случае дидактическое значение в работе со студентами институтов физической культуры.

В целом же подчеркнем, что процесс формирования философии бодибилдинга при всех его сложностях на современном этапе более тяготеет к классической философской проблематике, нежели это вытекает из анализа возможных альтернатив [2, 7]. И каковы бы ни были судьбы соответствующего образа жизни, философия спорта и физической культуры наверняка обогатится новым содержательным разделом.

**Список литературы**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991. - 112 с.

2. Гайков А.В. Существует ли философия бодибилдинга? //Вопросы подготовки и деятельности специалистов физической культуры. Тез. докл. - Набережные Челны: КамПИ, 1998, с.79-81.

3. МакРоберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов. - М.: СП Уайдер спорт, 1997. - 223 с.

4. Маркс К., Энгельс Ф. Немецкая идеология. /Соч., т.3. Изд. 2-е. - М.: Госполитиздат, 1966. - 630 с.

5. Ментцер М. Супертренинг. - М.: Медиа-спорт, 1998. - 103 с.

6. Ментцер М. Реализуй свой мышечный потенциал за год //Ronman magazine . Железный человек, 2000, № 8, с. 54-59.

7. Шемуратов Ф.А., Гайков А.В. От наименования - к смыслу //Вопросы подготовки и деятельности специалистов физической культуры: Тез. докл. - Набережные Челны.: КамПИ, 1999, с. 40-41.

8. Ф.А. Шемуратов, кандидат технических наук, доцент, мастер спорта. А.В. Гайков, кандидат философских наук, доцент. Камский государственный институт физической культуры, Набережные Челны. Философия бодибилдинга: предвкушение инновационного прорыва.