



## Майстер-клас «Ми виховуємо чемпіонів»

03.04.2025

28 березня 2025 року в навчальному корпусі фізичного виховання Хмельницького національного університету пройшли майстер-класи з різних видів спорту, які культивуються на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту. Серед основних учасників заходу були учні закладів загальної середньої освіти та випускники Хмельницького спортивного ліцею.

Головними видами спорту, які були представлені для молоді – боротьба вільна, бокс, настільний теніс, футзал, бадмінтон, пауерліфтинг та важка атлетика. З кожного виду спорту тренери, викладачі, фахівці-практики ознайомили учнів із окремими технічними елементами, надали цікаву інформацію щодо правил змагань. Проте найголовнішою родзинкою цього заходу була можливість поспілкуватися із професійними спортсменами та видатними спортивними постатями і самим взяти участь у виконанні технічних елементів, спробувати свої сили з різних видів спорту.



До проведення майстер-класу з вільної боротьби долучилась випускниця Хмельницького національного університету учасниця XXVIII Олімпійських ігор 2004 року (м. Афіни) Людмила Головченко. Допомогали їй у демонстрації вправ здобувачі вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, майстер спорту, чемпіон світу з пляжної боротьби Костянтин Задоянчук та майстер спорту Олександр Михайлюк. Основний акцент під час майстер-класу було спрямовано на навчання різних кидків. Зокрема, учні ознайомилися із такими видами кидків, як кидок через спину з захопленням однієї руки та кидок прогином.







Під час майстер-класу з боксу учні мали змогу ознайомитися із особливостями виконання ударів та захисних дій боксерів. Зокрема, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Максим Бугайов разом із здобувачем вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» Владиславом Корніюком ознайомили учасників заходу із проведенням одиночних прямих ударів лівою та правою руками і виконанням комбінації ударів з поєднанням із захисними діями.



Майстер-клас із настільного тенісу проводив кандидат в майстри спорту, лаборант кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Олександр Більних. У своєму виступі Олександр зробив акцент на такому технічному елементі, як подача. Було продемонстровано різні види подач та особливості положення тіла під час виконання цього технічного елемента.





У майстер-класі з футзалу викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Максим Мельник звернув увагу на два технічні елементи: ведення м'яча та удари у площину воріт.



Окрім викладачів до проведення майстер-класів долучилися і здобувачі вищої освіти, які лише недавно зробили перші кроки у професійний спорт. Так, Дмитро Асонов, разом із своїм напарником Костею Зелінським показали, як правильно тримати ракетку та переміщуватися по майданчику, ознайомили учнів із особливостями гри у бадмінтон.





У тренажерній залі навчального корпусу фізичного виховання учні мали змогу ознайомитися із силовими видами спорту. До проведення майстер-класу з важкої атлетики і пауерліфтингу долучилися майстри спорту з важкої атлетики, викладачі кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Олександр Антонюк та Віктор Цісар. Важливо відзначити, що учні не лише дізналися багато нового для себе про ці види спорту, а також змогли поспілкуватися із майстром спорту міжнародного класу з пауерліфтингу, чемпіонкою світу та рекордсменкою, випускницею Хмельницького національного університету Тетяною Щавінською.





Тетяна представила свої чисельні спортивні нагороди та провела майстер-клас з вправи «жим лежачи». Окрім цього, майстер спорту Назар Логазюк та кандидати в майстри спорту Богдан Войтов, Олег Ткачук та Артем Мельничук виконали такі технічні елементи з важкої атлетики, як ривок штанги та поштовх штанги. Студент-першокурсник Ярослав Бабяк, кандидат в майстри спорту, продемонстрував вправу з пауерліфтингу – присідання зі штангою.





Окрім цікавих навчальних матеріалів, учнів Хмельницького спортивного ліцею було ознайомлено із особливостями вступу у заклади вищої освіти у 2025 році. Майбутні абітурієнти також змогли ознайомитися із професіями тренера-викладача та вчителя фізичної культури, особливостями проведення творчого конкурсу з фізичної підготовленості.



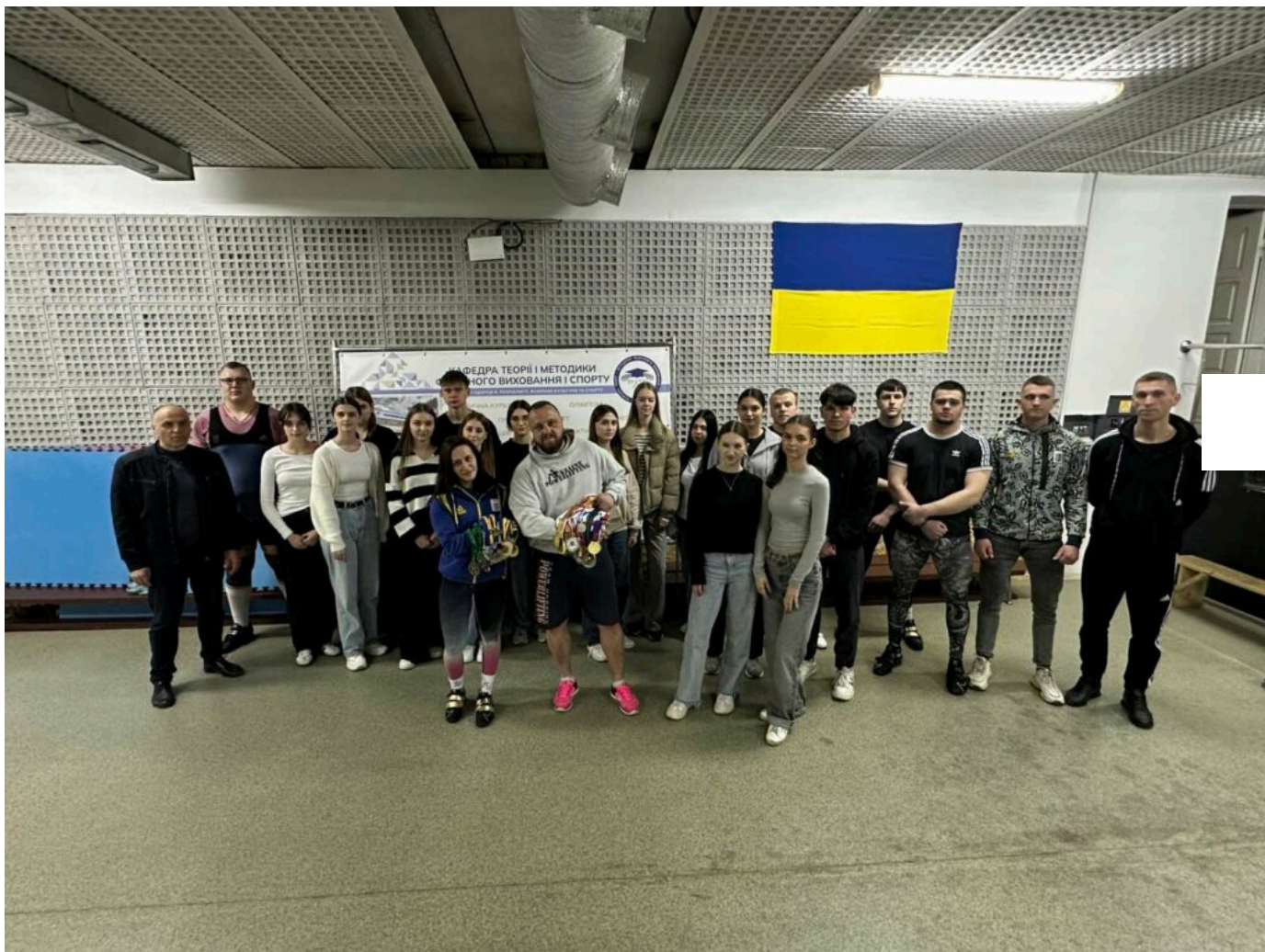


Важливо відзначити, що до участі у майстер-класів долучився представник обласного відділення національного олімпійського комітету України Володимир Малюзін. Учасники заходу отримали символічні подарунки із олімпійською символікою.



Сподіваємося, що низка проведених майстер-класів, завдячуючи професійним спортсменам та викладачам кафедри, сприятиме популяризації спортивного руху серед молоді.





*Олександр Солтик, завідувач кафедри ТМФВС*

Загальні питання: [centr@khnmu.edu.ua](mailto:centr@khnmu.edu.ua)

Подача новин та анонсів: [press@khnmu.edu.ua](mailto:press@khnmu.edu.ua)

Центр кар'єри

Скринька довіри

Цивільний захист

Пожежна безпека

Охорона праці



Хмельницький національний університет, 2025