

Сіткар В.І.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткар Т.В.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

Сіткар Н.С.<sup>2</sup>

## СПЕЦИФІКА КВАДРОБІКИ ЯК СПОСОБУ ТРЕНУВАННЯ

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний  
університет ім. В. Гнатюка

<sup>2</sup>ТЗОШ I-III ступенів №13 ім. Андрія Юркевича

**Анотація.** У публікації розкрито специфіку квадробіки як способу фізичної активності та тренування. В Україні квадробіка набирає популярності, особливо серед молоді великих міст. Тут рух часто поєднується з елементами паркуру та фріранінгу. Сьогодні квадробіка часто позиціонується як альтернативний вид спорту, зі змаганнями та рекордами.

Тренування з квадробіки включає комбінацію вправ, які націлені на чотириголові м'язи. Це можуть бути як традиційні вправи (присідання, випади, жим ногами), так і більш спеціалізовані рухи, такі як розгинання ніг і підняття литок.

**Ключові слова.** квадробіка, фізична активність, субкультура, спорт, тренування.

**Annotation.** The publication reveals the specifics of quad biking as a way of physical activity and training. Quad bikes are gaining popularity in Ukraine, especially among young people in big cities. Here, movement is often combined with elements of parkour and free running. Today, quad biking is often positioned as an alternative sport, with competitions and records.

Quad training involves a combination of exercises that target the quadriceps. These can be both traditional exercises (squats, lunges, leg presses) and more specialized movements, such as leg extensions and calf raises.

**Key words.** *quadrobike, physical activity, subculture, sport, training.*

**Постановка проблеми.** Квадробіка – це сучасне молодіжне захоплення, яке поєднує елементи фізичної активності та рольового наслідування тваринам. Основний аспект квадробіки – пересування на чотирьох кінцівках, як тварини, з імітацією їхніх повадок. Учасники цього руху, яких називають квадроберами, часто використовують маски тварин як атрибутуку і намагаються максимально відтворити їхню поведінку. Квадробіка може розглядатися як форма самовираження і спосіб ідентифікації, а також як спортивне захоплення, хоча іноді викликає занепокоєння у батьків та фахівців. Квадробери використовують руки і ноги для пересування, що вимагає значної фізичної підготовки і координації рухів [4].

Зазначене вище і детермінувало **мету дослідження**, а саме: з'ясувати особливості та специфіку квадробіки як нового виду фізичної активності та спортивного захоплення.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація).

**Результати досліджень.** Уперше світ дізнався про те, що таке квадробери, завдяки хлопцеві на ім'я Кенічі Іто з Токіо. У дитинстві він зовні був схожий на мавпочку, через це часто вислуховував глузування від однолітків, але не ображався. Одного разу, будучи вже дорослим, Іто в зоопарку побачив мавпу, яка бігала по вольєру з неймовірною швидкістю. Відтоді Іто почав вивчати особливості опорно-рухового апарату мавпи і намагатися адаптувати наявні функції під організм людини. На це пішло 9 років [1].

Він довго вивчав рухи мавп і став автором методики пересування на чотирьох кінцівках. Авжеж, пан Кенічі Іто за найменшої нагоди відтреновує свої «мавпячі скіли» та навіть ночував кілька днів в ізоляторі після затримання поліцією — його ідентифікували як психічно нестабільну особу. З того часу він намагався тренуватись у безлюдних

лісах, але й там його мало не застрелив мисливець, прийнявши за дикого кабана. А вже у 2008 році «спортсмен-мавпа» легітимізував своє захоплення. І зафіксував його у Книзі рекордів Гіннеса, подолавши стометрівку на чотирьох всього за 18,58 секунди. З того часу в японця з'явилось чимало послідовників, а спортивний рух, що імітує поведінку тварин, швидко ширився світом. З'являлися нові трюки й рекорди, ролики про квадроберів, які агітують «за повернення до еволюційних коренів бодай через рух» збирали мільйони переглядів [2].

Рекорд 2008 року не тільки приніс йому популярність, але і привернув увагу до нового виду фізичної активності. Після встановлення рекорду інтерес до квадробіки почав зростати. Спочатку інші японці вирішили кинути виклик Іто, намагаючись побити його рекорд. Потім захоплення почало поширюватися за межі Японії. В наступні роки квадробіка набрала популярність у багатьох країнах світу [4].

Динаміку рекордних результатів, які показав цей хлопець з бігу на 100 метрів відображено в табл. 1 [1].

**Таблиця 1**

**Результати квадробера Кенічі Іто з пробігання стометрівки**

Рік фіксування рекорду	Результат
2008	18,58 сек.
2013	16,87 сек.
2015	15,71 сек.

Іто став рекордсменом, а до нової техніки бігу стали придивлятися американські фітнес-тренери, саме тому в США з'явився вид тренувань під назвою «animal flow» – «вільні рухи в стилі тварини», що поєднують його, пілатес, стретчинг, капоейру і брейк-данс. Простіше кажучи, спочатку квадробіка справді була тільки видом фізичних вправ, а не субкультурою.

*У чому ж суть тренування у стилі «квадробіка»? Квадробіка – це, передусім, спосіб тренування, а не знімкування потенційно вірусних тітоків. Сама назва «квадробіка» – це латинське «quattuor» (чотири) і*

англійське «aerobics» (аеробіка). Цей незвичний спосіб привести тіло в тонус поєднує елементи аеробіки та калістеніки. І якщо про аеробіку чули всі, то щодо калістеніки є деякі питання. А це – фізичні вправи на роботу з вагою власного тіла, що зародились ще в Стародавній Греції та мали на меті підготувати воїнів до боїв. До прикладу – рух на чотирьох кінцівках, що імітують рухи ведмедя. Або вправа, коли людина намагається швидко пересуватись на чотирьох кінцівках і живіт при цьому направлений вгору, – саме такий рух готує бійців до ситуацій, коли вони можуть опинитися на спині і потрібно швидко підвестися із цієї позиції. Елементи квадробіки вже багато десятиліть використовують у бойових мистецтвах – від змішаних єдиноборств до бразильського джиу-джитсу та капоейри [2].

Розглядаючи квадробіку як фізичну активність, зазначимо, що протягом тисячоліть люди вигадували нові способи фізичної активності, від бойових мистецтв до екстремальних видів спорту. Квадробіка в цьому контексті є унікальним феноменом, що повертає нас до наших еволюційних коренів. Адже, пересування на чотирьох кінцівках – це не просто імітація тварин, але й складний біомеханічний процес. Воно залучає м'язові групи, які рідко використовуються в повсякденному житті, і вимагає переосмислення нашого ставлення до власного тіла та його можливостей.

Окремо варто зауважити, що у квадробіки є деякі паралелі з реабілітаційними практиками. Наприклад, у деяких методиках лікування дитячого церебрального паралічу для покращення координації і зміцнення м'язів використовуються вправи, що нагадують рухи квадроберів. Крім того, квадробіка може розглядатися як форма функціонального тренінгу. На відміну від ізолюваних вправ у тренажерному залі, вона вимагає комплексної роботи всього тіла, що може бути особливо корисним для розвитку загальної фізичної підготовки і витривалості [4].

Отже в галузі фізичної культури квалдробіка, як вид фізичної активності, може мати низку потенційних переваг та ризиків. Зокрема, щодо переваг – це:

➤ **Розвиток сили і витривалості:** пересування на чотирьох кінцівках вимагає значних зусиль і сприяє зміцненню м'язів всього тіла.

➤ **Покращення координації:** необхідність узгодженої роботи рук і ніг розвиває координацію рухів.

➤ **Підвищення гнучкості:** багато рухів у квалдробіці потребують хорошої розтяжки, що сприяє розвитку гнучкості.

➤ **Кардіотренування:** інтенсивне пересування на чотирьох кінцівках може забезпечити ефективне кардіонавантаження [4].

**До того ж,** попри можливі переваги, квалдробіка також пов'язана з певними ризиками для здоров'я, а саме:

➤ **Травми суглобів:** нетипове навантаження на зап'ястя, лікті і коліна може призвести до травм.

➤ **Проблеми з хребтом:** тривале перебування в неприродному для людини положенні може викликати проблеми з поставою і болі в спині.

➤ **Ризик інфекцій:** контакт рук з поверхнею землі підвищує ризик зараження різними інфекціями [4].

В контексті висвітлення заявленої теми дослідження, заслуговують на увагу думки фахівців-експертів. Зокрема, фітнес-тренер Роман Ігнатюк зазначає: «Тренування, що включають в себе природні рухи, зокрема пересування на чотирьох кінцівках, вже давно користуються попитом у фітнес-індустрії. Однак важливо розрізняти професійні методики і стихійне наслідування без урахування особливостей анатомії» [4].

Дитячий ортопед Наталія Сушко підкреслює: «Не варто забувати, що скелет людини з усіма фізіологічними вигинами і особливостями будови створений для вертикального навантаження в положенні стоячи. Важливо дотримуватись правил безпеки для досягнення позитивного ефекту від фізичних навантажень» [4].

Для прогресивних батьків, які хочуть розділити нове захоплення своєї дитини, пропонуємо спільне тренування

у стилі Animal Flow. Ось кілька оригінальних вправ, що задіюють чотири кінцівки одночасно (табл.2).

**Таблиця 2**

**5 вправ для родинного тренування у стилі Animal Flow (вільні рухи в стилі тварини) [2]**

Техніка виконання	Що «прокачуємо»
<b>Вправа 1. Хода ведмедя (Bear Crawl)</b>	
Встаньте на чотири кінцівки: долоні та ступні на підлозі, коліна зігнуті, але не торкаються підлоги. Рухайтесь вперед або назад, пересуваючи протилежні кінцівки (права рука з лівою ногою і навпаки).	Силу рук, плечей, ніг і корпусу. Вправа покращує координацію та витривалість.
<b>Вправа 2. Хода краба (Crab Walk)</b>	
Сядьте на підлогу, зігніть коліна, а руки поставте позаду себе, пальцями вперед. Підніміть таз і почніть рухатися вперед або назад на чотирьох кінцівках.	М'язи рук, плечей, спини та ніг. Вправа розвиває мобільність плечових суглобів і координацію.
<b>Вправа 3. Павучина ходьба (Spider Crawl)</b>	
Почніть з позиції планки. Переміщайте одну руку і протилежну ногу вперед, згинаючи ногу під кутом, щоб вона торкалася ліктя. Повторюйте рухи, переміщаючись уперед, як павук.	Це вправа на гнучкість, яка зміцнює м'язи кору, рук і ніг, покращує мобільність тазостегнових суглобів.
<b>Вправа 4. Жаб'ячі стрибки (Frog Jumps)</b>	
Прийміть положення сидячи навпочіпки, руки на підлозі між ногами. Виконайте стрибок вперед, знову приземліться в положення сидячи навпочіпки і повторіть.	Це силова вправа, що підкачає м'язи ніг, підвищить витривалість і розвине гнучкість.
<b>Вправа 5. Мавпяча хода (Monkey Walk)</b>	
Стоячи на ногах, нахиліться вперед, тримаючи руки перед собою. Виконайте бічний крок, одночасно переміщаючи руки та ноги в сторону, імітуючи рухи макаки.	Вправа покращує координацію, зміцнює м'язи рук, плечей і кору, розвиває гнучкість та мобільність.

В Україні квадробіка набирає популярності, особливо серед молоді великих міст. Тут рух часто поєднується з

елементами паркуру та фріранінгу. Фріранінг (або паркур) – це мистецтво долаття перешкод у міському середовищі, яке поєднує елементи акробатики, гімнастики та бігу. Паркур був заснований у Франції в 1980-х роках Давідом Беллем та його друзями. Він був натхненний тренуваннями військових, які включали швидке та ефективно пересування через перешкоди. Фріранінг, схожий на паркур, з'явився завдяки Себастьяну Фукану, одному з перших учнів Белля. Цей вид спорту включає більше акробатичних елементів і естетичних рухів, ніж традиційний паркур.

Основна ідея паркуру – це досягнення максимальної ефективності та плавності рухів через міське середовище, використовуючи будь-які доступні перешкоди. Фріранінг дозволяє спортсменам вільно виражати себе через рух, використовуючи міські структури як частину своєї траси [3].

З вищенаведеного матеріалу видно, що сьогодні кватробіка часто позиціонується як альтернативний вид спорту, зі змаганнями та рекордами.

**Висновок.** Отже, кватробіка – це трендовий виток, що поєднує фізичну активність та імітацію рухів і звуків свійських і диких тварин. Основне у кватробіці – пересування на чотирьох кінцівках та виконання трюків – стрибки через перешкоди, швидкий біг. Усе це потребує від кватроберів витривалості, тренування балансу та координації [2].

Зазвичай, грають у кватроберів молодші підлітки та молодша школа — старшим дітям це не так цікаво. Бажання наслідувати тварин — не психічне захворювання і не відхилення.

### **Список використаних джерел.**

1. Кашевська К., Присяжнюк К. Кватробери, теріантропи та фуррі: суть і приховані небезпеки нової субкультури. URL: <https://www.unian.ua/society/kto-takie-kvadrobery-novyy-trend-ukrainskih-detey-12764931.html> (дата звернення: 24.09.2024).

2. Квадробіка: що це і навіщо підлітки стрибають на чотирьох у костюмах котиків. URL: <https://osvitoria.media/experience/kvadrobiga-shho-tse-i-navishho-pidlitky-strybayut-na-chotyroh-u-kostyumah-kotyktiv/> (дата звернення: 25.09.2024).

3. Хропавий О. Крикет, паркур та ще 3 види спорту, які повинні стати олімпійськими в найближчому майбутньому. URL: <https://ua.tribuna.com/uk/blogs/geniusaboutsport/3111703-kryket-parkur-ta-shhe-3-vydy-sportu-yaki-povynni-staty-olimpij/> (дата звернення: 28.09.2024).

4. Що таке квадратобіка і хто такі квадратобери: між спортом та психологією ідентичності. URL: <https://psihologonline.pro/shcho-take-kvadrobiga-i-khto-taki-kvadrobery/> (дата звернення: 25.09.2024).

**Яременко О.М. <https://orcid.org/0009-0008-0473-3873>**

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВПЛИВ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ**

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню інноваційних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації та їх впливу на відновлення функцій організму. У сучасному світі технологічний розвиток створює нові можливості для покращення якості та ефективності реабілітаційного процесу. Особлива увага приділяється таким технологіям, як телемедицина та мобільні додатки, які забезпечують зручний і ефективний моніторинг стану пацієнтів на всіх етапах їхнього відновлення.

Телемедицина, як один із ключових інструментів цифрової медицини, дозволяє лікарям забезпечувати безперервний нагляд за пацієнтами на відстані, що особливо актуально у випадках обмеженого доступу до