

Школа Олена 

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alesikk1974@gmail.com

Александров Олександр,

здобувач освіти 1 курсу,

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alexsasha.222top@gmail.com

ЗАСТОСУВАННЯ СОЦМЕРЕЖ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ

***Анотація.** Стаття розглядає роль соціальних мереж у підготовці фітнес-тренерів, аналізує їх вплив на професійний розвиток, взаємодію з клієнтами та створення особистого бренду. Визначено основні переваги використання соцмереж, зокрема доступ до навчальних ресурсів, можливість онлайн-навчання, а також розширення клієнтської аудиторії. Окремо виділено ризики, такі як поширення дезінформації, травми від неправильних рекомендацій та емоційне вигорання тренерів через постійну онлайн-активність. Виявлено, що результати дослідження підкреслюють важливість обережного і відповідального підходу до використання соціальних мереж у професійній діяльності фітнес-тренерів, а також необхідність балансування між онлайн-активністю і особистим благополуччям. Соціальні мережі мають*

значний потенціал для розвитку кар'єри фітнес-тренера, але їх використання вимагає постійного вдосконалення, щоб мінімізувати ризики та забезпечити найкращі результати як для тренера, так і для його клієнтів.

Ключові слова: соціальні мережі, фітнес, тренер.

Annotation. *The article examines the role of social networks in the training of fitness trainers, analyzes their impact on professional development, interaction with clients and the creation of a personal brand. The main advantages of using social networks are identified, in particular, access to educational resources, the possibility of online training, as well as expanding the client audience. Separately, risks are highlighted, such as the spread of misinformation, injuries from incorrect recommendations and emotional burnout of trainers due to constant online activity. It was found that the results of the study emphasize the importance of a careful and responsible approach to the use of social networks in the professional activities of fitness trainers, as well as the need to balance online activity and personal well-being. Social networks have significant potential for the development of a fitness trainer's career, but their use requires constant improvement to minimize risks and ensure the best results for both the trainer and his clients.*

Key words: social networks, fitness, trainer.

Вступ. Застосування соціальних мереж у підготовці тренера з фітнесу стало невід'ємною частиною сучасного процесу навчання та професійного розвитку. Завдяки своїй доступності, інтерактивності та широким можливостям для комунікації, соцмережі стали потужним інструментом для обміну досвідом, отримання нових знань і побудови особистого бренду фітнес-тренерів. Вони не лише дозволяють тренерам знаходити нових клієнтів, але й сприяють їхньому постійному самовдосконаленню завдяки доступу до різноманітних ресурсів: навчальних відео, професійних порад, дискусій на спеціалізованих платформах.

Актуальність цієї теми полягає в тому, що соціальні мережі активно змінюють способи взаємодії між тренером і його клієнтами. Сучасні тренери мають можливість використовувати онлайн-платформи для поширення

корисної інформації, проведення вебінарів, тренувань у режимі реального часу та підтримки постійного контакту з підопічними. Окрім цього, соцмережі створюють можливості для обміну ідеями між професіоналами галузі, що сприяє розвитку нових підходів до тренувального процесу та вдосконаленню методик навчання. Всі ці фактори роблять соціальні мережі важливим елементом у підготовці тренера з фітнесу в умовах швидко змінюваного інформаційного середовища.

Проблема фізичного удосконалення хвилює і приваблює людину протягом усього життя [1, с. 173].

Метою статті є дослідження ролі соціальних мереж у підготовці фітнес-тренерів, аналіз їх впливу на професійний розвиток, вдосконалення методик навчання та взаємодію з клієнтами. Також стаття має на меті виявлення переваг та можливих ризиків використання соцмереж в тренерській діяльності, а також розкриття потенціалу цих платформ для ефективного розвитку кар'єри фітнес-професіонала в умовах сучасного інформаційного середовища.

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що соціальні мережі мають величезний вплив на підготовку та професійну діяльність фітнес-тренерів [3; 4]. Вони стали невід'ємною частиною навчання, вдосконалення та розвитку тренерських навичок, а також потужним інструментом для взаємодії з клієнтами. Одним з основних аспектів є доступ до різноманітних ресурсів для підвищення кваліфікації.

Наприклад, через YouTube тренери можуть переглядати професійні майстер-класи, навчальні відео та вебінари, де провідні фітнес-експерти діляться своїм досвідом. Це дозволяє не лише освоювати нові тренувальні методики, але й залишатися в курсі останніх тенденцій у фітнес-індустрії. Прикладом, якщо тренер хоче засвоїти нову програму для тренувань, можливо кросфіту або йогу для вагітних, він може знайти велику кількість ресурсів та навчальних відео, щоб вивчити основи та практичні аспекти таких програм [2].

Соціальні мережі також активно сприяють розвитку особистого бренду фітнес-тренера. Наприклад, платформи, як Instagram або TikTok, дозволяють

тренерам ділитися своїм досвідом, публікувати відео з тренувань, мотиваційні цитати, історії успіху своїх клієнтів, що допомагає створювати довіру до них. Це також дає можливість демонструвати результати своїх підопічних, наприклад, прогрес у схудненні чи підвищенні фізичної витривалості, що робить тренера більш привабливим для нових потенційних клієнтів. Окрім того, постійна взаємодія через коментарі та відгуки дозволяє тренеру зрозуміти, які аспекти його роботи найбільше цікавлять аудиторію, а також отримати зворотний зв'язок від тих, хто вже займається з ним.

Важливим аспектом є й те, що соціальні мережі створюють можливості для прямої взаємодії з клієнтами. Через різні месенджери, групи в Facebook або спеціальні чати в WhatsApp тренери можуть надавати індивідуальні рекомендації своїм підопічним, коригувати їхні тренувальні плани в залежності від прогресу або відповідати на запитання з харчування. Наприклад, тренер може дати поради щодо правильного харчування або вправ для зниження стресу, прямо в коментарях або під час приватних чатів, що підвищує рівень задоволеності клієнтів і дає їм можливість отримувати підтримку в реальному часі.

Соціальні мережі також дозволяють тренерам проводити онлайн-тренування. В умовах пандемії COVID-19 це стало особливо актуальним. Наприклад, тренери через Instagram або Facebook Live можуть проводити заняття в режимі реального часу, залучаючи до них людей з різних куточків світу. Клієнти можуть приєднуватися до тренувань, не виходячи з дому, що значно зручно, особливо для тих, хто не має часу для відвідування спортзалу. Це не тільки дозволяє фітнес-тренерам збільшити аудиторію, але й надає можливість розширити географію своїх клієнтів [3].

Однак, окрім переваг, використання соціальних мереж має і свої ризики. Наприклад, тренери можуть стикатися з проблемою дезінформації, коли вони поширюють неправдиві або неперевірені методики, що можуть шкодити здоров'ю їхніх клієнтів. Відомо, що існують фітнес-блогери, які через соціальні мережі пропонують небезпечні дієти або екстремальні тренування, що можуть

призвести до травм або погіршення здоров'я. Наприклад, деякі тренери можуть рекомендувати інтенсивні кардіо-тренування без належної підготовки, що може спричинити серйозні навантаження на серце або суглоби. Такі поради можуть бути шкідливими, особливо для новачків або людей з хронічними захворюваннями.

Ще один ризик полягає в постійному стресі, якому піддаються тренери через необхідність постійно бути на зв'язку з аудиторією, публікувати новий контент, брати участь у викликах та марафонах [4]. Цей постійний «онлайн-режим» може призвести до вигорання тренера, а також до проблем у психоемоційному стані. Крім того, тренери часто стикаються з конкурентною боротьбою в соцмережах, що може створювати додатковий стрес і відчуття необхідності «завжди бути краще».

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що соціальні мережі є потужним інструментом у роботі фітнес-тренера, надаючи йому можливості для розвитку професійних навичок, залучення нових клієнтів і створення особистого бренду. Однак важливо пам'ятати, що їх використання потребує обережності та відповідальності, особливо в контексті надання інформації, щоб уникнути негативних наслідків для здоров'я клієнтів і для власного емоційного стану тренера.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було визначено наступне.

По-перше, соціальні мережі є потужним інструментом для підвищення кваліфікації тренерів, оскільки вони забезпечують доступ до різноманітних ресурсів, онлайн-курсів та навчальних матеріалів, що дозволяє тренерам залишатися в курсі новітніх трендів і підходів у фітнес-індустрії.

По-друге, ці платформи сприяють розвитку особистого бренду фітнес-тренерів, що є важливим аспектом їх професійного росту та залучення нових клієнтів.

Однак, попри численні переваги, використання соціальних мереж також має свої ризики, зокрема поширення дезінформації, що може призвести до

травм або погіршення здоров'я клієнтів. Крім того, постійний стрес від необхідності підтримувати онлайн-активність може негативно впливати на емоційне та психічне здоров'я тренерів.

Для досягнення максимального ефекту від використання соціальних мереж фітнес-тренерам необхідно ретельно контролювати поширювану інформацію та дотримуватися балансу між професійною діяльністю в інтернеті та особистим благополуччям.

Це важливо, оскільки соціальні мережі відіграють ключову роль у сучасному світі фітнесу, надаючи тренерам інструменти для професійного розвитку, покращення взаємодії з клієнтами та залучення нових підопічних. Вони дозволяють тренерам не лише підвищувати свою кваліфікацію, а й активно будувати особистий бренд, що суттєво впливає на їхню конкурентоспроможність на ринку. У той же час важливість усвідомленого підходу до використання соціальних мереж зумовлена ризиками, такими як поширення неперевіреної інформації, що може завдати шкоди здоров'ю клієнтів, або емоційне вигорання тренерів через постійну онлайн-активність.

Отже, для тренерів важливо знайти баланс між ефективним використанням соціальних мереж як інструменту для розвитку і збереження власного емоційного та професійного здоров'я. Це дозволить їм досягати високих результатів у своїй роботі, одночасно мінімізуючи потенційні ризики.

Список використаних джерел

1. Школа О.М., Макотченко О.А., Пелешенко І.М., Сичов Д.В. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 1. 2025. С.172-177. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2345>; <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2345/2316> (дата звернення: 26.02.2025).

2. Школа О., Чорний А. Вплив вправ кросфіту на фізичний стан учнів старших класів. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2024. № 3. С. 410-416. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/FCS/article/view/19321/26500> (дата звернення: 26.02.2025).

3. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph* / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512. <https://doi.org/10.46489/EOTIPS-24-27>

4. Shkola O., Fomenko O. Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph* / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 804-820. <https://doi.org/10.46489/EOTIPS-24-27>