

DOI: [10.17805/ggz.2024.2.4](https://doi.org/10.17805/ggz.2024.2.4)EDN: [LQMASF](https://elibrary.ru/lqmasf)

МАССОВЫЙ СПОРТ В ЭПОХУ СЕЛФ-ТРЕКИНГА

А. В. Антипов

*Институт философии РАН,
г. Москва, Российская Федерация*

Массовый спорт представляет собой распространение практик упражнений, которые рассматриваются как способ профилактики заболеваний и поддержания здоровья. Спортивные практики выходят далеко за пределы только заботы о собственном физическом состоянии, а также оказываются вписаны в способы сохранения ментального благополучия. Формирование определенной социальной практики массового занятия спортом пересекается с другой тенденцией современности — селф-трекингом. Под селф-трекингом понимаются разнородные виды активности, направленные на сбор и анализ данных о функционировании организма, ментальных состояниях и социальных контактах.

В статье рассматривается, как практики селф-трекинга, изначально направленные на фокусировании внимания на произошедших изменениях, меняют представления о том, что значит заниматься спортом. Практики селф-трекинга, такие как автоаналитика, лайфлоггинг, биохакинг и др., позволяют в режиме реального времени измерять и фиксировать количественные показатели организма для их дальнейшего анализа. Основная цель указанных практик состоит в прояснении показателей организма и ментальных состояний для познания себя и отслеживания происходящих изменений.

Показывается, что использование селф-трекинга в массовом спорте способно оказывать негативный эффект, поскольку в процессе использования данных технологий происходит подмена феноменального опыта и качественной оценки собственного состояния на количественные показатели, применяемые в селф-трекинге. Обосновывается вывод, что использование устройств и практик селф-трекинга для массового спорта не приводит к качественному улучшению здоровья, но имеет биополитически и этически негативные эффекты, выраженные озабоченностью количественными показателями, подменой качественной оценки состояния на количественную и псевдопознанием себя через цифры.

Ключевые слова: *селф-трекинг; массовый спорт; биополитика; анализ данных*

MASS SPORTS IN THE AGE OF SELF-TRACKING

Aleksei V. Antipov

*Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences,
Moscow, Russian Federation*

Mass sports represent a proliferation of exercise practices that are seen as a way of preventing diseases and maintaining health. Sports practices go far beyond just taking care of one's own physical condition and also find themselves embedded in ways of maintaining mental well-being. The formation of a certain social practice of mass participation in sports overlaps with another trend of our time — self-tracking. Self-tracking refers to heterogeneous activities aimed at collecting and analyzing data on body functioning, mental states and social contacts.

The article examines how self-tracking practices, initially aimed at focusing on changes that have occurred, are changing perceptions of what it means to do sports. Self-tracking practices (such as auto-analytics, lifelogging, biohacking, etc.) allow for real-time measurement, recording and quantification of the body for the purpose of further analysis. The main goal of the above practices is to clarify body indicators and mental states in order to know oneself and track changes taking place.

It is shown that the use of self-tracking in mass sports can have a negative effect, because in the process of applying these technologies, there is a substitution of a phenomenal experience and qualitative assessment of one's own condition for quantitative indicators used in self-tracking. It is argued that the use of self-tracking devices and practices in mass sports does not lead to a qualitative improvement of health but exerts biopolitically and ethically negative effects expressed by preoccupation with quantitative indicators, the substitution of a qualitative assessment of a person's state for a quantitative one and pseudo-recognition of oneself through numbers.

Keywords: *self-tracking; mass sports; biopolitics; data analysis*

ВВЕДЕНИЕ

Познание и понимание себя, своего существования и места в мире — одни из ключевых задач для каждого человека. Вопросы, ответы на которые нельзя получить от других, требуют самостоятельного поиска и определения

целей для создания собственной системы координат. Наши воспоминания, переживания и ментальное состояние являются эмпирическим материалом, на основании которого выстраивается поиск ответов относительно себя. Однако это такие показатели, которые, казалось бы, нельзя измерить. В то же время существуют количественные показатели, такие как число пройденных шагов и вдохов, частота сердечных сокращений и др., которые можно отслеживать с помощью специальных приборов и устройств. Эти инструменты становятся частью повседневной жизни, собирая разнообразные данные и представляя их в виде графиков и диаграмм. Такая репрезентация очень активно используется в сфере массового спорта, поскольку позволяет отслеживать прогресс в удобной форме. Но необходимо задаться вопросом, а действительно ли практики самоотслеживания и самопознания себя через цифры способствует как более качественному пониманию себя, так и более глубокому анализу совершающихся изменений.

СЕЛФ-ТРЕКИНГ: ПОНИМАНИЕ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Распространение и удешевление устройств самоотслеживания позволяет анализировать данные на новом уровне, чтобы лучше понять себя. Quantified self, или «исчисление себя», — это международное сообщество пользователей и создателей устройств для самоотслеживания, которые заинтересованы в самопознании через цифры. Как отмечает Е. Г. Ним, «это (селф-трекинг. — А. А.), прежде всего, биометрическая практика отслеживания данных о своем здоровье и физической активности с помощью мобильных приложений, фитнес-браслетов, умных часов, а также бижутерии и одежды с сенсорными датчиками» (Ним, 2020: 30–31). Практики самоотслеживания формируют феномен квантифицированной телесности, где тело приобретает количественный и формализованный вид, становясь набором данных и параметров. Прозрачность этих данных позволяет увидеть связь между показателями здоровья и поведением человека. Например, здоровый образ жизни определяется через количество пройденных шагов и время сна. Тело, понятое как набор измеряемых параметров, представляет собой реализацию механистического взгляда на способ работы человеческого организма. Редукционистский подход, находящий здесь выход, чреват определенными проблемами как психологического, так и биоэтического характеров. С одной стороны, такой подход теряет разнообразие феноменальных состояний, которые характерны для каждого отдельного сознания. С другой стороны, тело становится более управляемым. Однако это управление осуществляется не посредством прямого при-

нуждения к совершению определенных действий, а через рекомендации и геймификацию. Рекомендация, например, проходить определенное количество шагов в день в рамках селф-трекинга приобретает иной характер, нежели обычные рекомендации по изменению образа жизни: селф-трекинг формирует конкурентную среду, в которой происходит своеобразное соревнование между пользователями устройств, поскольку выдаваемая аналитика используемых программ зачастую с целью поощрения указывает также, какое количество пользователей достигли такого же результата за данный промежуток времени. Так селф-трекингу придается соревновательный характер, преимущественно применимый в рамках спортивных мероприятий. Но это не имеет никакого отношения к спорту, потому что направлено не на достижение результата и преодоление себя, а на удовлетворение нарциссического стремления к превосходству над другими.

Геймификация селф-трекинга реализуется в форме использования виртуальных наград, которые выдаются за выполнение каждодневных заданий. Такими наградами зачастую выступают виртуальные медали, значки, наклейки и др., направленные на повышение мотивации и вовлеченности в процесс взаимодействия с устройством. Формирующаяся экономика внимания и современный формат капиталистического устройства (модели надзорного капитализма и капитализма платформ) построены на компульсивном и перманентном взаимодействии с программой / устройством с целью сбора данных, которые в дальнейшем могут быть использованы для таргетированной рекламы. Не свободны такие модели и от манипуляции поведением.

Однако необходимо указать, что селф-трекинг, при всех обозначенных выше негативных концептуальных проявлениях, имеет положительные проявления. Наиболее главным из них необходимо обозначить более высокий уровень осведомленности о собственном организме и здоровье. Таким образом, исчисление себя — это не только забота о своём здоровье, определение своего будущего и предотвращение проблем, но также и генерация данных, используемых в современной неолиберальной логике. Еще одним показательным проявлением селф-трекинга является дискурс о совершенствовании: «Идея самосовершенствования, непрерывного улучшения себя... является одной из основных, вокруг которых разворачиваются дебаты о цифровом селф-трекинге» (Богомягкова, Дупак, 2021: 160). Биоулучшение, как и моральное улучшение человека, с необходимостью опирается на эмпирический материал, который может быть собран самим пользователем / субъектом с помощью селф-трекинга. Проблема совершенствования связана с улучшением как когнитивных, так физических и ментальных показателей. В рамках массового спорта все три характеристики имеют место: спорт связывается не только с совершен-

ствованием работы организма, но и позволяет улучшить качество жизни посредством, например, повышения настроения и усиления осознанности при обращении с собой. Подобные техники способствуют тому, что человек оказывается вовлечен в процесс непрерывного и никогда не прекращающегося самосовершенствования. Подобный дискурс направлен на то, что конечное совершенство никогда не достижимо: невозможно дойти до максимальных (пиковых) значений и остановиться. В массовом спорте совершенство понимается в таком же значении, что находит свое проявление в том, что для массового спорта не существует единого и единственного соревнования, которое однозначно закрепило бы статус чемпиона. Происходит постоянная актуализация конкурентного и соревновательного момента посредством появления все новых соревнований, участие в которых заменяет собой победу в каком-либо из них. Совершенствование в данном случае заключается в выборе мероприятий, в которых можно поучаствовать, но нет необходимости побеждать. Таким образом может быть обозначена концептуальная точка соприкосновения массового спорта и селф-трекинга: самоотслеживание направлено на постоянное увеличение показателей, которые опосредованным образом репрезентируют тело человека; в то же время массовый спорт создает пространство, внутри которого реализуется конкурентная среда, направленная на совершенствование через увеличение собираемых показателей. Массовый спорт генерирует пространство взаимодействия, внутри которого возможен селф-трекинг, направленный на самосовершенствование.

А. М. Давыдова и соавторы отмечают, что селф-трекинг «охватывает все больше сфер деятельности человека и помимо базовых количественных характеристик (таких как рост, вес, количество пройденных шагов, скорость пробежки) начинает включать в себя и более “качественные” метрики, связанные с субъективным опытом пользователя (например, настроение или осознанность)» (Давыдова, Солянова, Соренсен, 2021: 221). Однако попытка перевести феноменальные состояния в количественную форму и измерить их приводит к фиксации психических состояний в механическом виде, что не позволяет сделать достоверный перевод. Проблема перевода психических и ментальных состояний в количественный вид представляется одной из наиболее важных. Такой количественный вид теряет в первую очередь субъективную составляющую, которая составляет часть внутреннего мира человека. Отказ от этой части сводит наше существование только к набору параметров, за которыми невозможно увидеть, что именно и как ощущает человек в процессе совершения этой деятельности. Инструменты селф-трекинга способны измерить динамику изменений, но они не могут дать информацию о том, каким образом происходит трансформация в самом человеческом существе. Потеря феноменальной

части опыта является важной и для спорта: фиксация сугубо формальных и количественных критериев, таких как, например, пройденные дистанции, ничего не говорит о радости победы, горечи поражения или того, что человек чувствует в процессе преодоления себя.

М. Кляйнеберг обращает внимание на то, что в контексте изучения тела обсуждаются такие явления, как «утрата телесности, овеществление и инструментализация тела, которые переводят селф-трекинг в контекст известных нам по истории медицины образцов объективизации и визуализации телесных процессов...» (Кляйнеберг, 2018: 21). Овеществление и коммодификация телесности связаны с отчуждением тела и приданием ему неспецифической экономической ценности. В рамках неолиберальной логики развития современности придание телу прозрачности посредством использования инструментов селф-трекинга позволяет сделать его более восприимчивым к принуждению и манипуляциям. Использование геймификации в селф-трекинге и система награждения в массовом спорте, которая заменяется количеством, а не качеством пройденных испытаний, могут использоваться для формирования определенного образа жизни, который, в свою очередь, встраивается в развивающуюся систему бизнеса, построенную на появлении все новых потребностей и создании инструментов их удовлетворения. Телесность и ее ощущение, с одной стороны, подменяются набором параметров, которые можно измерить и необходимо перманентно улучшать, а с другой — используется в качестве инструмента для реализации коммерческих интересов.

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ

Дискурс селф-трекинга включает ряд допущений о том, что квантифицированные данные

- обладают особой познавательной и перформативной силой;
- более точны и объективны в сравнении с качественными данными, которые интуитивны и субъективны;
- обеспечивают глубокий доступ к пониманию себя, обнаруживая скрытые паттерны и корреляции;
- способны мотивировать людей на поведенческие изменения за счет обратной связи; репрезентируют наше истинное «я» (Lupton, 2016: 95).

Несомненно, что квантифицированные данные способны фиксировать определенные изменения и хорошо подходят для количественной фиксации изменений. Но придание объективности в данном случае достигается за счет унификации и деперсонализации. Дело в том, что используемые точки достижения результатов (например, необходимость преодоления 10 тыс. шагов в

день) не учитывают индивидуальные характеристики конкретного субъекта, который использует эту модель. Такая деперсонализация служит иллюстрацией проблемы частного и общего, а также формирует общее, которое унифицировано. Превращение в единый коллектив лишенных индивидуальных составляющих людей, следующих указаниям тех, кто является разработчиком устройств самоотслеживания и программ аналитики, чревато потерей индивидуальности и частичной утратой автономии. Мягкий патернализм обуславливает необходимость действовать в соответствии с установленными параметрами, чтобы не оказаться аутсайдером. Однако нельзя сказать, что в данном случае обнаруживается истинное «я»: оно заменяется проектом, цель которого состоит в потере уникальности.

При этом формируется дискурс немедленного удовлетворения потребностей: «Люди, живущие в обществе компульсивного потребления, в обществе, основанном на немедленном удовлетворении потребностей, испытывают острую необходимость в мгновенных изменениях, чтобы быть “в тренде” и соответствовать требованиям современной культуры. Сегодня индивиду вменяется в обязанность принимать решения в отношении качества своей жизни, управлять собой и своим окружением, быть высокоэффективным» (Богомякова, Дупак, 2021: 160). Подобная высокоэффективность и культ продуктивности в современности способствует реализации мягкого патернализма, принуждения без принуждения: изменения необходимо фиксировать, отслеживать и ими делиться. Шэринговая модель современности предполагает, что о происходящих изменениях необходимо распространить информацию среди тех, кто оказывается в сфере воздействия и влияния, среди своего близкого окружения. Массовый спорт в данном случае выступает в качестве идеального инструмента, который можно использовать для достижения изменений и их фиксации, а также того, чем возможно делиться. Спортивные мероприятия, характерные именно для массового использования, такие как бег, заезды на велосипедах, катание на лыжах и др. хорошо подходят для фиксации ежедневного изменения результата. Приложения же выстраивают зрелищную и красочную аналитику, которой удобно делиться в социальных сетях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассуждая о спорте и выражении его зрелищности, Х. У. Гумбрехт указывает, что соревнования «очаровывают нас телами, которые “что-то значат” (если воспользоваться удачной игрой слов философа Джудит Батлер)...» (Гумбрехт, 2009: 47). Это выражение можно интерпретировать в том ключе, что телесность в спорте приобретает свое особенное значение, связанное с

соревновательностью, преодолением и достижением результата. В слиянии массового спорта с элементами селф-трекинга обнаруживается дополнительное значение тела: оно становится собранным из разрозненных и измеримых частиц, тем самым приобретая свойство прозрачности. В итоге значение становится измерением и фиксацией изменений, что само по себе это значение размывает, поскольку редуцирует его только к измеримым количественным показателям. Биополитические и биоэтические негативные компоненты слияния массового спорта и селф-трекинга связаны с управлением телами и повышением их прозрачности, что трансформирует представление о теле, делает его более податливым и уязвимым для манипуляций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Богомягкова, Е. С., Дупак, А. А. (2021) Цифровой селф-трекинг здоровья в дискурсе социальных наук // Социология науки и технологий. Т. 12, № 2. С. 155–174. EDN [ЕАНКТО](#). DOI [10.24412/2079-0910-2021-2-155-174](#).

Гумбрехт, Х. У. (2009) Похвала красоте спорта / пер. с англ.: В. Фещенко. М. : Новое литературное обозрение. 176 с. ISBN 978-5-86793-685-3.

Давыдова, А. М., Солянова, М. А., Соренсен, К. (2021) Дисциплинарные практики цифрового селф-трекинга: между эмансипацией и контролем // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. № 1 (161). С. 217–240. EDN [VRPSXM](#). DOI [10.14515/monitoring.2021.1.1797](#).

Кляйнеберг, М. (2018) Болезнь и здоровье в эпоху велнеса, селф-трекинга и самооптимизации — на пути к обществу здоровья? // Вестник Санкт-Петербургского университета. Философия и конфликтология. Т. 34. № 1. С. 17–23. EDN [YTSJQL](#). DOI [10.21638/11701/spbu17.2018.102](#).

Ним, Е. Г. (2020) «Вы есть ваши данные»: селф-трекинг как феномен глубокой медиатизации // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. № 5. С. 29–53. EDN [LEECMI](#). DOI [10.30547/vestnik.journ.5.2020.2953](#).

Lupton, D. (2016) The quantified self: A sociology of self-tracking. Cambridge ; Malden, MA : Polity Press. 183 p. ISBN 978-1-5095-0059-8.

Дата поступления: 19.05.2024 г.

Дата принятия: 30.05.2024 г.

REFERENCES

Bogomiagkova, E. S. and Dupak, A. A. (2021) Tsifrovoy self-tracking zdorov'ia v diskurse sotsial'nykh nauk [Digital self-tracking for health in the discourse of social sciences]. *Sociology of Science and Technology*, vol. 12, no. 2, pp. 155–174. (In Russ.). EDN [EAHKTO](#). DOI [10.24412/2079-0910-2021-2-155-174](#).

Gumbrecht, H. U. (2009) *Pokhvala krasote sporta [In praise of athletic beauty]* / transl. from English by V. Feshchenko. Moscow : Novoe literaturnoe obozrenie. 176 p. (In Russ.). ISBN 978-5-86793-685-3.

Davydova, A. M., Solyanova, M. A. and Sorensen, K. (2021) Distsiplinarnye praktiki tsifrovogo self-trackinga: mezhdru emansipatsiei i kontrolem [Disciplinary digital self-tracking practices: Between emancipation and control]. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, no. 1 (161), pp. 217–240. (In Russ.). EDN [VRPSXM](#). DOI [10.14515/monitoring.2021.1.1797](#).

Kleineberg, M. (2018) Bolezn' i zdorov'e v epokhu velnesa, self-trackinga i samooptimizatsii — na puti k obshchestvu zdorov'ia? [Illness and health in times of self-tracking, wellness and self-optimization. On the way to the health society?]. *Vestnik of Saint Petersburg University. Philosophy and Conflict Studies*, vol. 34, no. 1, pp. 17–23. (In Russ.). EDN [YTSJQL](#). DOI [10.21638/11701/spbu17.2018.102](#).

Nim, E. G. (2020) «Vy est' vashi dannye»: self-tracking kak fenomen glubokoi mediatizatsii [“You are your data”: Self-tracking as a phenomenon of deep mediatization]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 10: Zhurnalistika*, no. 5, pp. 29–53. (In Russ.). EDN [LEECMI](#). DOI [10.30547/vestnik.journ.5.2020.2953](#).

Lupton, D. (2016) *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Cambridge ; Malden, MA : Polity Press. 183 p. ISBN 978-1-5095-0059-8.

Submission date: 19.05.2024.

Acceptance date: 30.05.2024.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Антипов Алексей Владимирович — кандидат философских наук, научный сотрудник сектора гуманитарных экспертиз и биоэтики Института философии РАН. Адрес: 109240, Россия, г. Москва, ул. Гончарная, д. 12, стр. 1. Тел.: +7 (495) 697-90-67. Эл. адрес: nelson02@yandex.ru

SPIN-код: [7782-1854](#)

ABOUT THE AUTHOR

ANTIPOV Aleksei Vladimirovich, Candidate of Philosophy, Researcher, Department of Humanitarian Expertise and Bioethics, Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences. Postal address: Bldg. 1, 12 Goncharnaya St., 109240 Moscow, Russian Federation. Tel.: +7 (495) 697-90-67. E-mail: nelson02@yandex.ru

ORCID: [0000-0002-7048-3373](https://orcid.org/0000-0002-7048-3373)

Scopus ID: [58117217900](https://scopus.com/authid/detail.url?authorID=58117217900)

Web of Science ResearcherID: [U-8814-2018](https://www.researcherid.com/rid/U-8814-2018)

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ

Антипов А. В. Массовый спорт в эпоху селф-трекинга [Электронный ресурс] // Горизонты гуманитарного знания. 2024. № 2. С. 46–55. URL: <https://journals.mosgu.ru/ggz/article/view/1986> (дата обращения: дд.мм.гггг). EDN [LQMASF](https://www.edn.org/LQMASF). DOI [10.17805/ggz.2024.2.4](https://doi.org/10.17805/ggz.2024.2.4).