

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ / PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.98>

КВАДРОБИКА: СПОРТ, ТРЕНД ИЛИ СУБКУЛЬТУРА?

Научная статья

Семелёва Е.В.^{1*}, Плигина Е.В.², Горшков А.А.³, Зайцева К.И.⁴

¹ORCID : 0000-0001-6692-4968;

²ORCID : 0000-0003-4001-5744;

^{1, 2, 3, 4} Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, Саранск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (shtanina37[at]mail.ru)

Аннотация

Статья исследует феномен квадробики – движения на четвереньках с имитацией повадок животных, которое быстро распространилось среди детей в России благодаря социальным сетям. Авторы анализируют влияние квадробики на физическое и психологическое здоровье детей, изучая мнения родителей и опыт самих квадроберов. Исследование основано на анкетировании родителей и индивидуальных интервью с детьми, занимающимися квадробикой. Статья выявляет как положительные стороны квадробики (развитие координации, творчества, улучшение настроения), так и потенциальные риски (перегрузка суставов, травмы, проблемы с социализацией). Авторы приходят к выводу, что квадробика – явление двухстороннее. Важно обеспечить безопасность занятий, обучить правильной технике и учитывать индивидуальные особенности и возраст детей. Важно также создать здоровое сообщество квадроберов, чтобы предотвратить проблемы с социализацией и поддерживать здоровый и безопасный интерес к этой необычной форме активности.

Ключевые слова: квадробика, физическая активность, модный тренд.

QUADROBICS: SPORT, TREND OR SUBCULTURE?

Research article

Semeleva E.V.^{1*}, Pligina Y.V.², Gorshkov A.A.³, Zaitseva K.I.⁴

¹ORCID : 0000-0001-6692-4968;

²ORCID : 0000-0003-4001-5744;

^{1, 2, 3, 4} N.P. Ogarev National Research Mordovia State University, Saransk, Russian Federation

* Corresponding author (shtanina37[at]mail.ru)

Abstract

The article explores the phenomenon of quadrobics, a movement on all fours imitating animal behaviour, which has spread rapidly among children in Russia thanks to social media. The authors analyse the impact of quadrobics on children's physical and psychological health by studying the opinions of parents and the experience of quadrobics themselves. The research is based on parental questionnaires and individual interviews with children who do quadrobics. The paper identifies both positive aspects of quadrobics (development of coordination, creativity, improvement of mood) and potential risks (overloading of joints, injuries, problems with socialization). The authors conclude that quadrobics is a two-way phenomenon. It is important to provide safe exercise, teach proper technique, and take into account the individual characteristics and ages of children. It is also important to create a healthy community of quadrobics to prevent socialization problems and to maintain a healthy and safe interest in this unusual form of activity.

Keywords: quadrobics, physical activity, popular trend.

Введение

На детских площадках и в парках появляются все новые и новые «квадроберы» – дети, надевающие маски животных и имитирующие их повадки, бегая на четвереньках [9], [10]. Эта необычная форма активности вызвала массу вопросов: что это за явление, насколько оно полезно и безопасно для детей, и не превратится ли квадробика в модное и потенциально опасное движение? Квадробика – это вид физической активности, который включает в себя движение на четвереньках, имитируя ходьбу животных. Название «квадробика» произошло от слова «квадро» (четыре) и «бика» (от английского "bike" – велосипед), что отражает идею движения на четырех конечностях. Можно найти разные мнения о том, кто является «отцом» квадробики, но доказательств нет. Важно отметить, что квадробика – это не официальный вид спорта или фитнеса, а скорее модное явление, которое быстро распространяется среди детей и молодежи. Вероятнее всего, квадробика возникла как спонтанная форма игры и движения среди детей, без участия конкретного «изобретателя».

Квадробика начала распространяться в России через социальные сети весной 2024 года. Можно сказать, что она стала вирусным трендом и появилась во всех регионах России благодаря активному обсуждению в социальных сетях и распространению видеороликов с квадроберами. Что еще раз подчеркивает влияние интернета и социальных сетей на формирование модных тенденций и на распространение новых форм активности [5, С. 219]. А сегодня квадробика – это явление, которое привлекает не только детей, но и взрослых. Некоторые люди могут осуждать квадробика и

считать ее странной или не нормальной, что может привести к психологическому дискомфорту у квадроберов. Также она может превратиться в навязчивую форму активности, замещая другие важные виды деятельности. Из плюсов: квадробика может выступать как форма выплеска энергии, что способствует снятию стресса и улучшению настроения [1, С. 11], [3, С. 67], [4, С. 3], [8, С. 13]; имитация движений животных может стимулировать творчество и фантазию, способствовать развитию воображения [2, С. 73], [6, С. 7], [7, С. 461]. Дети, занимающиеся квадробикой, могут чувствовать себя более свободными и уверенными в себе, что положительно влияет на их самооценку.

Материалы и методы исследования

Для изучения феномена квадробики было проведено комплексное исследование с участием двух групп респондентов: родителей и детей-квадроберов в возрасте от 5 до 18 лет, проживающих в разных регионах России. В исследовании приняли участие 300 человек (114 родителей и 186 детей). Родителям была предложена анкета, содержащая вопросы о: знании о квадробике; опыте занятий квадробикой (занимается ли их ребенок квадробикой, как часто и где он занимается, а также о том, какие упражнения он выполняет), влиянии квадробики на здоровье ребенка (как квадробика влияет на физическое и психическое здоровье их ребенка), безопасности занятий (как они обеспечивают безопасность ребенка во время занятий квадробикой), ожиданиях и перспективах (мнения о будущем квадробики как формы активности и о ее влиянии на детей).

С детьми-квадроберами в возрасте от 5 до 18 лет были проведены индивидуальные интервью в форме беседы, чтобы узнать об их опыте, ощущениях и мнении о квадробике. Дети рассказывали о том, почему они занимаются квадробикой, что им нравится в этом виде активности; делились своими ощущениями от занятий квадробикой; о том, как она влияет на их физическое и психическое состояние. Также дети-квадроберы рассказывали о своих планах, связанных с квадробикой и делились своими мечтами.

Дополнительными методами нашего исследования было наблюдение. Мы пронаблюдали за детьми во время занятий квадробикой для изучения их движений, поведения и взаимодействия с окружающими. Данные анкетирования родителей были обработаны с помощью статистических методов для выявления тенденций и взаимосвязей между разными переменными. Ответы детей на интервью были проанализированы качественно, с использованием методов контент-анализа. Наше исследование имело ограничения, связанные с небольшим объемом выборки и особенностями методов исследования (анкетирование родителей может не отражать полностью мнение детей, а интервью с детьми может быть ограничено их возрастными особенностями). Однако полученные результаты позволили нам получить первичные данные о феномене квадробики и его влиянии на детей и их родителей.

Цель исследования – анализ феномена квадробики с фокусом на влияние этого вида активности на детей и их родителей: изучение осведомленности (определить уровень знания родителей о квадробике, их отношение к ней и источники информации о ней); анализ практики (выявить особенности занятий квадробикой среди детей - частота тренировок, используемые упражнения, места занятий); оценка влияния на здоровье (определить восприятие родителями влияния квадробики на физическое и психологическое здоровье детей); изучение безопасности (определить как родители обеспечивают безопасность детей во время занятий квадробикой); анализ перспектив (изучить ожидания родителей относительно будущего квадробики как формы активности и ее влияния на детей); понимание детского опыта (изучить ощущения и мнение детей-квадроберов о квадробике, их мотивацию и планы, связанные с этим видом активности).

Результаты исследования

При анализе анкетирования родителей выявлены следующие результаты: 80% родителей знакомы с феноменом квадробики, причем 55% из них имеют определенное представление о ней и ее особенностях; 20% родителей никогда не слышали о квадробике. Основным источником информации о квадробике стали социальные сети (60% родителей). Опыт занятий квадробикой: 35% детей занимаются квадробикой регулярно (3-4 раза в неделю); 40% детей занимаются квадробикой иногда (1-2 раза в неделю); 25% детей занимаются квадробикой редко (1 раз в месяц или реже) и 10% детей никогда не занимались квадробикой. Самое популярное место для занятий – детские площадки (55% родителей отмечали это место), за ним идут парки (30%) и спортивные площадки (15%). 80% родителей считают, что квадробика положительно влияет на физическое здоровье их ребенка; 60% родителей уверены, что квадробика положительно влияет на психическое здоровье ребенка. 90% родителей обеспечивают своим детям защитную экипировку во время занятий квадробикой; 75% родителей выбирают безопасные места для занятий квадробикой. По ожиданиям и перспективам мнения разделились: 65% родителей считают, что квадробика будет популярной формой активности в будущем; 35% родителей не уверены в перспективах квадробики. Важно отметить, данные анкетирования родителей показывают положительное отношение к квадробике как форме активности для детей («лучше, чем круглосуточное «залипание» в телефоне»), но также подчеркивают необходимость обеспечения безопасности и контроля за занятиями. В открытых ответах родители часто упоминали положительное влияние квадробики на координацию, ловкость и творчество детей. Некоторые родители выражали опасения по поводу возможных травм и перегрузки суставов, а также отмечали необходимость более широкой информации о квадробике и ее правильной технике.

Результаты бесед с детьми-квадроберами: «Это весело!» – большинство детей отмечали, что квадробика – это веселая и захватывающая игра. «Я чувствую себя как животное!» – детям нравилось имитировать движения животных, ощущать себя сильными и свободными. «Я стану сильнее!» – многие дети отмечали, что занятия квадробикой делают их более ловкими и выносливыми. «Я чувствую себя счастливым!» – дети отмечали повышение настроения и удовольствия от занятий. «Я хочу быть как волк (лиса, медведь)!» – дети рассказывали о том, что им нравится входить в образ животного и имитировать его движения. «Я чувствую себя более уверенным!» – квадробика помогала детям чувствовать себя более свободными и уверенными в себе. Также дети отмечали, что квадробика помогает им снимать стресс и улучшает настроение. Они мечтали о том, чтобы квадробика стала официальным спортом, чтобы у них были

возможности для тренировок и соревнований. Многие дети хотели бы учиться новой технике движения и имитировать движения других животных. Важно отметить, что все дети-респонденты относились к квадрике с большим энтузиазмом и радостью; отмечали положительное влияние квадрики на физическое и психологическое состояние.

Занятия квадрикой не говорят о том, что человек имеет психические проблемы. Это просто форма активности, которая может быть интересна разным людям по разным причинам. Каждый человек индивидуален, и у всех нас есть свои сильные и слабые стороны в ментальном здоровье. Нельзя говорить о том, что все квадриеры «здоровы» или «не здоровы» [9], [10]. Как и любая другая форма активности, квадрика может приносить пользу (например, снимать стресс, улучшать настроение), но также может быть вредной, если она приводит к перегрузке суставов или к проблемам с социализацией.

Заключение

Квадрика, как явление, быстро завоевавшее популярность в России, все равно вызывает множество вопросов. Исследование позволило выявить как положительные, так и отрицательные стороны этого вида активности. С одной стороны, квадрика может быть веселой и занимательной формой движения для детей, способствовать развитию координации и ловкости, а также приносить радость и свободу движения. С другой стороны, важно отметить потенциальные риски: перегрузка суставов, травмы при неправильной технике, а также возможность психологического дискомфорта и проблем с социализацией. Наше исследование подчеркивает необходимость внимательного подхода к квадрике. Необходимо обеспечить безопасность занятий, обучить правильной технике, и учитывать индивидуальные особенности и возраст детей. Также важно развивать сообщество квадриеров, чтобы предотвратить проблемы с социализацией и поддерживать здоровый и безопасный интерес к этой необычной форме активности. Необходимо обсудить с детьми их ощущения от занятий квадрикой и убедиться, что она не вызывает у них дискомфорта или не становится навязчивой формой поведения. В целом, квадрика может стать интересной и полезной формой активности, но она требует внимательного подхода и учета всех возможных рисков.

Так как же ответить на главный вопрос: «Что такое квадрика?» – это сложное явление, которое включает в себя элементы и спорта, и модного тренда, и даже зарождающейся субкультуры. Квадрика может рассматриваться как вид спорта, потому что она требует физической подготовки, развивает координацию и ловкость, и в некоторых случаях проводятся соревнования. Она быстро распространилась среди детей и молодежи благодаря социальным сетям, что характерно для модных трендов. И бесспорно сегодня квадрика может стать началом формирования новой субкультуры с собственными правилами, традициями и ценностями.

В итоге, квадрика – это явление, которое находится в развитии, и ее характер еще полностью не определен. Она может стать спортом, но может превратиться и в просто модную тенденцию. Время покажет, что из нее выйдет. Важно также отметить, что квадрика – это не просто «мода», она несет в себе определенные ценности и принципы, которые могут влиять на отношение людей к физической активности и к здоровью.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Козлова Ю.С. Психофизиология стресса и стрессоустойчивости / Ю.С. Козлова, Е.О. Кляйн, В.В. Ковалев // Психология развития и образования: (российский журнал прикладных исследований). — 2021. — № 1. — С. 11–13.
2. Сидоренко С.А. Психофизиология ребенка / С.А. Сидоренко. — Нальчик : Издательская типография "Принт Центр", 2022. — 73 с.
3. Косоногов В.В. Регуляция эмоций – расслабление или напряжение: данные психофизиологии и психологии развития / В.В. Косоногов // Подросток в мегаполисе: поиск вопросов и ответов : Сборник трудов XVI Международной научно-практической конференции, Москва, 04–05 апреля 2023 года. — Москва : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", 2023. — С. 67–70.
4. Бабажанова А.Е. Изучение взаимосвязи функционального состояния человека с психофизиологией / А.Е. Бабажанова // Globus. — 2022. — Т. 8. — № 1(66). — С. 3–6.
5. Тарлецкая А.В. Взаимосвязь тенденций в моде и психофизиологии человека / А.В. Тарлецкая // Научно Исследовательский Центр "Science Discovery". — 2022. — № 11. — С. 219–221.
6. Андрущакевич А.А. Психофизиология: трудный путь к истине / А.А. Андрущакевич // Вестник психофизиологии. — 2023. — № 3. — С. 7.
7. Асмолов А.Г. Социальная психофизиология / А.Г. Асмолов, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов. — Санкт-Петербург : Психофизиология : Министерство образования РФ, 2022. — 461 с.
8. Милованова К.В. Психология и психофизиология эмоций / К.В. Милованова // Актуальные исследования. — 2021. — № 9(36). — С. 13–15.
9. «Зверский» паркур. Что такое квадрика? // Фоксфорд. — 2024. — URL: <https://media.foxford.ru/articles/что-такое-kvadrobyka> (дата обращения: 13.08.2024).

10. Квадробика: спорт или нет? // LENTA.RU. — 2024. — URL: <https://lenta.ru/articles/2024/07/05/kvadroobika/> (дата обращения: 13.08.2024).

Список литературы на английском языке / References in English

1. Kozlova Ju.S. Psihofiziologija stressa i stressoustojchivosti [Psychophysiology of stress and stress tolerance] / Ju.S. Kozlova, E.O. Kljajn, V.V. Kovalev // Psychology of Development and Education: (Russian Journal of Applied Research). — 2021. — № 1. — P. 11–13. [in Russian]
2. Sidorenko S.A. Psihofiziologija rebenka [Psychophysiology of the child] / S.A. Sidorenko. — Nalchik : Print Center Publishing House, 2022. — 73 p. [in Russian]
3. Kosonogov V.V. Reguljatsija emotsij – rasslablenie ili naprjazhenie: dannye psihofiziologii i psihologii razvitija [Emotion regulation – relaxation or tension: data from psychophysiology and developmental psychology] / V.V. Kosonogov // A teenager in a megalopolis: search for questions and answers : Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference, Moscow, April 04-05, 2023. — Moscow : Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "National Research University "Higher School of Economics", 2023. — P. 67–70. [in Russian]
4. Babazhanova A.E. Izuchenie vzaimosvjazi funktsional'nogo sostojanija cheloveka s psihofiziologiej [The study of the relationship between the functional state of a person and psychophysiology] / A.E. Babazhanova // Globus. — 2022. — Vol. 8. — № 1(66). — P. 3–6. [in Russian]
5. Tarletskaia A.V. Vzaimosvjaz' tendentsij v mode i psihofiziologii cheloveka [The relationship between trends in fashion and human psychophysiology] / A.V. Tarletskaia // Scientific Research Center "Science Discovery". — 2022. — № 11. — P. 219–221. [in Russian]
6. Andruschakevich A.A. Psihofiziologija: trudnyj put' k istine [Psychophysiology: the Difficult path to the Truth] / A.A. Andruschakevich // Bulletin of Psychophysiology. — 2023. — № 3. — P. 7. [in Russian]
7. Asmolov A.G. Sotsial'naja psihofiziologija [Social psychophysiology] / A.G. Asmolov, E.D. Shehter, A.M. Chernorizov. — Saint Petersburg : Psychophysiology : Ministry of Education of the Russian Federation, 2022. — 461 p. [in Russian]
8. Milovanova K.V. Psihologija i psihofiziologija emotsij [Psychology and psychophysiology of emotions] / K.V. Milovanova // Current Research. — 2021. — № 9(36). — P. 13–15. [in Russian]
9. «Zverskij» parkur. Chto takoe kvadroobika? ["Brutal" parkour. What is quadrobics?] // Foksford. — 2024. — URL: <https://media.foxford.ru/articles/chto-takoe-kvadroobika> (accessed: 13.08.2024). [in Russian]
10. Квадробика: спорт или нет? [Quadrobics: is it a sport or not?] // LENTA.RU. — 2024. — URL: <https://lenta.ru/articles/2024/07/05/kvadroobika/> (accessed: 13.08.2024). [in Russian]