

## СПОРТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК – УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Митякина А. А.

Саратовцева Н. В., канд. пед. наук, доц.

Пензенский государственный технологический университет, г. Пенза,  
Российская Федерация

**Аннотация.** Главный тезис статьи – успешные люди – спортивны. Ее авторы, сравнивая понятия «успех» и «спорт», замечают их взаимодополняемость. Утверждается возможность сочетания учебы и спорта. Кроме того, поставлены аргументы в пользу обязательности физической активности в процессе профессионального роста человека.

Авторами приведен перечень профессионально важных качеств, формируемых в спорте. Среди них – лидерские качества, целеустремленность, ответственность, командность, доверие к людям, терпение, уважение окружающих и др. Сделан вывод о том, что достижение успеха – это и есть спорт.

**Ключевые слова:** спорт, успех, спортивный человек, успешный человек, физическая активность, учеба, профессиональная деятельность.

Замечено, что успешные люди – спортивны. Они ведут здоровый образ жизни. Регулярная физическая активность человека благотворно влияет на него. И дело не в том, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, а в том, что занятия спортом нормализуют работу мозга, стимулируют появление новых и оригинальных идей в сферах учебной и профессиональной деятельности.

Интересно, что слово «успех» произошло от глагола «успеть», который в свое время произошел от глагола «спешить» (в значении торопиться) и приставки «у» (указывающей на завершение процесса, как в словах бежать – убежать) [1]. Получается, что человек что-то спешил (сделать) и успел (сделать) – это и есть успех. Всем известен олимпийский девиз – «быстрее, выше, сильнее».

Быстрота и умение сделать все вовремя являются важными качествами успешного человека. Спорт и успех – это две взаимодополняющие категории. В целом, можно назвать спортом само достижение успеха. Физические нагрузки закаляют волю человека, делают его выносливым и целеустремленным.

Следует отметить, что сочетание учебы и спорта не только возможно, но и может быть взаимовыгодным. Например, за спортивные достижения

при поступлении в высшую школу добавляют баллы – минимум два дополнительных балла, а максимум – 10.

Есть немало примеров, когда известные спортсмены успешно обучались в образовательных организациях. Например, легендарная гимнастка Светлана Хоркина, окончив школу с золотой медалью, получила два высших образования. Олимпийский чемпион по фигурному катанию Евгений Плющенко также удачно совмещал спортивную карьеру с учебой [2].

Занятия спортом, независимо от того, командный он или нет, помогают развивать лидерские качества, целеустремленность, ответственность, учат работе в команде, доверию к людям, терпению, уважению окружающих и др.

Спортивный человек, настойчиво добивающийся поставленной цели, смело определяет жизненные ориентиры и идет к ним, добивается новых результатов. Он более закален и опытен. Так, после завершения карьеры олимпийский чемпион 2002 г. Алексей Ягудин стал телеведущим, чемпион мира по смешанным боевым искусствам Олег Тактаров исполнил детскую мечту и стал киноактёром [3].

Президент России Владимир Путин с 11-летнего возраста занимался спортом. В 20 лет он стал мастером спорта по самбо и дзюдо и выиграл первенство Ленинграда в этих дисциплинах. Владимир Владимирович «по-прежнему привержен спортивному образу жизни, уделяя на занятия в зале и бассейне 2–2,5 часа в день» [4].

Эти примеры ярко показывают, как известные личности акцентируют внимание на спорте, здоровье и физической активности. Они вдохновляют своим примером.

Здоровый образ жизни и спорт могут иметь невероятно вдохновляющее воздействие на людей, поскольку чем больше физической активности присутствует в расписании человека, тем выше качество его жизни.

Вероятно, не все понимают, что и успешная профессиональная карьера – результат грамотного управления своими ресурсами. В профессиональной среде, где всегда присутствует конкуренция, спортивные занятия послужат полезным инструментом на пути достижения результатов в работе. От формирования уверенности в себе до развития стратегического мышления – вот аргументы, показывающие почему без физической активности невозможен профессиональный рост.

Спортивному человеку в профессиональной деятельности легче победить страх публичных выступлений. Доказано, что спорт лечит панические атаки, положительно влияет на психику. Ему легче пережить поражения

в каком-либо виде деятельности. Он, как и в спорте, продолжает двигаться вперед. Кроме того, физическая активность помогает быть «ловким и зорким», ведь спортивные игры способны привить эти необходимые для профессии качества.

Профессиональный успех во многом определяется быстротой и правильностью принятого решения. Такие навыки человек получает, в том числе, занимаясь спортом.

Таким образом, резюмируя, подчеркнем, что для нас достижение успеха – есть спорт. Физически активный человек традиционно по сложившейся уже жизненной схеме способен «быстрее» принимать оптимальные решения, он и его команда профессионалов, ставя новую, двигаются «выше» по карьерной лестнице, и их профессиональные качества (целеустремленность, ответственность, командность, доверие, терпение, уважение и др.) развиты «сильнее».

#### Список использованной литературы

1. Виноградов В.В. История слов. URL: <https://azbyka.ru/otechnik/Spravochniki/istorija-slov/> (дата обращения: 03.03.2025).
2. Могут ли дети-спортсмены быть отличниками? URL: <https://onlineschool-1.ru/news/mogut-li-deti-sportsmeny-byt-otlichnikami/> (дата обращения: 03.03.2025).
3. От певцов до священников: кто из спортсменов менял профессию. URL: <https://news.ru/sport/ot-pevcov-do-svyashennikov-kto-iz-sportsmenov-menyal-professiyu/> (дата обращения: 14.03.2025).
4. Спортивная жизнь Владимира Путина. URL: <https://www.chitalnya.ru/work/2117930/> (дата обращения: 15.03.2025).