

Тело качка

ВЛАДИМИР НИШУКОВ,
МАКСИМ ГОРЮНОВ

Владимир Нишукров. Аспирант
философского факультета МГУ
им. М. В. Ломоносова.
E-mail: nishukov@gmail.com.
Максим Горюнов. Аспирант
философского факультета МГУ
им. М. В. Ломоносова.
E-mail: folker64@mail.ru.

Адрес: 119991, Москва, ГСП-1, Ломоно-
совский проспект, д. 27, корп. 4.

Ключевые слова: философия спорта,
социология спорта, телесность,
постспорт.

В статье рассматриваются специфиче-
ские постсоветские телесные практики,
которые принято объединять понятием
«качалка». Авторы используют в анализе
различные оптики философии и социоло-
гии спорта, в первую очередь таких
авторов, как Пьер Бурдьё, Аллен Гутт-
ман, Лоик Вакан, Ханс Гумбрехт, Томас
Алкемейер. «Качалка» сопоставляется
с классическим спортом современности
(тяжелая атлетика, бодибилдинг).

В отличие от спорта, для занятий
которым необходима постоянная ком-
муникация с партнерами, тренерами,
в «качалке» такое плотное социальное
поле отсутствует. Если сопоставлять
занятия «качков» со спортом, их скорее
можно характеризовать как постспорт,
точнее такую его разновидность, кото-
рая, в отличие от спорта Модерна,
не сопровождается фиксацией социаль-
ных различий на теле атлета (как это
описывает Алкемейер) или накоплением
«телесного капитала» (Вакан).

WORKOUT BODY

Vladimir Nishukov. Postgraduate
student at the Lomonosov Moscow State
University.
E-mail: nishukov@gmail.com.
Maxim Goryunov. Postgraduate
student at the Lomonosov Moscow State
University.
E-mail: folker64@mail.ru.

Address: 27-4 Lomonosovsky prospekt,
GSP-1, 119991 Moscow, Russia.

Keywords: philosophy of sports, sociology
of sports, corporeity, post-sports.

This article explores specific post-Soviet
bodily practices that are commonly com-
bined in the concept of “workout center”.
Various approaches of philosophy and soci-
ology of sports are used in the analysis,
and special attention is paid to the con-
cepts of such authors as Pierre Bourdieu,
Allen Guttman, Loic Wacquant, Hans
Gumbrecht, Thomas Alkemeyer. “Working
out” is juxtaposed with contemporary clas-
sic sports (weightlifting, bodybuilding).
Unlike sports, which require continuous
communication between the athlete, his
partners and coaches, during “working out”
this dense social field is absent. If we com-
pare those who “work out” with those who
“do sports”, the former phenomenon can be
described as “post-sport”,— that is, a type
of sports which, unlike the sports of
modernity, are not accompanied by a fixa-
tion of social differences on the body of the
athlete (as described by Alkemeyer) or by
the accumulation of “body capital”
(Wacquant).



ТЕОРЕТИЧЕСКОМ предисловии к своей книге «От ритуала к рекорду»¹ Аллен Гуттман, один из основных представителей философии спорта, предпринимает попытку дифференцировать «игры, забавы, состязания, спорт» (так предисловие и озаглавлено). Задача достаточно трудная, учитывая, сколько попыток предпринималось в данной области². Тем не менее его работа считается классической в области философии спорта (хотя указанный ключевой раздел книги до сих пор не переведен на русский язык), и для нашего последующего рассуждения о специфике ряда типичных российских спортивных залов («качалок») оказывается достаточно важной.

Нужно сразу оговорить, что посещение «качалки» по многим своим характеристикам схоже с другими практиками, например шейпингом, *workout*'ом, кросс-фитом и другими видами фитнеса. Наш интерес именно к «качалке» обусловлен в первую очередь биографическими факторами: оба автора посещали большей частью подобные спортзалы (армейские, университетские, при спортивной школе, наконец, чистый тип «качалки» — подвальный зал), а не фешенебельные фитнес-центры, сборища «турникменов» или ставшие модными в последний год занятия кросс-фитом (особая разновидность интервальных тренировок). В общей сложности количество подобных залов, посещенных в разное время и в разных обстоятельствах авторами, достигло приблизительно двух десятков.

1. *Guttman A. From Ritual to Record: the Nature of Modern Sports. N.Y.: Columbia University Press, 1978.*
2. Подробнее об определении понятия спорта и его отличии от других схожих практик см.: *Морган У. Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос. 2006. № 3 (54). С. 147–159.*

Можно, таким образом, говорить, что в работе использовался метод включенного наблюдения. С другой стороны, во время подготовки, обдумывания и написания данного текста авторы активно использовали метод интервью, беседуя с тренерами и другими качками. Эту выборку вряд ли можно назвать репрезентативной, поэтому в качестве еще одного методологического момента следует указать рациональную реконструкцию и профессиональную — философскую — интуицию авторов.

Если в качестве теоретического основания для рассуждения о соотношении «качалки» и спорта используется хрестоматийная работа Аллена Гуттмана, то для описания логики ее функционирования, самоощущения практикующих, реконструкции их устремлений, мотивов и фрустраций используются работы Лоика Вакана, французского социолога, блестяще описавшего социальную структуру боксерских залов Чикаго, где он сам несколько лет занимался, достигнув внушительных результатов — и как социолог, и как боксер-любитель. Именно тексты Вакана по большому счету побудили авторов к саморефлексии и исследованию собственных спортивных и околоспортивных практик. Тем не менее сразу следует оговориться, что если сам Вакан в качестве объяснительной модели использует теорию социальных полей Пьера Бурдьё, то для наших целей она подходит в меньшей степени, поскольку — и это наша гипотеза — в «качалке» как таковой социальные поля существуют в слабо выраженной форме, а те социальные взаимодействия, которые происходят, продуцируются не столько средой спортзала, сколько под давлением внешних факторов.

* * *

Итак, в наиболее теоретической части своей книги Гуттман проводит ряд дистинкций, чтобы добраться до сути спорта. Игру (*play*) Гуттман, ссылаясь на еще одного исследователя спорта и игры, Карла Дима, определяет как любую «неутилитарную психологическую или физическую активность, которая заключает цель в самой себе» (7; здесь и далее в скобках указываются страницы книги Гуттмана). Таким образом, можно определить как игру достаточно широкий круг человеческих (и не только) действий, исключая такие утилитарные занятия, как труд. Одной из разновидностей игры являются забавы (*games*)³ —

3. Гуттман активно эксплуатирует существующее в английском языке различие *play/game*, которое отсутствует в немецком, французском и русском языках. В качестве эквивалента использовано понятие «забава» (подробнее см.: Кыласов А. Этноспорт. Конец эпохи вырождения. М.: Территория будущего, 2013, а также: Он же. Методология и терминология этноспорта // Вестник спортивной науки. 2011. № 5).

те неутилитарные занятия, которые регламентированы некоторым сводом правил. Так, например, бег ради собственного удовольствия — это просто игра, а салки — забава. Большая часть игр, по Гуттману, являются именно забавами, то есть в них играют по определенным правилам.

Следующее различие, которое вводит Гуттман, — между состязательными и несостязательными забавами. Однако логические отношения между классами состязаний и забав отличаются от отношений между играми и забавами: не всякая забава есть состязание, и не всякое состязание — забава (и даже игра). Так, война, которую Йохан Хейзинга в *Homo Ludens* также относит к сфере игры, по Гуттману, всегда утилитарна, то есть игрой (а значит, и забавой) не является, хотя очевидно, что война — состязание. К состязательным забавам можно отнести футбол, поскольку, как и во всяком состязании, в этой игре есть возможность победы и поражения, а к несостязательным — японскую игру кэма-ри, в которой несколько игроков просто получают удовольствие от перемещения при помощи ударов ногами мяча по определенным правилам внутри игровой площадки. Наконец, последнее различие, которое в конце концов позволяет нам отделить понятие спорта от других игр, забав, состязаний, — различие между интеллектуальными и физическими состязательными забавами. Именно последние и являются собственно спортом.

Итак, спорт, по Гуттману, — это неутилитарные физические состязания, которые проходят по определенным правилам. Уже в следующей главе своей книги⁴ Гуттман вводит основные характеристики современного спорта, отличающего его от аналогичных архаичных, античных, средневековых практик: секулярность; равенство возможностей и условий соревнования; специализация; рационализация; бюрократическая организация; количественный учет; погоня за рекордами.

Попытаемся ввести в рассуждение термин для обозначения того, чем качок занимается в «качалке». Для этой деятельности нет единого термина, хотя достаточно часто используется выражение «атлетическая гимнастика». Однако это оксюморон, поскольку в Греции гимнастикой назывались физические упражнения, целью которых было исключительно удовольствие и саморазвитие (забота о себе)⁵, а атлетикой — состязания. То есть различие атлетика/гимнастика аналогично различию внешнее/внутреннее. Впрочем, в качестве рабочего понятия термин «атлетическая гимнастика» вполне пригоден.

4. Гуттман А. От ритуала к рекорду // Логос. 2009. № 6 (73). С. 147–187.

5. Хотя, разумеется, была у гимнастики и практическая задача — поддержание физической формы воина (как правило, высокого звания).

Внешне поведение качков в зале похоже на тренировку спортсменов, в первую очередь тех, которые занимаются силовым троеборьем (*power lifting*) или бодибилдингом, но это занятие нельзя отнести к спорту, если придерживаться определения Гуттмана. Значительная часть посетителей спортзалов относится к своим занятиям вполне утилитарно. К «утилитаристам» можно отнести тех людей, чья профессия так или иначе связана с демонстрацией телесных возможностей: охранников, сотрудников силовых ведомств, стриптизеров, мужчин из эскорт-службы. В эту же категорию попадают и не связанные с этими профессиями геи, для которых хорошая физическая форма — своего рода фетиш. Для всех этих категорий людей спортзал — пространство по работе над телесным капиталом с целью последующего успешного инвестирования, если говорить в терминах Лоика Вакана. Отдельно также стоит упомянуть спортсменов, которые занимаются видами спорта, не связанными с поднятием тяжестей, но посещают спортзал «факультативно»: лыжников, легкоатлетов, регбистов, борцов, боксеров и других. Для них атлетическая гимнастика — это некоторый подчиненный основному занятию род спортивной деятельности.

Тем не менее, несмотря на обилие такой публики, ядро «качалки» составляют все же те, кто приходит сюда не ради сексуальной привлекательности или профессионального успеха. Тем более накачка мышц не связана с сохранением и укреплением здоровья (что также было бы утилитарной целью). Качков, которые приходят сюда без определенной утилитарной цели, нельзя назвать спортсменами, а их занятие — спортом, поскольку в зале не происходит как такового состязания, кроме соревнования со своим предшествующим результатом. Тяжести поднимаются ради удовольствия, но мало кто сопоставляет свои результаты с результатами «коллег». Более того, сопоставить их практически невозможно, поскольку набор упражнений — программа тренировок — обычно очень индивидуальна.

Место состязания в «качалке» занимает, скорее, стремление к некоторому идеалу. Например, считается «нормальным» жать от груди (выполнять подъем штанги в лежачем положении) собственный вес десять раз. Совершенно непонятно, откуда эта «норма» появилась, но она существует как устойчивый мем. Еще одним показателем гармоничного развития является соотношение жима лежа, приседания со штангой и становой тяги (базовых упражнений в пауэрлифтинге). Разница между ними в идеале должна быть около 20 кг. То есть если максимальный или рабочий вес жима составляет 80 кг, то для приседания соответствующая величина должна равняться 100 кг, а для становой тяги — 120.

Между тем далеко не все качки «делают базу»⁶. Для большинства зоной пристального внимания и работы является плечевой пояс. Поэтому многие ограничиваются только одним из трех базовых упражнений — жимом штанги лежа. Именно это упражнение, пожалуй, является единственным универсальным критерием для оценки успешности качка внутри сообщества. «Сколько жмешь от груди?» — стандартный вопрос для спортзала. Как правило, при ответе указывается максимальный или рабочий вес. Для качка именно этот показатель и его постоянное увеличение является критерием успеха, хотя, по мнению профессиональных спортсменов, показателем реальной силы является вес приседания со штангой или, скорее, становой тяги (фактически максимальный вес, который человек может оторвать от земли).

Жим лежа — элемент программы каждого качка. Все другие упражнения могут быть исключены, но только не жим. Это может быть накачка рельефной мускулатуры (когда важнее не вес, который поднимается, а количество подъемов и подходов), но чаще это работа именно на повышение массы тела спортсмена (жим тогда делается раз в неделю с большим весом, пять подходов по пять подъемов — «пять по пять»). Именно скамья для жима является символическим, физическим и социальным центром «качалки». Если в помещении она есть, то помещение автоматически можно назвать «качалкой», даже если из других снарядов там только пара гирь, турник и боксерская груша. А вот спортзал, в котором есть огромное количество разных тренажеров, но нет места для жима лежа, настоящей «качалкой» уже являться не будет.

* * *

Существует еще два исследования, в которых рассматривается непосредственно поведение и мотивация посетителей тренажерных залов, хотя их авторы, Ханс Ульрих Гумбрехт и Томас Алкемейер, описывают и интерпретируют, скорее, посетителей фитнес-центров, в то время как пресловутые качки от них значительно отличаются. Фитнес — занятие утилитарное, связанное с приданием телу социально приемлемой формы, а также с улучшением самочувствия. Как будет показано ниже, та телесность, которая формируется в «качалках», не имеет жестких социальных референций.

В достаточно коротком подразделе «Тела» своей книги «Похвала красоте спорта» Х. У. Гумбрехт сравнивает завсегдатаев тренажерных залов с греками, посещавшими гимнасий. Это

6. «База» — три базовых упражнения пауэрлифтинга (жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга), которые направлены на развитие плечевого пояса, ног и спины.

сравнение нам кажется более чем натянутым, однако в данном параграфе есть несколько интересных размышлений относительно мотивации и общей технологии работы над своим телом и с ним. Приведем одно:

Один способ тренировки тела демонстрировал бывший мистер Вселенная, кинозвезда и нынешний губернатор Калифорнии Арнольд Шварценеггер. Принцип, с которым мы связываем имя Шварценеггера, — это бесконечное наращивание каждого мускула. Культуристы с такой установкой (в лучшем случае) на выходе выглядят как анатомические модели. Но лучшая анатомическая модель — необязательно та, у которой самая большая мускулатура. Она представляет собой форму, в которой накачанность каждого отдельного мускула не портит, а, скорее, усиливает с трудом определимое впечатление гармонии⁷.

К сожалению, данное рассуждение не самым лестным образом характеризует Гумбрехта как исследователя спорта. Очевидно, что он очень увлеченный болельщик, однако сам явно не принимает участия в описываемых практиках. Впрочем, и сама книга «Похвала красоте спорта» не является в строгом смысле философским исследованием спорта, поскольку эстетические эффекты спортивных зрелищ не анализируются Гумбрехтом, а используются в качестве иллюстративного материала к более ранним квазихайдеггерианским исследованиям⁸. Приведенная цитата достаточно точно характеризует телесные практики бодибилдеров, но не качков. Разумеется, Арнольд Шварценеггер остается непререкаемым авторитетом и для последних (что подтверждается, к примеру, обилием мемов и демотиваторов с его портретами в соответствующих сообществах в социальных сетях), однако в обычной «качалке» количество самих бодибилдеров, то есть тех, кто проектирует и выстраивает свое тело по данной схеме, крайне мало. Для качка типично пренебрежение ко многим группам мышц, например к мышцам брюшного пресса, ног или шеи. Дисгармоничность тела качка значительно отличается от дисгармоничности бодибилдера.

Эвристически более ценным является описание Гумбрехтом стратегии работы над собой в тренажерном зале в терминах Джудит Батлер:

В отличие от того, чтобы представлять себе цель телесного преобразования как подстраивание к уже существующим формам,

7. Гумбрехт Х. У. Похвала красоте спорта. М.: Новое литературное обозрение, 2009. С. 102.

8. См.: *Он же*. Производство присутствия. М.: Новое литературное обозрение, 2006.

Батлер мыслит культуризм в терминах производства бесконечного множества гибридных новых форм, выводящих тела за пределы традиционных мужских-женских типов⁹.

Батлер (а вслед за ней Гумбрехт) описывает трансформации тел в тренажерном зале как становление новых гендерных форм телесности. Мы можем не соглашаться с постфеминистским пафосом такой точки зрения, однако эта интерпретация оказывается полезной хотя бы в том, что указывает на лабильность телесности качка, которая способна трансформироваться в телесность нового типа. При этом именно гендерное измерение тела нас не интересует — намного важнее его социальные сигнификации, точнее, их вариабельность в случае с качками.

В своей статье «Стройные и упругие» Томас Алкемейер дает классово-ориентированную интерпретацию развития спортивных практик. Само тело в такой перспективе становится особым рода медиамессенджером, который отображает положение субъекта в социальной структуре. Современный спорт на заре своего развития (Англия конца XVIII — начала XIX века) служил эмансипации буржуазии:

Новейшие исследования истории тела показывают, что для буржуазной идентичности был важен внешний вид, обхождение и поведение... Язык тела стал орудием классовой борьбы за символическое превосходство¹⁰.

К такому же выводу в статье «Как можно быть спортивным болельщиком» приходит и Пьер Бурдьё: «Классовый габитус определяет значение, придаваемое спортивной деятельности, выгоды, ожидаемые от нее; и не последнее место среди этих выгод занимает социальная ценность»¹¹. Такая ситуация, по мнению исследователей, характерна не только для классического капитализма, но и для современного общественного устройства:

Социальные различия прямо-таки читаются на теле: гибкие и накачанные тела излучающего здоровье успешного класса — полная противоположность неухоженным и нездоровым телам класса неудачников. Но при турбулентных переменах социального пространства различные периоды существования людей как бы накладываются друг на друга. Традиционная мелкобуржуазность, для которой вся жизнь — семья, дом и огород, вдруг перерождается в «современный перформанс» (по выражению социологов

9. *Он же*. Похвала красоте спорта. С. 103.

10. *Алкемейер Т.* Стройные и упругие: политическая история физической культуры // *Логос*. 2009. № 6 (73). С. 196.

11. *Бурдьё П.* Как можно быть спортивным болельщиком? // *Логос*. 2009. № 6 (73). С. 110.

из *Sinus Sociovision*), когда требуется демонстративно экспериментировать с собственным телесным обликом и стилистикой¹².

Лоик Вакан в своем исследовании среды американских боксеров приходит к несколько иным выводам, нежели его учитель Бурдье или Алкемейер. Если последние двое концентрируются на любительском спорте (то есть на тех практиках, которыми занимаются исключительно состоятельные люди, чтобы подчеркнуть свою состоятельность), то Вакан исследует сообщество боксеров-профессионалов (или номинальных любителей, которые стремятся к профессиональной карьере): это, как правило, выходцы из малообеспеченных слоев афроамериканцев с соответствующими жизненными ориентирами, привычками и окружением. Если буржуа в спортивном зале зарабатывают символический капитал, репрезентацией (медиасредой) которого является тело, то капитал, зарабатываемый вакановскими боксерами, — это именно телесный капитал, который выражается в конкретных единицах измерения и может конвертироваться в капитал денежный. В духе Бурдье Вакан предлагает понимать под капиталом

... аккумулярованный труд (в его материализованной форме или инкорпорированной, вписанной в тело), который на соответствующей личной, то есть исключительной, основе агентов или групп агентов запускает в работу социальную энергию в форме материализованного или живого труда¹³.

В такой перспективе сами спортсмены (то есть боксеры) определяются как держатели или предприниматели телесного капитала:

Тело бойца одновременно является его средством производства, необработанным материалом, с которым и над которым он и его дрессировщики (тренеры и менеджеры) должны работать, и в достаточной мере соматизированным продуктом его прошлого обучения и настоящего способа жизни. Таким образом, телесный капитал и телесный труд связаны рекурсивным отношением, которое делает их зависимыми друг от друга¹⁴.

Боксер постоянно вкладывает в свое тело огромное количество усилий и времени, чтобы в будущем эти инвестиции принесли как можно большую прибыль, выражающуюся в том числе в денежном эквиваленте (то есть в гонорарах за участие и победы в профессиональных поединках). А сам боксерский зал в этой

12. Алкемейер Т. Указ. соч. С. 211.

13. Wacquant L. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers // *Body & Society*. March 1995. 1. P. 66.

14. Ibid. P. 67.

квазимарксистской оптике становится социальным механизмом, в котором телесные данные начинающего спортсмена посредством самовоздействия и общения с другими акторами этого механизма (партнерами, тренерами, менеджерами) конвертируются в боксерский капитал.

Вероятно, подобного рода конвертация происходит в любой спортивной секции или любом клубе. Но происходит ли она в «качалке»? Можно ли назвать тело качка его капиталом? На этот вопрос приходится отвечать отрицательно, поскольку качок, сколько бы времени и сил ни тратил он на свое тело, не использует его утилитарно: не участвует в соревнованиях, не улучшает функциональность тела (наоборот, гибкость и скорость, как правило, снижаются), не прибавляет себе сексуальной привлекательности. Не зарабатывает он и символического капитала. Среди посетителей «качалок» можно найти представителей совершенно разных классов и сред. Здесь есть и полицейские, и топ-менеджеры, и офисный планктон, и кавказцы, и геи, и даже хипстеры. Дифференцировать эту публику внутри зала невозможно¹⁵ — все они одеваются приблизительно одинаково, едят спортивное питание, тела их развиваются по схожим схемам-программам. Таким образом, та телесность, которая продуцируется в «качалке», имеет очень слабые социальные коннотации. Схожей осанкой, объемом бицепса и рабочим весом жима могут обладать и бедный студент, и директор завода. Таким образом, если в схеме Гуттмана женщины-бодибилдеры создают телесность, у которой отсутствует жесткая привязка к гендеру, то в «качалке» мужчины создают такой тип телесности, который не имеет социальных референций, в отличие от классических спортсменов модерна. Таким образом, «качалка» — это один из вариантов постспорта, характерного для общества с размытыми классовыми характеристиками.

«Качалка», в отличие от боксерского (борцовского, гимнастического, легкоатлетического...) зала, не является социальным механизмом, в котором бы продуцировалась социально маркированная телесность. Габитус усваивается через общение с тренером, партнерами, членами команды — все это можно найти в любом виде спорта, не обязательно командном (Вакан очень подробно описывает социальное поле боксерского зала).

Но в «качалке» социальная сеть практически отсутствует. Если у боксеров коммуникация с партнерами и тренерами про-

15. Можно отдельно выделить категорию «подснежников», которые приходят в зал в период с февраля по май, чтобы привести тело в порядок перед пляжным сезоном. Относятся к ним постоянные посетители «качалок» крайне негативно, поскольку в этот период около снарядов образуются довольно большие очереди.

исходит непосредственно в момент тренировки, то у качков она вытеснена на периферию занятия (отдых между подходами, раздевалка), а фигура тренера часто вообще отсутствует¹⁶. Во время выполнения упражнений существует только один тип коммуникации — страховка, которая выполняется обычно во время жима лежа (что и делает скамью для жима социальным центром «качалки»). И если тело, которое производится таким образом, кому-то и демонстрируется, то исключительно внутри самого зала. Капитал, который здесь может быть заработан, не выводится вовне.

Этими заметками вовлеченных наблюдателей мы хотели открыть перспективу исследования различных телесных практик заботы о себе. Расширить данную работу могут исследователи соответствующих интернет-сообществ, распространения спортивного питания, программ тренировок и т. д.

REFERENCES

- Alkemeyer T. Stroinye i uprugie: politicheskaiia istoriia fizicheskoi kul'tury [Aufrecht und biegsam. Eine politische Geschichte des Körperkults]. *Logos. Filosofsko-literaturnyi zhurnal* [Logos. Philosophical and Literary Journal], 2009, no. 6 (73), pp. 194–213.
- Bourdieu P. Kak mozno byt' sportivnym bole'shchikom [How Can One be a Sports Fan?]. *Logos. Filosofsko-literaturnyi zhurnal* [Logos. Philosophical and Literary Journal], 2009, no. 6 (73), pp. 99–113.
- Gumbrecht H. U. *Pokhvala krasote sporta* [The Praise of Athletic Beauty], Moscow, New Literary Observer, 2009.
- Gumbrecht H. U. *Proizvodstvo prisutstviia* [The Production of Presence], Moscow, New Literary Observer, 2006.
- Guttman A. *From Ritual to Record: the Nature of Modern Sports*, New York, Columbia University Press, 1978.
- Guttman A. Ot rituala k rekordu [From ritual to record]. *Logos. Filosofsko-literaturnyi zhurnal* [Logos. Philosophical and Literary Journal], 2009, no. 6 (73), pp. 147–187.
- Kylasov A. *Etnosport. Konets epokhi vyrozhdeniia* [Etnosport. End of an era of degeneration], Moscow, Territoriiia budushchego, 2013.
- Kylasov A. Metodologiiia i terminologiiia etnosporta [Methodology and terminology of etnosport]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of Sport Science], 2011, no. 5.
- Morgan W. Filosofiiia sporta: Istoricheskii i kontseptual'nyi obzor i otsenka ee budushchego [The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future]. *Logos. Filosofsko-literaturnyi zhurnal* [Logos. Philosophical and Literary Journal], 2006, no. 3 (54), pp. 147–159.
- Wacquant L. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers. *Body & Society*, March 1995, no. 1.

16. Программы тренировок и приема спортивного питания часто просто скачиваются из интернета.