

УДК 159.9**Индивидуальные подходы к мотивации клиентов фитнес-индустрии в зависимости от типа эмоционального кризиса****Подольский Артем Владимирович**

Аспирант 3 курса,
Омская гуманитарная академия,
644105, Российская Федерация, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2А;
e-mail: Podolsky@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена разработке индивидуальных подходов к мотивации клиентов фитнес-индустрии с учетом типологии переживаемых эмоциональных кризисов, характерных для возрастной группы людей 30-40 лет. Исследование фокусируется на комплексном воздействии биологических и социально-психологических факторов, обуславливающих данные состояния. Фитнес рассматривается как форма инвестиций, обладающая одновременно оздоровительной и символической (статусной) ценностью. Обосновывается необходимость дифференцированного подхода, при котором фитнес-техники используются как инструмент психокоррекции с целью преодоления дезадаптивных состояний. Предлагается применение методов, включающих нейрорелаксацию, когнитивно-поведенческие техники и персонализированные тренировки, направленные на оптимизацию психической регуляции и формирование устойчивой внутренней мотивации. Делается вывод о том, что продуктивное вовлечение и удержание клиентов требует от тренеров психологических компетенций для диагностики типа кризиса и создания соответствующей поддерживающей среды.

Для цитирования в научных исследованиях

Подольский А.В. Индивидуальные подходы к мотивации клиентов фитнес-индустрии в зависимости от типа эмоционального кризиса // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14, № 6А. С. 48-53.

Ключевые слова

Психоэмоциональное состояние, мотивация, фитнес-индустрия, телесный капитал, поведенческие паттерны, психологическая идентичность, эмоциональный кризис, психокоррекция.

Введение

Многочисленные научные исследования в области психологии убедительно демонстрируют положительное влияние систематической физической активности на здоровье человека и его психоэмоциональное состояние, что подтверждается эмпирическими данными, широкой общественной практикой и непосредственно мнением самих клиентов. Мотивация выступает как сложный психофизиологический феномен, определяющий направленность, интенсивность и устойчивость поведения для достижения будущих целей. В научной литературе мотивация рассматривается как динамический процесс, включающий совокупность внутренних (потребности, интересы, ценности) и внешних (стимулы, социальные нормы, условия среды) факторов, побуждающих индивида к активности и поддерживающих ее на необходимом уровне [Абрамов, 2019].

Основная часть

В современное время развитие фитнес-индустрии постепенно привело её к институциональному оформлению в качестве полноценного социально-экономического феномена, обусловленного становлением и расширением рынка соответствующих услуг. В функциональном аспекте данная отрасль характеризуется наличием как имманентных (внутриотраслевых), так и экстерналий (опосредованных взаимодействием субъектов рынка) функций, обладающих различной степенью эксплицитности проявлений. Фитнес-услуги как объект междисциплинарных исследований обладают выраженной социокультурной значимостью, детерминированной их положением на пересечении несколько институциональных полей: области здравоохранения, индустрии досуга и социальной стратификации.

В рамках теории телесного капитала, регулярное посещение фитнес-клубов, интерпретируется как форма инвестирования в человеческий капитал, обладающая двойственной природой, в частности, как утилитарной (улучшение физического состояния), так и символической (демонстрация социального статуса). Теоретико-эмпирические исследования подтверждают гипотезу о трансформации фитнес-практик в сложный семиотический комплекс, где телесные упражнения приобретают дополнительные смысловые нагрузки, связанные с конструированием идентичности, социальной дифференциацией и организацией повседневности. В свою очередь, с позиции институционального подхода, фитнес-клубы функционируют как социально-психологические организации, их устойчивость обеспечивается постоянной генерацией новых форм физической активности, созданием устойчивых поведенческих паттернов у клиентов и интеграцией в систему городской инфраструктуры. Примечательно, что теоретический анализ выявляет диалектическую взаимосвязь между телесными упражнениями и процессом социального позиционирования, где физические упражнения становятся инструментом конструирования как телесной, так и психологической идентичности [Леонтьев, 2020].

Мотивация является первостепенным элементом поведенческой регуляции, а ее изучение в контексте фитнес-индустрии направлено на разработку конструктивных психокоррекционных методов вовлечения и удержания клиентов, учитывающих их психоэмоциональные особенности и текущие жизненные обстоятельства. Изучением мотивации занимались такие ученые как А. Маслоу, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, а также исследователи А.Б. Смирнов,

Ю.С. Новожилова, М.Н. Романенко и В.И. Поваров.

Фитнес-культура как комплексное явление, имеющее, как положительное, так и отрицательное влияние, обладает амбивалентным потенциалом, реализующимся в различных временных измерениях, проявляющихся синхронно с процессом выполнения физических упражнений, в непосредственном посттренировочном периоде или в рамках пролонгированной временной перспективы. Клиентский выбор в сфере фитнес-услуг обуславливается двумя типами потребностей: долгосрочными (устойчивыми) и ситуативными (актуальными). При этом оценка адекватности выбранной формы физической активности текущему состоянию индивида осуществляется через призму удовлетворенности именно ситуативных потребностей, определяющих динамическую систему обратной связи между ожиданиями клиента и полученным результатом [Маслоу, 2019].

На сегодняшний день психологическая наука концентрирует исследовательское внимание на изучении роли типов эмоционального кризиса в процессе развития личности. Релевантность данной проблематики, прослеживается от ранних психодинамических концепций до актуальных исследовательских парадигм. Однако, несмотря на длительную историю изучения, в методологическом осмыслении, как феноменологического разнообразия эмоциональных кризисных проявлений, так и их генезиса в различных сферах жизнедеятельности индивида сохраняются существенные проблемы, стимулирующие разработку новых теоретических моделей и эмпирических стратегий исследования. Дифференцированный подход к мотивации клиентов фитнес-индустрии с учетом типологии переживаемых эмоциональных кризисов представляет собой профессионально значимую компетенцию для тренеров, требующую с их стороны, наличия определенных психологических знаний [Маралов, 2022].

Статистические данные указывают на преобладание клиентской базы фитнес-индустрии в возрастной категории 30-40 лет. Для данной демографической категории характерно переживание кризиса, который является закономерным переходным этапом онтогенетического развития, связанным со сменой возрастных периодов и завершением определенных стадий жизненного цикла. Этиологическая структура возрастного кризиса носит полифакторный характер и состоит из биологических факторов (морфофункциональные перестройки организма, нейрогормональные изменения) и социально-психологических факторов (трансформация социальной ситуации развития, актуализация новых социальных ролей, изменение статусных позиций). Феноменология кризисных проявлений отличается значительным полиморфизмом, а именно, от транзиторных функциональных нарушений с минимальной субъективной и объективной симптоматикой до пролонгированных дезадаптивных состояний, сопровождающихся деструктивными поведенческими паттернами. Степень манифестации кризисной симптоматики варьирует в континууме от латентных форм до затяжных проявлений [Ильин, 2021].

Возрастной кризис характеризуется необходимостью смены ведущей деятельности в связи с исчерпанием её адаптационного потенциала в сложившихся условиях. Эндогенные и экзогенные воздействия при наличии внутриличностных противоречий периодически выступают катализаторами кризисных состояний, выражающихся в повышенной реактивности, эмоциональной лабильности, дисбалансе между силой стимула и интенсивностью ответной реакции, подобные проявления отражают процесс активной перестройки системы отношений личности с окружающей средой в условиях смены социальных ожиданий и требований [Абрамов, Зудина, 2022].

В рамках преодоления кризисных состояний применяются методы фитнес коррекции,

1. Деконструкцию дезадаптивных поведенческих паттернов с целью выявления автоматических мыслей (по А. Беку) и иррациональных убеждений (по А. Эллису), лежащих в основе дезадаптивных реакций;

3. Коррекцию девиантных поведенческих проявлений (агрессивные реакции, пассивность, аддиктивное поведение, нарушение профессиональной этики) [Ермолаева, Носкова, 2019].

В психопрофилактике и реабилитационной практике кризисных состояний широко применяются комплексные тренинговые методики, основанные на принципах психофизиологической регуляции. Методы нейрорелаксации, включающие дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, «методика 4-7-8»), «прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону» с элементами биологической обратной связи, а также медитации, направленные на модуляцию активности лимбической системы, которые отвечают за нормализацию эмоционального состояния клиентов. Параллельно реализуется интервальные тренировки умеренной интенсивности, оптимизирующие работу симпато-адреналовой системы [Посыпанова, 2022].

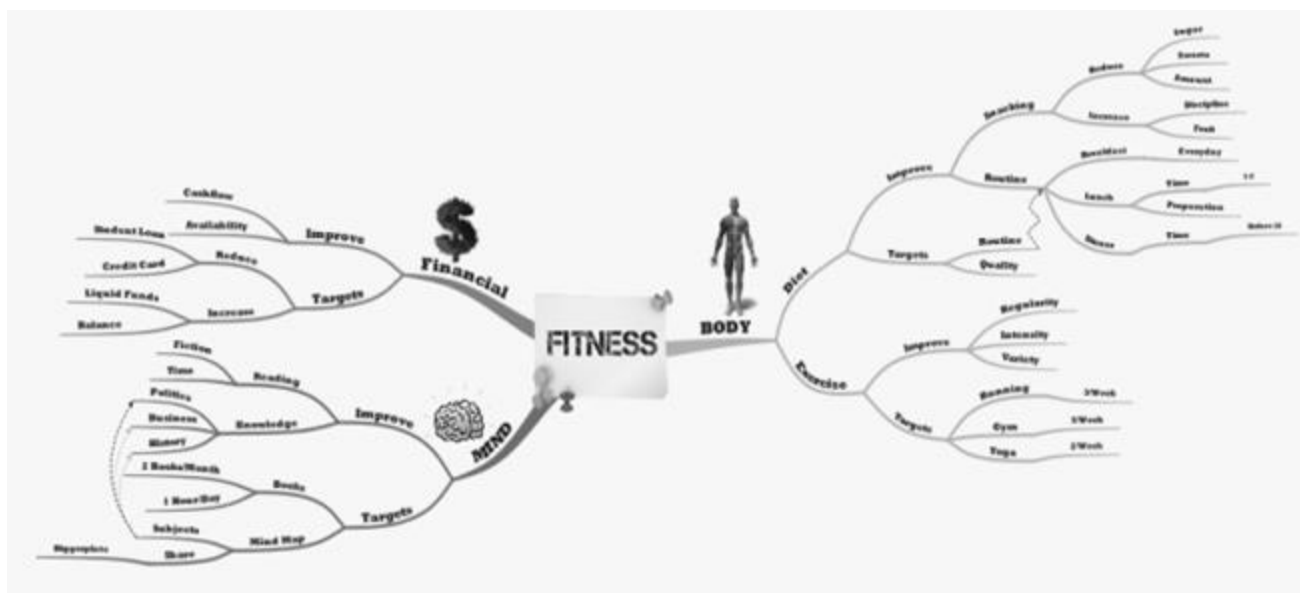


Рисунок 1 - Система фитнес карты [Леонтьев, 2021]

Заключение

Проведенный анализ позволяет рассматривать мотивацию как сложный системный феномен, интегрирующий биологические, психологические и социальные детерминанты человеческого поведения. В контексте фитнес-деятельности, мотивационные процессы приобретают особую значимость, выступая важнейшим фактором вовлечения и удержания клиентов в системе физической активности. Как демонстрируют вышеописанные исследования,

фитнес-индустрия обладает уникальным потенциалом для удовлетворения многоуровневых потребностей личности, что обуславливает ее высокую мотивационную ценность, где внешние стимулы постепенно интериоризируются, формируя устойчивую систему внутренних побуждений и психологической идентичности [Перелыгина, 2022]. Данный процесс требует наличия психологического сопровождения, включающего диагностику индивидуальной структуры мотивов, персонализацию тренировочных программ и создание поддерживающей социальной среды. При этом принципиальное значение приобретает не просто приобщение к фитнес-культуре, а формирование ценностного отношения к физической активности как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

Библиография

1. Абрамов Р. Н. Культурное потребление и досуговые практики «социальных инноваторов»: социологический анализ / Р. Н. Абрамов, А. А. Зудина // Вестник Удмуртского университета. 2022. № 3–1. С. 64–76.
2. Абрамов Р. Н. Фитнес-индустрия: люди, вещи, практики / Р. Н. Абрамов // Пути России: современное интеллектуальное пространство: школы, направления, поколения. Т. XVI / под ред. М. Г. Пугачевой, В. С. Вахштайна. Москва: Университетская книга, 2019. С. 496–504.
3. Ермолаева П.О. Основные тенденции здорового образа жизни россиян / П.О. Ермолаева, Е.П. Носкова // Социол. исслед. 2019. № 4. С. 120–129.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 512 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии: Учеб. пособие для вузов по спец. "Психология" / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. – Москва: Смысл, 2020. – 509 с.
6. Леонтьев А. Н. Основы саморазвития: Учеб. пособие для вузов по спец. "Психология" / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. – Москва: Смысл, 2021. – 509 с.
7. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / Маралов В. Г. – 2-е изд. стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2022. – 256 с.
8. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Перелыгина Е. Б. Психология имиджа: учеб. пособие для вузов. / Е. Б. Перелыгина. – Москва: Аспект Пресс, 2022. – 223 с.
10. Посыпанова О. С. Экономическая психология: психологические аспекты поведения потребителей. Монография. / О. С. Посыпанова. – Калуга: Издво КГУ, 2022. – 296 с.

Individual Approaches to Motivating Fitness Industry Clients Based on the Type of Emotional Crisis

Artem V. Podol'skii

3rd Year Graduate Student,
Omsk Humanitarian Academy,
644105, 2A 4-ya Chelyuskintsev str., Omsk, Russian Federation;
e-mail: Podolsky@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the development of individual approaches to motivating fitness industry clients, taking into account the typology of emotional crises experienced, which are characteristic of the age group of 30-40 years. The study focuses on the complex impact of biological and socio-psychological factors that cause these conditions. Fitness is considered as a form of investment that

has both health and symbolic (status) value. The necessity of a differentiated approach is substantiated, in which fitness techniques are used as a tool for psychocorrection to overcome maladaptive states. The application of methods including neurorelaxation, cognitive-behavioral techniques, and personalized training aimed at optimizing mental regulation and forming stable internal motivation is proposed. It is concluded that productive engagement and retention of clients require trainers to have psychological competencies for diagnosing the type of crisis and creating an appropriate supportive environment.

For citation

Podol'skii A.V. (2025) Individual'nyye podkhody k motivatsii klientov fitnes-industrii v zavisimosti ot tipa emotsional'nogo krizisa [Individual Approaches to Motivating Fitness Industry Clients Based on the Type of Emotional Crisis]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 48-53.

Keywords

Psychoemotional state, motivation, fitness industry, body capital, behavioral patterns, psychological identity, emotional crisis, psychocorrection.

References

1. Abramov R. N. Cultural consumption and leisure practices of "social innovators": a sociological analysis / R. N. Abramov, A. A. Zudina // *Bulletin of the Udmurt University*. 2022. No. 3-1. pp. 64-76.
2. Abramov R. N. Fitness industry: people, things, practices / R. N. Abramov // *Ways of Russia: modern intellectual space: schools, trends, generations*. Vol. XVI / edited by M. G. Pugacheva, V. S. Vakhshstein. Moscow: University Book, 2019. pp. 496-504.
3. Ermolaeva P.O. The main trends in a healthy lifestyle of Russians / P.O. Ermolaeva, E.P. Noskova // *Sociol. research*. 2019. No. 4. pp. 120-129.
4. Ilyin E. P. Motivation and motives / E. P. Ilyin. Saint Petersburg: Peter, 2021. 512 p. (Masters of Psychology series).
5. Leontiev A. N. Lectures on general psychology: A textbook for universities on speciality. "Psychology" / Edited by D. A. Leontiev, E. E. Sokolova. – Moscow: Smysl, 2020. – 509 p.
6. Leontiev A. N. Fundamentals of self-development: Study guide for universities on spec. "Psychology" / Edited by D. A. Leontiev, E. E. Sokolova. – Moscow: Smysl, 2021. – 509 p.
7. Maralov V. G. Fundamentals of self-knowledge and self-development: Study guide for students. sred. ped. ucheb. Institutions / Maralov V. G. – 2nd ed. ster. – Moscow: Publishing Center "Academy", 2022. – 256 p.
8. Maslow A. Motivation and Personality / translated from English. – 3rd ed. – St. Petersburg: Peter, 2019. – 352 p. – (Series "Masters of Psychology").
9. Perelygina E. B. Psychology of Image: Textbook for Universities. / E. B. Perelygina. – Moscow: Aspect Press, 2022. – 223 p.
10. Posypanova O. S. Economic Psychology: Psychological Aspects of Consumer Behavior. Monograph. / O. S. Posypanova. – Kaluga: KSU Publishing House, 2022. – 296 p.