

Гонашвили Александр Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

г. Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО ТЕЛА В КОНТЕКСТЕ ПРАВОСЛАВНОГО ХРИСТИАНСТВА

***Аннотация:** в данной работе автором рассматривается проблемы физической культуры и сохранения своего тела в здравии в контексте социологического взгляда на православное христианство. Автор посредством анализа специальной литературы приводит доводы для развития и сохранения своих физических возможностей и сохранения своего тела в здравии в ключе православного христианства.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, православное христианство, сохранение своего тела, физические упражнения, дар Божий.*

Каждый человек является сложной, гармонично структурированной системой. Божественное создание природы, а с нею и человека, наглядно показывает нам, как целомудренно создан мир. Единство целого есть продукт наивысшей Божественной красоты. Как отмечает священник Илья Амбарцумов «*Весь космос до грехопадения тоже представлял собою единое гармоничное целое, отчего так и назван. Космос есть гармония всех сил и вещей природы, есть красота. Человек – есть малый космос, микрокосмос*» [1, с. 18]. Рассматривая человека, как микрокосмос в первую очередь необходимо упомянуть о строении человеческого тела, а также о телесной гармонии (здоровье).

Тело – есть дар Божий, и сохранение своего тела (здорового функционирования органов) есть талант, который большинство людей закапывают в землю, а в дальнейшем страдают от различного рода болезней, таких как ожирение или дисфункция организма. Наше тело есть сосуд нашей души, которое непосредственно влияет на состояние нашего внутреннего мира, поэтому не зря мы часто

можем услышать крылатую фразу, что «в здоровом теле – здоровый дух». Правильное сохранение нашего тела способствует спасению нашей души. По словам священника Амбарцумова *«Тело – это храм души и, как святыня, должна сиять чистотой и здоровьем»* [1, с. 6].

Сохранение своего тела – это особый труд, который отражает нашу физическую активность и физическую культуру в целом. Роль физических упражнений для сохранения своего тела является важным для развития своей души, однако, не все физические упражнения способствуют этому. Это связано с тем, что физическая культура является частью общей культуры, в которой содержится различного рода моральные ориентиры, состоящие из тех ценностей, которых придерживается человек. К сожалению, данные ценности могут расходиться с теми ценностями, которые пропагандирует Церковь.

На фоне этого, по мнению Ивана Леднева, одного из авторов книги «Физическая культура православного христианина», который говорит о том, что люди *«уклонились с правильного пути на ложные, сбились на мнимые ценности – на «правильное» питание, на лекарства, а в физкультуре настроились на ложные цели достижения спортивных результатов»* [1, с. 6].

Такого рода «мнимые ценности», отклоняющиеся от Церковных ценностей, а в частности от православных и даже порой и от общечеловеческих ценностей проявляются также в физической культуре и физических упражнениях. *«Это проявляется в широком распространении различных древних и современных оздоровительных средств физической культуры, основанных на религиозных, оккультных и философских платформах, несущих в себе искаженные представления о человеке и его назначении, насаждая идеалы сверхчеловека, гиперсексуальности, культа силы, тела и здоровья»* [2].

Для верующих людей, которые хотят заниматься развитием своего тела, особое внимание следует обратить на физические упражнения, которые являются средством развития всесторонней личности, так как только через всестороннее развитие личности можно достичь гармонии. *«Будьте совершенны!»* – сказал Христос и тем самым осудил всякое несовершенство, всякую лень как

грех» [1, с. 29]. Следуя из этого можно сказать, что грех – это всякий недостаток, невежество, неразвитость.

Любые физические занятия, которые направлены на развитие в человеке одного какого-либо качества, являются неполноценными, также неполноценными будут являться все занятия физическими упражнениями, в которых у человека будет отсутствовать чувство меры. Мера – одна из важных качеств для достижения гармонии. В физических упражнениях для развития своего тела, мерой будет выступать физическое состояние человека, а именно состояние телесной и психологической усталости.

Резюмируя вышесказанное, важно отметить следующее: тело – это дар Божий и сохранение его есть особый талант, который люди должны развивать на протяжении своей жизни. Сохранение своего тела в здравии должно происходить во благо Бога, а это значит, что оно должно соответствовать учениям Бога. Физические упражнения выступают как одно из важных элементов совершенства нашего тела, однако, физические упражнения, несоответствующие учению Бога или Церковным ценностям, будут являться больше разрушительными, нежели созидательными. Поэтому, особо важно подчеркнуть роль церкви в воспитательном процессе физической культуры у молодежи и подрастающего поколения.

Список литературы

1. Священник Амбарцумов И. Физическая культура православного христианина / Священник И. Амбарцумов, И.В. Леднев. – СПб.: Сатисъ, 2011.
2. Никифоров Ю. Православный взгляд на физическую культуру [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ruskline.ru/analitika/2010/06/03/pravoslavnyj_vzglyad_na_fizicheskuyu_kulturu (дата обращения: 22.03.2016).