**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«КВАДРОБЕРЫ. КТО ЭТО ТАКИЕ И ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ?»**

***Балаганская Ольга Анатольевна***

***Педагог-психолог, МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка» г.Десногорск***

Термин происходит от латинского слова quattuor (четыре) и «аэробика».

Подражая животным, квадроберы бегают на четвереньках, имитируют движения кошек, лис, собак и прочих зверей и оттачивают разные трюки вроде прыжков или лазания по деревьям. Маски и хвосты животных – не обязательный атрибут квадробера, но весьма отличительный.

Бегать и прыгать на четвереньках - это упражнения, развивающие и укрепляющие организм? Да, как и любая другая физическая активность. Проводятся ли соревнования по квадробике? Конечно. Правда, неофициальные. Именно поэтому большинство склоняется к мнению, что квадробика – не спорт, а просто увлечение.

Бег на четвереньках. Мировые рекорды. Япония. Как это все связано с тем, что сегодня в российских парках, нося маски и хвосты, дети и подростки изображают животных? Точного ответа не существует.

Раз происходит подражание животным, то и атрибутика нужна соответствующая.

В первую очередь маска - это удостоверение квадробера, без которого в «клуб» не пускают. Не так уж важно, какое конкретное тотемное животное выбрано; главное, чтобы маска была. Атрибут помогает выразить индивидуальность.

У квадроберских масок есть и практическое применение. Если посмотреть видео, как прыгают квадроберы, то можно заметить, что часто это не очень безопасно. Мелкие ветки и камни так и норовят отскочить в лицо «кошкам» и «собакам», тогда как их «мордочки» находятся очень близко к земле. Маска защищает лицо спортсмена от повреждений, а заодно – от пыли, грязи и насекомых.

Квадроберы не просто надевают маски животных и дурачатся на лужайках. Они делают разной сложности трюки, которые остальные люди без предварительной подготовки повторить не в состоянии. Например, разгоняясь на четвереньках, они преодолевают препятствия прыжками. Да, прямо как собаки на чемпионатах. Или на скорость взбираются на деревья так, как это делали бы кошки.

В основном все эти трюки делаются для того, чтобы снять видео для соцсетей. Никакой иной практической пользы, как правило, квадроберы для себя не ищут. Соревнования по квадробике редко имеют четкую структуру: обычно участники просто показывают все, на что способны, а жюри или зрители голосованием выбирают лучшую кошкодевочку или собакомальчика.

Все, что нужно делать, чтобы научиться квадробике, - смотреть видео по этой теме и повторять. Спустя какое-то время после освоения азов можно придумывать собственные движения и трюки. При желании их можно продемонстрировать на тематических соревнованиях.

Нельзя сказать однозначно, вредна ли квадробика для детей или полезна. Ответ может зависеть от того, как этот вид спорта воспринимать. Если как очередное модное увлечение вроде видеоигр, музыки или стиля одежды, то точно ничего плохого в движении нет.

А вот если ребенок теряет грань между игрой и реальностью, начинает вести себя как собака дома и в школе или бросается с лаем на людей, - пора принимать меры.

Улучшение физической подготовки, так как квадробика - это активный спорт. Занятия укрепляют скелет и суставы, мышцы, делают ребенка ловчее и гибче, а заодно улучшается координация движений. Важная оговорка: эти плюсы справедливы только в том случае, если упражнения делаются правильно и безопасно.

Расширение круга друзей. Знакомства среди детей, как и у взрослых, заводятся на почве общих интересов. Увлечение может быстро пройти, а вот дружба останется надолго.

Казалось бы, одни плюсы! А минусы есть? Еще бы:

Опасность ссадин, травм и переломов. Если вы - тревожный родитель, то даже не пытайтесь открывать видео про квадроберов: сердце не выдержит. Если пара царапин - это ерунда, то перелом шеи или позвоночника - это очень серьезно.

Возведение хобби на первое место в жизни. Ребенок может настолько увлечься, что совсем забросит учебу, домашние дела, гигиену, общение с прежними друзьями и далее по накатанной. А выводить квадробера из такого состояния без визитов к психологу почти невозможно.

Одно дело - побегать и попрыгать, как кошки, в пределах парка. Совсем другое дело - бросаться на прохожих, царапать и кусать их за ноги, отказываться от человеческой речи в пользу гавканья и мяуканья. А такие случаи уже зафиксированы.

Запрещать ребенку заниматься квадробикой, ругать его за это или осуждать - путь, который приведет к обратному эффекту. Чрезмерно поощрять и с полными энтузиазма глазами расспрашивать о подробностях прошедшей тренировки - тоже не очень здорово: ребенок просто закроется.

Несмотря на расхожие слухи, ни квадробика, ни движение фурри в России в 2024 году не запрещены. Хотя отдельные квадроберы ведут себя асоциально и даже нападают на окружающих, никаких серьезных разговоров о вероятном запрете не идет ни на каком уровне.

Квадроберы, простыми словами, - это те, кто занимается причудливым видом спорта на свежем воздухе. По большому счету, если отбросить использование масок и другой атрибутики, это просто очередная вариация на тему игровой гимнастики. Польза от квадробики примерно такая же, как и от другой спортивной деятельности, доступной детям и подросткам. Тело развивается и остается в тонусе, а у ребенка при этом есть увлечение, которое он может разделить со своими друзьями.

Вред квадробики не уникален. Те же травмы квадробер может получить, если пойдет на карате или будет прожигать выходные на футбольном поле. Тот же футбол легко может затмить для ребенка все остальные важные занятия, например школу.

Запрещать ли ребенку заниматься квадробикой? Определенно - нет, но стоит подойти к новому увлечению юного спортсмена с особой внимательностью. Любое увлечение хорошо в меру, если оно не несет в себе ничего деструктивного.

Список источников:

<https://ria.ru/20241010/kvadrobery-19774>

<https://ura.news/news/1052826775>