

Побічні ефекти незначні або недостатньо вивчені. Виявляються в ході спеціально проведених аналізів (аналіз на епітестостерон) і цілком залежать, особливо фізичні маніпуляції, від пильності фахівців, які здійснюють допінг-контроль і тести на вживання допінгу.

Слід відмітити, що багато речовин, які вважається допінгом, входить до складу медичних препаратів (ліків від застуди, грипу тощо), тому спортсменам слід бути обережними і обов'язково узгоджувати їх прийом із спортивним лікарем, щоб уникнути неприємностей у процесі допінг-контролю [5].

Проблема вирішення вживання допінгу в спортивному тренуванні вимагає комплексного підходу, який включає посилення антидопінгового контролю, просвітницькі програми, покращення етичної культури у спорті та створення умов, що мотивуватимуть спортсменів досягати результатів чесно.

Таким чином використання допінгу в спорті має серйозні наслідки, з одного боку, це шкодить здоров'ю й викликаючи небезпечні побічні ефекти, з іншого боку, воно порушує принципи спортивної етики, підриваючи довіру до спорту, як до чесного змагання. Шкода пов'язана з фізичним здоров'ям, яку може спричинити допінг полягає в тому, що дія багатьох заборонених препаратів є практично не дослідженою і ніхто не можуть дати точних передбачень щодо впливу цих речовин на організм спортсмена в майбутньому, не говорячи вже про наступні покоління. Відповідно, міжнародні організації, працюють над впровадженням суворих правил, тестування та санкцій щодо порушників.

#### **Список використаних джерел**

1. Данильченко А. О., Попрозман О. І. Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті. *Спорт та сучасне суспільство*. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Ч. 1. С. 65–69.

2. Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA). URL : <https://www.wada-ama.org/en> (дата звернення 2.11.2024).

3. Національний антидопінговий центр (НАЦ). URL: <https://nadc.gov.ua/sportsmenu/analiz-prob-v-laboratorii> (дата звернення 2.11.2024).

4. Сапрун С. Т., Гуменюк С. В. Олімпійська освіта : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 216 с.

5. Сергієнко, В. М.; Сірик, А. Є. Допінг та антидопінгова освіта сучасного спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Випуск 3К (131) С. 358-361.

**Даниско О. В.  
Корносенко О. К.**

## **КВАДРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ТРЕНД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

В Україні та світі набирає популярності нова субкультура під назвою «квадробінг». Квадробінг набув популярності завдяки соцмережам і відео на таких платформах, як YouTube чи ТікТок. Особливо ця тенденція поширюється в США, де навіть існують спеціалізовані тренінги та групи навчання. Він також набирає обертів у європейських країнах, таких як Німеччина, Франція та Велика Британія. Її можна розглядати як частину субкультурних рухів у великих містах переважно серед підлітків. Ролики з квадропами набирають величезну кількість переглядів у соцмережах, а коментарі рясніють як прихильниками цього тренду, так і людьми, які виступають категорично проти нього.

Корені цього руху можна пов'язати з впливом японської культури, зокрема, аніме. Рух частково схожий на інші субкультури, такі як фурі та теріантропи, де учасники

ідентифікують себе з антропоморфними тваринами або тваринами взагалі [2]. Однак квадробери фокусуються більше на фізичному відтворенні тваринних рухів і поведінки.

Засновником квадробінгу є японець Кенічо Іто. Слово “квадробіка” складається з двох частин: квадрат + аеробіка, і буквально перекладається як “аеробіка на чотирьох (кінцівках)”. Тривалий час Кенічо Іто вивчав нову техніку бігу, в якій задіяні всі чотири кінцівки, і намагався досягти максимально можливої швидкості. За словами Іто, через його досить незвичайну зовнішність однолітки в дитинстві знущалися над ним, називаючи «мавпою». Однак це його зовсім не турбувало, і коли він відвідав зоопарк вже дорослим, то помітив, як швидко шимпанзе пересувається вольєром. Згодом Іто почав вивчати особливості опорно-рухового апарату приматів і намагався пристосувати їх до людського тіла. Зазначимо, що його старання не залишилися непоміченими, адже у 2008 році він подолав дистанцію 100 метрів за 18,58 секунди, ставши рекордсменом у цьому виді спорту. Через 5 років він подолав ту саму дистанцію за 16,87 секунди, а в 2015 році потрапив до Книги рекордів Гіннеса, подолавши дистанцію 100 метрів за 15,71 секунди [1].

Після встановлення світового рекорду цим видом спорту зацікавилися тренери зі Сполучених Штатів Америки, котрі започаткували абсолютно новий вид тренувань. Його назвали «Animal Flow», що означає «рухи у тваринному стилі». Цей вид тренувань поєднує в собі елементи інших видів фізичної активності, таких як йога, пілатес, стретчинг, капоейра і брейк-данс [4]. Таким чином, квадробінг спочатку розвивався як вид спорту, що допомагає задіяти якомога більше м'язів під час тренування.

Сьогодні квадробінг – новий спортивний напрям, що поєднує елементи паркуру, акробатики та імітацію рухів чотирилапих. Попри зростання популярності квадробіки, необхідно підкреслити важливість дотримання правильної техніки виконання вправ. Некоректні рухи під час катання можуть створювати надмірне навантаження на опорно-руховий апарат, зокрема на зап'ястя та коліна.

У квадробіці існує кілька стилів пересування: мавпячий стиль – найбільш поширений, що базується на техніці Кенічі Іто і характеризується швидкими, стрибкоподібними рухами. Також виокремлюють котячий стиль, відомий плавними та гнучкими рухами, часто використовується для виконання акробатичних елементів; стиль ведмеда, стиль леопарда, краба, скорпіона, крокодила та інші. Техніка пересувань у квадробіці характеризується різноманітністю стилів. Найбільш поширеним є мавпячий стиль, основою якого є техніка швидких стрибкоподібних рухів Кенічі Іто. Крім цього, існують стилі, що імітують рухи тварин (котячий, ведмежий, стилі краба, скорпіона, крокодила, леопарда та інші), що відрізняються положенням рук і ніг (Рис. 1).



Рис. 1. Базові моделі рухів квадробінгу [5]

З цих позицій квалдробіку розглядаємо як вид рухової активності, що сприяє тренуванню усіх груп м'язів і поєднує різні навички, зокрема повзання, стрибки та балансування [1]. Люди, які займаються квалдробікою (багато хто називає себе квалдробістами) використовують широкий спектр рухів: біг риссю, галоп і стрибки (летом і з переверотом), присідання, випади, обертання.

Наукові дослідження показують, що квалдропедальні рухи як от «Animal Flow» і подібні техніки, мають позитивний вплив на фізичну форму, рухливість суглобів, силу та витривалість. Відтак квалдробіку можна розглядати як форму функціонального тренування, адже в основі квалдробіки лежить техніка пересування на чотирьох кінцівках, що вимагає значної фізичної підготовки та координації. Такий підхід ефективно поєднує силові та кардіо тренування, і сприяє розвитку витривалості та гнучкості.

Крім розвитку фітнес-аспекту руху квалдробіки, деякі представники спільноти бачать цей рух не тільки як фізичне тренування, але й як спосіб повернення до природних рухів і підвищення загального благополуччя (як фізичного, так і психологічного). У цьому контексті квалдробіка стає частиною більш широкого напрямку природних вправ, що фокусується на використанні базових людських рухів для зміцнення здоров'я, зниження стресу, удосконалення когнітивних функцій.

Окрім фізичних переваг, такі тренування популяризуються і в системі професійного спорту. Завдяки своїй інноваційності, ці програми збагачують сучасну фітнес-культуру зокрема через інтеграцію в різні форми підготовки спортсменів.

Варто відзначити, що деякі елементи техніки квалдробіки мають спільні риси з реабілітаційними вправами. Зокрема, вправи, що імітують рухи квалдробіки, використовуються в деяких методиках лікування дитячого церебрального паралічу для покращення координації рухів, зміцнення м'язів точності рухів суглобів [3].

Отже, квалдробінг є інноваційним методом тренувань, що базується на природних рухах тіла з використанням усіх чотирьох кінцівок людини. Цей підхід дозволяє задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів і сприяє розвитку сили та координації. Крім того, квалдробінг має позитивний вплив на когнітивні функції людини, такі як сила нервової системи, просторове мислення, адаптивність до нових завдань. Квалдробінг – це не просто тренування, а комплексний підхід до розвитку фізичних і когнітивних здібностей людини. Він поєднує в собі ефективність силових та кардіотренувань з елементами природних рухів, що робить його універсальним інструментом для досягнення фізичної форми, покращення загального самопочуття, спортивної підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Сиротюк П. Що таке квалдробіка і хто такі квалдробери: між спортом та психологією ідентичності. URL: <https://psihologonline.pro/shcho-take-kvadrobika-i-khto-taki-kvadrobbery/>
2. Шиканова А. Квалдробери та фуппі: що це за мода та чи може вона нашкодити дітям. URL: <https://www.rbc.ua/rus/styler/kvadrobbery-ta-furri-shcho-tse-moda-ta-chi-1727112144.html>
3. Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О., Омок Г. А. Особливості розвитку та впливу квалдробінгу у суспільство сьогодення. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 11 (184). С. 228–231. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).46)
4. Animal Flow For Martial Arts Combat Sports. URL: <https://www.scribd.com/document/765848635/Animal-Flow-for-Martial-Arts-Combat-Sports-4hbzey>
5. Back to basics: Animal flow and primal movement patterns. URL: <https://qubit.fit/back-to-basics-animal-flow-and-primal-movement-patterns/>