УДК 612.176.4

# ВЛИЯНИЕ КИКСКУТЕРИНГА НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

♦♦♦♦♦

# THE IMPACT OF KICK SCOOTERING ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

**Морозов Георгий Игоревич**
студент группы 24-М-СЖ2,
факультет инженерии машиностроения и транспорта
Кубанский государственный технологический университет
morozovgeorgij46@gmail.com

**Питкин Виктор Александрович**
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

**Аннотация.** В современной молодежной культуре трюковой кикскутеринг (фристайл на самокате) перестал быть маргинальным увлечением и трансформировался в полноценный экстремальный вид спорта с развитой инфраструктурой скейт-парков и системой соревнований. Для студенческой аудитории, находящейся в периоде активного личностного и профессионального становления, этот спорт представляет особый интерес. Долгое время занятия экстремальными видами спорта рассматривались педагогами и родителями исключительно как фактор риска или отвлекающий от учебы элемент. Однако современные исследования в области спортивной психологии, нейрофизиологии и педагогики позволяют взглянуть на эту проблему иначе. Регулярные занятия трюковым кикскутерингом формируют специфический набор когнитивных и личностных компетенций, которые могут позитивно транслироваться в академическую среду. Цель данной статьи – проанализировать механизмы, посредством которых фристайл на самокате влияет на академическую успеваемость студентов, опираясь на данные отечественных и зарубежных научных источников.

**Ключевые слова:** кикскутеринг, спорт, успеваемость, компетенции.

**Morozov Georgy Igorevich**
Student Group 24-M-SZh2,
Faculty of Mechanical Engineering and Transport,
Kuban State Technological University
morozovgeorgij46@gmail.com

**Pitkin Victor Alexandrovich**
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

**Annotation**. In contemporary youth culture, freestyle kick scootering has ceased to be a marginal hobby and has evolved into a fully-fledged extreme sport, characterized by a well-developed skate park infrastructure and an organized competition system. For the student demographic, which is undergoing a period of active personal and professional development, this sport is of particular interest. For a long time, educators and parents viewed participation in extreme sports exclusively as a risk factor or a distraction from academic pursuits. However, contemporary research in sports psychology, neurophysiology, and pedagogy allows for a different perspective on this issue. Regular engagement in freestyle kick scootering fosters a specific set of cognitive and personal competencies that can be positively transferred to the academic environment. The objective of this article is to analyze the mechanisms through which freestyle kick scootering influences students' academic performance, drawing upon data from both domestic and international scientific sources.

**Keywords:** kick scootering, sport, academic performance, competencies.

## Нейрофизиологические аспекты: сложная моторика и когнитивный резерв

Академическая успеваемость базируется на таких когнитивных функциях, как концентрация внимания, рабочая память и исполнительный контроль. Трюковой кикскутеринг предъявляет экстремальные требования к вестибулярному аппарату, проприоцепции (ощущению положения тела в пространстве) и зрительно-моторной координации. Выполнение таких элементов, как барспин, тейлвип или грэб, требует высокой конценрации.

В современном мире, где стресс и напряжение стали неотъемлемой частью жизни, забота о психическом здоровье становится крайне важной [1].

Как отмечается в классических работах по спортивной медицине, сложные координационные движения активируют не только моторные зоны коры, но и стимулируют связи между мозжечком и префронтальной корой головного мозга, которая отвечает за планирование, переключение внимания и контроль импульсов [3]. Современные исследования подтверждают, что аэробные нагрузки умеренной и высокой интенсив-

ности, характерные для катания на самокате, способствуют выработке нейротрофического фактора мозга (BDNF), что напрямую улучшает процессы запоминания и обучения [2, 11]. Студент, регулярно тренирующий мозг через освоение новых трюков, развивает нейронные сети, которые впоследствии помогают ему удерживать фокус на длительных лекциях или при решении сложных академических задач.

**Психологические механизмы: самоэффективность и состояние потока**

Одной из главных проблем студенчества является высокий уровень академического стресса, ведущий к выгоранию и снижению успеваемости [5]. Трюковой кикскутеринг выступает мощным инструментом психологической разгрузки и формирования резильентности (психологической устойчивости). Специфика этого спорта неразрывно связана с падениями и неудачами. Процесс обучения любому новому трюку строится по принципу «пробаошибка». Студент-райдер учится воспринимать падение не как катастрофу, а как неизбежный этап получения обратной связи для корректировки действий.

Этот навык напрямую переносится в учебный процесс: студент становится менее восприимчивым к академическим неудачам (например, низкой оценке за контрольную) и более настойчивым в достижении целей. Согласно теории самоэффективности А. Бандуры, успешное преодоление физических трудностей и освоение сложных элементов формирует у человека глубокую веру в собственные силы, что положительно коррелирует с академической мотивацией [6]. Кроме того, во время катания райдеры часто испытывают «состояние потока» (по М. Чиксентмихайи) – состояние полной поглощенности деятельностью, когда исчезает чувство времени и тревоги [4]. Это позволяет эффективно «перезагружать» психику после интенсивной умственной работы, предотвращая хроническое переутомление.

**Навыки тайм-менеджмента и целеполагания**

Вопреки стереотипу о том, что спорт отнимает время у учебы, исследования показывают, что студенты, вовлеченные в структурированную физическую активность, часто демонстрируют более высокие навыки самоорганизации. Как отмечают З.В. Кузнецова и Д.Э. Дьяконов, «регулярные занятия спортом положительно коррелируют с более высокими показателями успеваемости... Умеренная физическая активность способствует улучшению навыков управления временем» [7]. Освоение трюкового катания требует системного подхода: разминка, отработка базовых элементов, анализ видео. Студент, который хочет прогрессировать в кикскутеринге и при этом успешно учиться, вынужден осваивать жесткий тайм-менеджмент. Умение декомпозировать сложную задачу (например, разбить изучение нового трюка на этапы: заезд, вылет, вращение, приземление) является прямым аналогом навыка написания курсовой работы или подготовки к экзамену. Систематический обзор Trott и соавторов (2024) подтверждает, что высокая физическая активность значительно связана с высокой академической успеваемостью (отношение шансов = 3,04) [9].

**Потенциальные риски и ограничивающие факторы**

Для объективности анализа необходимо признать и негативные аспекты. Трюковой кикскутеринг относится к экстремальным видам спорта, что несет в себе повышенный риск травматизма (ушибы, растяжения, переломы, черепно-мозговые травмы). Как подчеркивается в исследовании Mon-López и соавторов (2025), «травмы влияют на физическое здоровье спортсменов и академическую успеваемость, приводя к физическим проблемам и академическим трудностям» [8]. Несоблюдение техники безопасности и пренебрежение средствами индивидуальной защиты (шлем, наколенники, защита запястий) может привести к длительному периоду реабилитации, что неизбежно скажется на посещаемости и успеваемости.

**Заключение**

Трюковой кикскутеринг при грамотном подходе положительно влияет на успеваемость студентов (развитие когнитивных функций, стрессоустойчивости, тайм-менеджмента). Как отмечает В.И. Столяров, необходима адекватная современным требованиям физкультурно-спортивная работа [10]. Интеграция экстремальных видов спорта в программы вузов и создание скейт-парков на кампусах повысят и здоровье, и академические достижения молодёжи.

## Литература


1. Питкин В.А. Влияние регулярных физических упражнений на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Р.И. Полянский // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 1. – С. 262–264.
2. Hillman C.H. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition / C.H. Hillman, K.I. Erickson, A.F. Kramer // Nature Reviews Neuroscience. – 2008. – № 9(1). P. 58–65.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов. – М. : ВЛАДОС. 2019. – 528 с.
4. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М. : Альпина нонфикшн, 2021. – 384 с.
5. Гончарова А.Е. Взаимосвязь уровня стресса студентов с академической успеваемостью (с использованием методики Ю.В. Щербатых) / А.Е. Гончарова, К.П. Новикова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2024. – № 1. – С. 45–53.
6. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – М. : Смысл. 2018. – 336 с.
7. Кузнецова З.В. Влияние спортивной деятельности на академическую успеваемость студентов / З.В. Кузнецова, Д.Э. Дьяконов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2025. – № 1(215). – С. 115–121.
8. Mon-López D. Injuries among students combining academic studies and elite sports. Scientific Reports. – 2025. – № 15(1). – 13357 p.
9. Associations between total physical activity levels and academic performance in adults: A systematic review and meta-analysis / M. Trott [et al.] // Journal of Education and Health Promotion. – 2024. – № 13(1). – 273 с.
10. Столяров В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания : монография. – М. : РУСАЙНС. 2021. – 156 с.
11. Acute effects of moderate aerobic exercise on specific aspects of executive function in different age groups. Frontiers in Psychology / S. Ludyga [et al.]. – 2016. – № 7. – 1125 p.


## References


1. Pitkin V.A. The Impact of Regular Physical Exercise on Mental Health and Emotional State / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, R.I. Polyansky // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2024. – № 1. – P. 262–264.
2. Hillman C.H. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition / C.H. Hillman, K.I. Erickson, A.F. Kramer // Nature Reviews Neuroscience. – 2008. – № 9(1). P. 58–65.
3. Dubrovsky V.I. Sports Medicine : textbook for University Students. – M. : Vlados, 2019. – 528 p.
4. Csikszentmihalyi M. Potok: Psychology of Optimal Experience. – M. : Alpina Non-Fiction. – 2021. – 384 p.
5. Goncharova A.E. The Relationship between Students' Stress Level and Academic Performance (using the methodology of Yu.V. Shcherbatykh) / A.E. Goncharova, K.P. Novikova // North Caucasian Psychological Bulletin. – 2024. – № 1. P. 45–53.
6. Gordeeva T.O. Psychology of Achievement Motivation. – M. : Smysl. 2018. – 336 p.
7. Kuznetsova Z.V. The Impact of Sports Activities on Students' Academic Performance / Z.V. Kuznetsova, D.E. Dyakonov // Scientific Notes of the Lesgaft University. – 2025. – № 1(215). – P. 115–121.
8. Mon-López D. Injuries among students combining academic studies and elite sports. Scientific Reports. – 2025. – № 15(1). – 13357 p.
9. Associations between total physical activity levels and academic performance in adults: A systematic review and meta-analysis / M. Trott [et al.] // Journal of Education and Health Promotion. – 2024. – № 13(1). – 273 с.
10. Stolyarov V.I. Innovative concept for modernizing the theory and practice of physical education : monograph. – M. : RUSAINS. 2021. – 156 p.
11. Acute effects of moderate aerobic exercise on specific aspects of executive function in different age groups. Frontiers in Psychology / S. Ludyga [et al.]. – 2016. – № 7. – 1125 p.