

УДК 811.111:497

Горлачова В. В.¹, Прокопенко Є. Є²

¹ канд. філол. наук, доц. НУ «Запорізька Політехніка»

² студ. гр. УФКС-114 НУ «Запорізька Політехніка»

ПРИЙОМИ СУГЕСТІЇ У ВИСЛОВАХ СУЧАСНИХ АНГЛОМОВНИХ ФІТНЕС ТРЕНЕРІВ

Тези присвячені розгляду лінгвістичних особливостей процесу переконування носіїв англійської мови займатися спортом та дотримуватися здорового способу життя. Матеріалом дослідження слугували вислови сучасних популярних англійських та американських фітнес тренерів. Обираючи кандидатури тренерів, ми керувалися фактором кількості їх підписників в Інстаграм (більше мільйона послідовників). В полі нашого зору опинилися публікації за 2024–2025 роки таких англомовних тренерів: Трейсі Андерсон, Джо Вікс, Гуннар Петерсон та Нік Мітчел [2–5]. Наявність у вказаних спортивних інфлюенсерів великої аудиторії слухачів, на нашу думку, робить можливим, проаналізувавши дописи тренерів, визначити маніпулятивні прийоми, що покликані вмовити носіїв англійської мови займатися спортом. Ми не аналізували профілі підписників, визначаючи долю носіїв власне англійської мови. На наш погляд, факт публікації постів англійською є в цьому випадку достатнім підґрунтям для визначення прийомів сугесії саме в англомовній фітнес комунікації.

Звернемося до тлумачення терміну «сугестія». Згідно з лексикографічним виданням, під терміном сугестія передбачають – «вплив на волю і почуття людини; навіювання» [1]. Розгляд особливостей психолінгвістичного впливу – розповсюджена тема наукових лінгвістичних

досліджень в Україні та закордоном. Проте досі науковці ще не звертали увагу саме на сугестивні механізми фітнес комунікації. Тож аби мотивувати своїх підписників до занять спортом, англомовні тренери використовують цілу низку прийомів психолінгвістичного впливу. Розглянемо конкретні приклади.

Зрозумілою тактикою є активне вживання імперативів. Так, в середньому половина всіх проаналізованих постів включає розлогі спонукальні конструкції: «Plan your workouts in advance and try and stick to them like appointments you can't miss» [4] або «Don't show up late. Don't try to slide out early. Don't cheat your rep counts. And definitely, don't hold back. Leave it all in the gym!» [2].

Розповсюдженим прийомом стає використання модальних дієслів. Проте слід зазначити, що майже відсутні такі модальні дієслова як *must*, *ought to*, *should*. В той час як наявні багаточисельні випадки вживання модальних дієслів *can*, *need*: «You can have an awesome physique by doing just 25 minutes of exercise a day» [4] або «You need to be dedicated to your workout, whatever you choose» [2]. В таких випадках навмисно зміщується фокус на трансляцію змістових компонентів «можливість», «досяжність результату» та «власна потреба» реципієнтів, оминаючи компоненти «обов'язок», «вимушеність ситуації».

Поради представлені через формати умовних речень, наприклад, «If you want a dancer's body, dance. Dance aerobics is my favourite cardio. It's very frustrating if people think you have to become a dancer to do it – you don't» [5]. Зіркові тренери неодноразово схилиються до подання інформації в якості сценарію власного досвіду «Use music to motivate you. If I had to pick one song to work out to on repeat, it would be Prince's 'Let's Go Crazy'» [1] або «That's all I do» [3]. Безпосереднє вживання речень у Future Simple – є розповсюдженим прийомом реалізації обіцянки: «They'll always give you results» [1]. Вмовляючи людину займатися спортом, тренер зазвичай апелює до життєвих цінностей індивідууму, а саме «здоров'я», «хорошого самопочуття», щастя, тощо. Наприклад: «Having a perfect set of abs will not bring you happiness, but eating healthy food and exercising will» [4]. Саме здорове харчування та заняття спортом подаються як умови щастя.

Об'єктивізація наданої теоретичної інформації відбувається завдяки конструкціям *it is*, *there is*, *there are*: «There is no quick easy way to the body you want...» [5] або «There's so much you can do with bodyweight alone...» [3]. Проте жодного разу нами не було зафіксовано використання вживання конструкцій безособового пасивного стану.

Всі пости англомовних фітнес тренерів побудовані у форматі імітації діалогу з потенційним клієнтом. Коучі нерідко вживають риторичні питання, вдаються до застосування займенників *you*, *us*, *we*: «Make it a joint effort. Doing a workout with a partner or trainer can motivate you to reach your goals» або

«Exercise is an amazing tool to help us feel happier, more energized, and more optimistic».

Таким чином, сучасні англомовні фітнес тренери вдаються до широкого спектру прийомів сугестії, а саме: імперативних закликів, створення ілюзії діалогу із потенційним клієнтом, апеляції до життєвих цінностей людини, цілеспрямованому вибору модальних дієслів, певним синтаксичним конструкціям та зворотам, внесення рекомендацій за сценарієм приклад з життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Словник UA. Портал української мови та культури. Сугестія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://slovnkyk.ua/index.php?swrd=%D1%81%D1%83%D0%B3%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%96%D1%8F>.
2. Gunnar Peterson. Personal page on Instagram [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.instagram.com/gunnarfitness/> (accessed: 2025.03.25).
3. Joe Wicks. The bodycoach. Personal page on Instagram [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.instagram.com/thebodycoach/> (accessed: 25.03.25).
4. Nick Mitchell. Personal page on Instagram [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.instagram.com/heynickmitchell/> (accessed: 2025.03.25).
5. Tracy Anderson method. Personal page on Instagram [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.instagram.com/tracyandersonmethod/> (accessed: 2025.03.25).