



Співпраця з зовнішніми стейкхолдерами: лекція та наукове консультування для тренерів ДЮСШ 1

30.09.2025

26 вересня у конференц-залі «Поділля» відбулась зустріч із тренерським складом Дитячо-юнацької спортивної школи № 1, що стала важливим кроком у розширенні співпраці Хмельницького національного університету з зовнішніми стейкхолдерами у сфері спорту. Лекцію для тренерів провів Квасниця Олег Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту ХНУ, тренер збірної команди України з фізичної підготовки та гарант ОП «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Тема лекції – «Фізична підготовка як основа результативності в ігрових видах спорту: сучасні підходи, методи та засоби розвитку рухових якостей» – викликала значний інтерес у слухачів. У своїй доповіді Олег Михайлович наголосив, що фізична підготовка є підґрунтям для досягнення високих результатів у будь-якому виді спорту. Проте саме в ігрових дисциплінах – футболі, волейболі, баскетболі, гандболі та регбі (види спорту, що культивуються у ДЮСШ 1) – вимоги до розвитку фізичних якостей стають особливо багатогранними. Адже гравець має не лише володіти технікою та тактикою, а й швидко адаптуватися до змін ігрової ситуації, зберігати витривалість, силу та координацію упродовж усього матчу.

Під час лекції було розглянуто низку ключових питань, зокрема: види фізичної підготовки, сензитивні періоди розвитку фізичних якостей, традиційні засоби підготовки та інноваційні напрями розвитку фізичних якостей спортсменів. Лектор детально пояснив сучасні методи й засоби розвитку рухових якостей, підкресливши, що ефективність тренувального процесу забезпечує поєднання традиційних і новітніх підходів, адаптованих до віку та рівня підготовленості спортсменів. Особливу увагу було приділено впливу фізичної підготовки на результативність у спортивних іграх: від витривалості та швидкості до здатності зберігати концентрацію та уникати травм.

Лекція мала виражений практичний характер – наводилися приклади з тренерської діяльності, розглядалися типові помилки та шляхи їх подолання, а також пропонувалися конкретні поради, які можна застосувати в роботі з вихованцями.

Подібні заходи є важливою складовою партнерства університету з практичною сферою спорту. Вони сприяють обміну досвідом, підвищенню кваліфікації тренерських кадрів і формуванню єдиного науково-методичного простору для розвитку дитячо-юнацького спорту. Хмельницький національний університет і надалі активно розвиватиме співпрацю зі спортивними школами та організаціями, підтримуючи формування здорового та професійно орієнтованого середовища.







*Ірина Квасниця,
доцент кафедри ТМФВС*

Загальні питання: centr@khnmu.edu.ua

Подача новин та анонсів: press@khnmu.edu.ua

Центр кар'єри

Цілі сталого розвитку

Скринька довіри

Цивільний захист

Пожежна безпека

Охорона праці

Медичний пункт



Хмельницький національний університет, 2025