

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ

7 квітня 2023 року



**Харківський національний медичний університет
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет імені
М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська академія безперервної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

Матеріали IV Науково-практичної конференції з
міжнародною участю
(07 квітня 2023 року, Харків)

2023 рік

Морока Р.К., Куций Д.В.

ШРОТ-ТЕРАПІЯ – РОЛЬ В ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ 119-122

Опришко Є.О., Павлова Т.М.

РАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ
ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ 123-126

Петренко С.В., Білик О.А.

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА
СПОРТІ..... 126-130

Приймак Д.В., Остроухова К.М., Якименко О.С.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ..... 131-138

Рожков В.О., Шутєєв В.В

НЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ..... 139-143

Рядова Л.О.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФІЦИТУ
У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 144-150

Сафонова Н.О., Галашко М.М.

КВАДРОБІКА – НОВИЙ ВИД МОЛОДІЖНОГО
СПОРТУ..... 151-154

Сафонова Наталія Олегівна
Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 17 групи, II мед. факультету
Email: no.safonova2m19@knmu.edu.ua

Науковий керівник: к.н.фіз.вих., доцент
Галашко Максим Миколайович
Email: mm.halashko@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

КВАДРОБІКА – НОВИЙ ВИД МОЛОДІЖНОГО СПОРТУ

Проблематика. На сьогоднішній день у більшості випадків молодь надає перевагу технологіям та віртуальному всесвіту де вони можуть займатися будь-якими хобі та реалізувати себе у будь якому напрямку. Проте тенденції змінюються та розвиток різноманітності спортивних напрямків з кожним днем робить великий крок вперед. Саме можливість для підлітків проявити себе у спорті породило новий вид – квадробіку.

Мета дослідження: полягає у вивченні та аналізі нового виду спорту.

Матеріали та методи: після проведення аналітичного огляду літератури на офіційних статтях де описано історію виникнення та розвиток такого нового виду спорту як квадробіка, я визначила наступні данні з цієї теми.

Результати дослідження: Квадробіка – це екстремальний вид спорту, що полягає у пересуванні людини на чотирьох кінцівках, що імітує рух тварин (ходьбу, біг, стрибки), їх ходу та характерні алюри. Також це серйозна спортивна підготовка. Хоча квадробіка поки що не являє собою офіційний вид спорту, проте при заняттях цим видом спорту у спортсмена значно розвивається фізичні дані, координація, витривалість та рухливість, поліпшується постава, зміцнюються м'язи всього тіла.

Для цих спортсменів квадробіка - це не тільки фізична підготовка, а й самовираження у вигляді творчості. Вони створюють свою маску, яка нагадує голову певної тварини (кіт, вовк, леопард) та підбирають цілісний стиль – і все цілий творчий процес. В ньому важливо все: від підбору матеріалів і обмірковування образу, виду тварини, її опису і свого нікнейму. Кожна дрібниця, кожен нюанс тут важливий для цілісного образу та поглинення у дух тварин. Багато квадробістів не тільки відіграють поведінку певної тварини, але й вкладають у це всю свою душу, так що це стає скоріше стилем життя: організовуються цілі спортивні змагання та з'їзди квадробістів, де вони можуть показати себе, навчитися новому та передати знання початківцям.

Квадробіка також розвиває любов до тварин. Вона заохочує до вивчення характерних звичок та способу життя наших сусідів по Землі. Звертає увагу до уважного вивчення навколишнього світу та почуття причетності та відповідальності за нього. Багато з цих спортсменів беруть участь в еко-фестивалях, допомагають покинутим тваринам та організують збори для допомоги та захисту тварин з Червоної книги.

Квадробіка – для молоді це ще й можливість здобути світову популярність. Багато відео в ТікТок та Ютубі набирають мільйони переглядів!

У світі є один японець на ім'я Кеничі Іто, який вже близько 10 років ходить, бігає та виконує всі свої справи на всіх чотирьох кінцівках щодня. Кеничі працює прибиральником і вважає, що його дуже дивне вміння допомагає йому у щоденній рутині. «Людина – мавпа» навіть встановила кілька рекордів Гіннеса в бігу на чотирьох кінцівках на 100 метрів, які сама потім і покращувала:

1-й рекорд Кеничі встановив 13 листопада 2008 року, він подолав 100 метрів за 18 цілих і 59 сотих секунд.

2-й рекорд бігун поставив, покращивши свій результат на 1 цілу та 11 сотих секунди – у листопаді 2012 року він подолав

дистанцію за 17 цілих та 47 сотих секунд.

Зм рекордом чоловік покращив свій результат у 2013 році на 8 десятих секунди – він пробіг стометрівку за 16 цілих та 57 сотих секунди.

Висновки. Виникнення та розвиток нових та цікавих видів спорту для молоді – запорука розвитку спорту у всьому світі та прививання любові до покращення фізичного стану тіла.

Сучасне спортивне виховання повинно увібрати у себе не тільки фізичні вправи, а й творчий та індивідуальний підхід до кожного. Розвиток спортивного світу неминучий, проте яким саме він буде, творчим та надихаючим чи жорстким та нудним, залежить від нас.

Список використаних джерел

1. Стаття автора Juicebox; January 18, 2022;
2. Community of Quadrobics «Feline» in Fandom.