**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ**

**ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Отделение: | *Священно-Церковнослужителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
| Направление: | *Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
| Выпускающая кафедра: | *кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**на тему:**

**«ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА: ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНОГО И ТЕЛЕСНОГО В ПРАВОСЛАВНОМ ПОНИМАНИИ»**

**Автор работы:**

студент пятого курса

заочной формы обучения, кандидат педагогических наук

**Пономарев Николай Леонидович**

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Руководитель работы:**

кандидат социологических наук, доцент, проректор по научной работе

**Гоголин Николай Александрович**

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Заведующий выпускающей кафедрой:**

кандидат теологии, диакон

**Алексий Николаевич Сафронов**

|  |
| --- |
| ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ  Заведующий выпускающей кафедрой:  кандидат теологии, диакон  **Алексий Николаевич Сафронов**  Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пермь

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | С. |
| **Введение** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | | 3 |
| **1. Богословское осмысление природы человека в контексте взаимосвязи духовной и телесной составляющих** . . . . . . . . . . | | | 17 |
|  | | 1.1. Священное Писание о взаимосвязи духовного и телесного в природе человека . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 17 |
|  | | 1.2. Взаимосвязь духовного и телесного в трудах отцов Православной Церкви . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 23 |
| **2. Понятие духовности в православном и светском представлении** | | | 40 |
|  | 2.1. Духовность в православном понимании . . . . . . . . . . . | | 40 |
|  | 2.2. Понимание духовности в представлении философских, психологических и педагогических концепций . . . . . . . . . | | 47 |
| **3. Развитие физической культуры в контексте христианской практики** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | | 64 |
|  | 3.1. Историческое развитие физической культуры в контексте христианской традиции в странах Запада . . . . . . . . . . . . . | | 64 |
|  | 3.2. Ретроспектива физической культуры в контексте православного вероисповедования в России . . . . . . . . . . . | | 71 |
|  | 3.3. Физическая культура в воспитательной системе Пермской духовной семинарии в современных условиях . . . . . . . . . . | | 84 |
| **Заключение** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | | 88 |
| **Библиографический список** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | | 94 |

**ВВЕДЕНИЕ**

***Актуальность исследования.*** Наряду с позитивными изменениями, происходящими в нашей стране по проблеме укрепления и повышения уровня здоровья: увеличение продолжительности жизни, увеличение количества людей, занимающихся физическими упражнениями, отмечена актуализация некоторых факторов, негативно влияющих на развитие личности в целом, и на физическое развитие в частности, у студенческой молодежи. К ним относятся снижение общего уровня культуры и воспитанности, проблемы «омолаживания» заболеваний, снижение показателей здоровья молодого поколения, их низкий уровень двигательной активности, что снижает способность адаптироваться к быстроменяющимся условиям труда и жизнедеятельности. Кроме того, постоянно возникающие локальные военные конфликты (в том числе и на территории России), требуют от личности отличной физической подготовленности и готовности к защите Родины. Стандартные подходы к решению проблемы не дают высокого результата в условиях бурно развивающегося общества, науки и производства. Физическая культура актуализирует поиск новых подходов к воспитанию молодых людей к самостоятельному противодействию современным вызовам как внутри страны, так и внешним. В связи с этим важным направлением выступает духовно-нравственное воспитание студентов, как часть общей воспитанности личности. При этом мировоззренческие установки, на духовно-нравственной основе, в отношении своей телесности с целью укрепления здоровья студентов, имеют решающее значение.

Физическая культура обладает большими потенциальными возможностями развития и формирования личности. В условиях высшего образования, где преобладают специальные дисциплины, в методологическом аспекте педагогических дисциплин не много. Физическая культура как необходимая педагогическая дисциплина занимает особое место, расширяя и углубляя область воспитательного влияния на личность в ракурсе ее самореализации, самовоспитания и самосовершенствования не только в физическом развитии. Социально нравственный аспект занимает ведущее место в системе мер педагогического влияния на личность.

В отечественной литературе на методологическом и теоретическом уровне рассмотрены социальные функции физической культуры и спорта Н. И. Пономаревым,[[1]](#footnote-1) П. С. Степовым.[[2]](#footnote-2)

Общественные отношения в спорте проявляются наиболее ярко ввиду особой формы социальной активности – состязательности. Особое значение исследователи стали придавать развивающей и воспитывающей функции физкультурно-спортивной деятельности: физическое воспитание, профилактика вредных привычек, трудолюбие, самодисциплина, умение подчинить личные интересы интересам команды, регулируемое правилами, уставами, режимом поведение человека, формирует его как активного общественного деятеля.

Нравственному воспитанию молодежи средствами физической культуры и спорта посвящен ряд работ (А. В. Алексеев,[[3]](#footnote-3) О. А. Кухтерева,[[4]](#footnote-4) М. И. Станкин[[5]](#footnote-5)). Установлено существование зависимости между биопсихологическим состоянием личности и ее нравственными силами Л. М. Архангельский.[[6]](#footnote-6)

Исследователями экспериментально доказана необходимость единства нравственного и физического воспитания, как условия развития личности.

Педагогический аспект воспитания в физической культуре всегда выступал как ведущее звено в развитии и формировании личности. Одним из первых научно обосновал взаимосвязь физического и нравственного воспитания П. Ф. Лесгафт.[[7]](#footnote-7) М. И. Асланов,[[8]](#footnote-8) В. А. Винник,[[9]](#footnote-9) Л. Б. Кофман,[[10]](#footnote-10) В. М. Пустовалов[[11]](#footnote-11) отмечают благоприятное воздействие физического воспитания на нравственное развитие личности. В работах Ю. И. Зотов,[[12]](#footnote-12) В. Н. Казанцева,[[13]](#footnote-13) Г. И. Кушнова,[[14]](#footnote-14) Л. А. Титовой[[15]](#footnote-15) экспериментально доказана возможность эффективного влияния физического воспитания на педагогически запущенных и трудновоспитуемых подростков в процессе нравственного становления личности.

Следует отметить, что это единичные примеры влияния физического воспитания на личность в целом. По мнению ведущих ученых в области физической культуры (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева;[[16]](#footnote-16) И. М. Быховская;[[17]](#footnote-17) Ю. М. Николаев[[18]](#footnote-18)) в отечественной педагогике долгие годы преобладал дихотомический подход изучения личности, разделяющий телесность и духовность. Сложилось представление о физическом воспитании, как о процессе, направленном на формирование только физических качеств и двигательных способностей, лишь опосредованно влияющего на индивидуальное становление личности.

Укрепляющийся культурологический подход в образовании в целом, с проявлением гуманистических позиций, ценности личности обучающегося и создания условий для его саморазвития (Н. Б. Крылова[[19]](#footnote-19)), нашел отражении в содержании образовательной дисциплины «Физическая культура» (М. Я. Виленский,[[20]](#footnote-20) В. И. Ильинич,[[21]](#footnote-21) Л. И. Лубышева[[22]](#footnote-22)). Основной ориентир образовательной дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование физической культуры личности, проявляющийся в здоровом стиле жизни и качеств личности. Большинство работ касается только образовательной дисциплины «Физическая культура», не затрагивая воздействие других форм влияния физической культуры. Следует отметить о набирающей популярность программы «СПАРТ», разработанную В. И. Столяровым.[[23]](#footnote-23) Содержательная сторона программы направлена в большей степени на сотрудничество, чем на соперничество занимающихся физическими упражнениями. Предпринята попытка объединения спорта и искусства, что благотворно влияет на развитие личности. Авторами признается важное значение физической культуры в формировании личности в целом, но взаимосвязи физического воспитания с таким личностным образованием как направленность и духовность рассматриваются косвенно.

Появились работы, посвященные саморазвитию личности средствами физической культуры (Манжелей И. В., Симонова Е. А.;[[24]](#footnote-24) Оплетин А. А.[[25]](#footnote-25)), которые не просто декларируют это направление работы, а представляют, как наиважнейшую, самостоятельную педагогическую категорию, раскрывая новые педагогические технологии и механизмы воздействия на личность.

Концептуальное понимание физической культуры представлено в работах Лубышевой Л. И., Столярова В. И., где акцентуация внимания сосредоточена именно на физическом состоянии человека и его телесном бытии как культурной ценности.

Научное сообщество в последние десятилетия приблизилось к необходимости целостного изучения личности в практической плоскости.

В Православии, человек изначально воспринимается целостно, в тесной взаимосвязи духовного, душевного и телесного. Приоритет духовного начала в любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, преобладает.

Православная педагогика стремиться приобщить воспитанников к духовному опыту с малых лет. Духовность не сводится к воспитанию качеств личности. Это и не врожденные свойства. Это путь к достижению святости, где человек возрастает воздействием Святого Духа на протяжении всей жизни. Митрополит Сурожский Антоний в одной из проповедей говорил, что наша святость может состояться в мире, наше бытие может стать творческим и спасительным действием, действием святости, лишь в ту меру, в какую мы способны соответствовать воле Божией.[[26]](#footnote-26)

Особую актуальность представляет проблема приобщения к духовному опыту в духовных образовательных учреждениях. Будущие пастыри стремятся жить и учиться для Бога, ради Бога и хотят научиться служить Богу! В связи с этим, любая деятельность, в том числе и физкультурно-спортивная, посвящена Богу. Именно в физкультурно-спортивной деятельности (а также в учебной дисциплине «Физическая культура») наиболее ярко проявляется взаимосвязь телесного, душевного и духовного.

Стремление к Богу, проявляющееся в духовности, именно стремление указывает нам на наличие некоторой активности. В какой степени проявляется активность зависит от решительности человека, зависящее от души, в частности, от волевых усилий и эмоциональных впечатлений. И наконец, наше тело – призвано стать домом для Духа Святого. И тело наше призвано быть святым. Таким образом, вся природа человека должна быть пронизана благодатью Божией (Митрополит Сурожский Антоний).

Православная педагогика согласна с теорией и методикой физического воспитания в содержательной части физической культуры как процесса социализации и "окультуривания" тела (Л. И. Лубышева, В. И. Столяров), в первую очередь для оздоровления человека. И спортивная деятельность принимается Православием в качестве познания самого себя, своих максимальных физических возможностей, в сравнении их с другими людьми одного возраста, пола, а также укрепления здоровья.

Не вызывает сомнений воспитание нравственных качеств средствами физкультурно-спортивной деятельности. Занятия физическими упражнениями дисциплинирует личность, воспитывает волю, нравственную устойчивость, стрессоустойчивость. Все это важно в пастырской деятельности. Следует отметить, что все учебные предметы в духовной семинарии в той или иной мере воспитывают указанные качества и свойства личности. Но в учебной дисциплине «Физическая культура» это положительное влияние проявляется особенно ярко.

Однако на ценностном и мотивационном уровнях подходы к физической культуре в Православном мировоззрении и в светском представлении значительно расходятся.

С гуманистических позиций культурологический подход, все более завоевывающий позиции в образовании, на первый план выдвигает человека и создание условий для его развития. Многочисленные исследования по определению ценностных ориентаций по методике Рокича свидетельствуют, что у большинства людей одной из значимых ценностей является здоровье. И если православный человек стремится использовать здоровье для служения Богу и людям, то светский – для достижения своих индивидуальных целей.

***Проблему исследования*** определили отношения Русской Православной Церкви (РПЦ) в области сохранения здоровья человека и общества, взаимоотношения Церкви и общества в сфере образования и культуры (в частности физической), материалы церковных и государственных документов, декларирующие цели воспитания студенческой молодежи, а также различное смысловое понимание духовной составляющей воспитания, и в частности физического воспитания, в сфере светской и православной педагогики.

В документе «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» отмечается, что попечение о здоровье человека на протяжении веков является одной из задач Церкви. Забота о здоровье рассматривается Церковью через призму целостности структуры человека: физического, душевного и духовного уровня. *«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа»* (1 Сол. 5, 23). В качестве профилактических мер поддержания здоровья как отдельного человека, так и народа в целом, Церковь призывает использовать физкультурно-спортивную деятельность. Особенно в области образования студенческой молодежи.

В материалах государственных документов тоже говорится о значимости приобщения молодежи к духовно-нравственным ценностям и повышения уровня здоровья. Так, государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы одним из целевых компонентов провозглашает воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности молодых людей на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, в том числе и средствами физической культуры.

В стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года, развивающей национальные цели и стратегические задачи[[27]](#footnote-27), провозглашается в качестве основы устойчивого развития общества и качества жизни народа формирование физической культуры личности и приобщение к ценностям здорового образа жизни. Особо значимой ценностью физической культуры и спорта признается возможность сохранения здоровья, активного долголетия и обеспечение физического и духовного благополучия.

Следует отметить, что впервые в государственных документах в провозглашении задач Стратегии звучит тезис о необходимости взаимодействия с религиозными организациями: «Содействие воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности путем обеспечения высокого уровня духовно-нравственных и этических ценностей в сфере физической культуры и спорта, в том числе путем развития взаимодействия с традиционными конфессиями Российской Федерации».[[28]](#footnote-28)

Программные документы вузов декларируют приоритетным направлением для профессионального образования формирование у студентов социальных и культурных компетенций, реализуемых в социально значимых видах деятельности, включая физкультурно-спортивную деятельность.

Известно, что духовные начала в большей степени изучены в религиозном понимании бытия человека. И многовековой опыт подготовки молодого поколения к жизни отразился в православной педагогике, где духовная составляющая выступает основой воспитания. *Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам* (Мф. 6, 33). Апостол Павел сравнивает Царство Божие с радостью в Святом Духе, несущей мир душе, и призывал ни в коем случае не отождествлять его с материальными благами. *Ибо Царствие Божие не пища и питие, но праведность и мир и радость во Святом Духе* (Рим. 14, 17). Неоднократно в первом послании к Коринфянам апостол Павел обращается к читателям о стремлении достичь духовных даров, в первую очередь проявляющейся в любви к ближним. *Достигайте любви; ревнуйте о дарах духовных* (1 Кор. 14, 1; 1 Кор. 14, 12).

В современных условиях православная педагогика (С. Ю. Дивногорцева – 2012; протоиерей Евгений Шестун – 2001) не отделяет цель педагогических воздействий от жизненных целей православного человека. Цель жизни православного человека состоит в его духовном единении с Богом через воцерковление своей жизни. Воцерковление есть одухотворение жизни, преображение жизни силой Святого Духа.[[29]](#footnote-29)

В светском представлении изучение влияния средств физической культуры на телесность человека и его здоровье с позиции православного мировоззрения является нетрадиционным. В научном поле в основном изучается влияние физической культуры на физические кондиции личности, оставляя на периферии внимания душевную и тем более духовную сферу личности.

Для христианского мировоззрения совершенно естественно воспринимать человека целостно, не разделяя его на условные части в виде тела, души и духа. Для Бога в человеке все свято.

Проблема взаимосвязи духовного и телесного в природе человека в трудах Святых отцов представлена достаточно широко. Так, Святитель Игнатий (Брянчанинов) в труде «Слово о человеке», раскрывая взаимосвязь составляющих природы первого человека, отмечает подчиненность и, в то же время, согласие его тела и души, а также подчиненность и согласие души с духом.

Григорий Нисский, в труде «Об устроении человека», рассуждая о природе человека, приходит к выводу о наличии в человеке одновременно и Божественной составляющей и животной.

Рассуждения святых отцов: Иоанна Златоуста, Григория Паламы, Феофана Затворника, Луки (Войно-Ясенецкого) о взаимодействии духовного и телесного в природе человека можно свести к краткому суждению - Дух творит себе формы.

Содержание трудов святителей Игнатия Брянчанинова, Феофана Затворника, Тихона Задонского о взаимодействии духовного и телесного активно изучается современными исследователями и представлены ученому сообществу в педагогическом аспекте в работах Н. Н. Гатиловой,[[30]](#footnote-30) И. В. Важеркиной,[[31]](#footnote-31) С. В. Видова,[[32]](#footnote-32) З. В. Видяковой,[[33]](#footnote-33) А. А. Игнатова,[[34]](#footnote-34) А. Б. Хохловой.[[35]](#footnote-35)

Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии и культуре представлен в работах И. В. Гребнева,[[36]](#footnote-36) С. П. Штумф.[[37]](#footnote-37) Психологический аспект духовности раскрыт в работе И. М. Ильичевой (2003).[[38]](#footnote-38)

Представляют интерес работы З. Я. Меркуловой «Определение состояния духовности при формировании двигательной культуры в процессе физического воспитания студентов высших технических учебных заведений»[[39]](#footnote-39) и И. А. Скобрева «Духовность личности российского спортсмена как показатель его гражданской позиции»,[[40]](#footnote-40) где взаимосвязь духовности с телесностью определяется в области физкультурно-спортивной деятельности.

Несмотря на достаточно широкий круг исследований проблемы взаимодействия духовного и телесного в природе человека, и влияние на данные сферы личности средствами физической культуры остаются либо мало изученными, либо не рассмотренными совсем.

Анализ современных нормативных документов, регламентирующие цели воспитания, в том числе и физического, молодого поколения и целевой компонент христианской религии приводит к некоторому обобщению о том, что в современной светской педагогике и православной есть соприкосновение в сфере духовно-нравственного воспитания человека. И данная проблема актуальна. В тоже время есть смысловые противоречия понимания духовности светской и православной педагогикой. В том числе и духовного начала в физическом воспитании.

На практике мы обнаруживаем противоречия между:

- православным и светским пониманием природы человека – взаимосвязи духовного, душевного и телесного;

- официальной позицией Церкви в отношении заботы о здоровье, изложенной в «Основах социальной концепции Русской Православной Церкви», и частным мнением, бытующим в среде верующих, о пренебрежении заботой о теле и здоровье, в пользу духовного возрастания.

На основе проблемы и противоречий формулируется тема: «Природа человека: взаимосвязь духовного и телесного в православном понимании».

**Объект исследования** – Священное Писание Ветхого и Нового Завета, Святоотеческое наследие, документы Русской Православной Церкви и Федерального Законодательства в области высшего образования и развития физической культуры, программные документы вузов, документы, регламентирующие учебно-воспитательный процесс в Пермской духовной семинарии.

**Предмет исследования** – процесс раскрытия природы человека через взаимосвязь духовного и телесного в православном понимании.

**Цель** – изучить проблемы взаимосвязи духовного и телесного природы человека контексте православного понимания.

**Задачи:**

1. Провести богословское осмысление природы человека в контексте взаимосвязи духовной и телесной составляющих. Раскрыть Священное Писание Ветхого и Нового Завета, труды отцов Православной Церкви по проблеме.
2. Раскрыть понятие духовности в православном и светском понимании.
3. Исследовать развитие физической культуры в контексте христианской практики в исторической ретроспективе, в традициях Западного христианства и православной России.
4. Раскрыть состояние физической культуры в воспитательной системе Пермской духовной семинарии в современных условиях.

**Методология исследования** основана на использовании метафизического подхода как всеобщего метода исследования Священного Писания и Церковного Предания, общенаучных методов научного познания: анализа и синтеза текстов книг Священного Писания, трудов Православных Святых отцов о взаимосвязи духовного и телесного в природе человека, а также сравнительного метода и метода обобщения. В исследовании был использован исторический метод – при изучении развития физической культуры.

В первом разделе осмыслено богословское представление о природе человека, раскрываемое в динамическом развитии от книг Ветхого Завета к книгам Нового Завета. Представлены рассуждения отцов Православной Церкви о взаимосвязи духовной сферы, душевной и телесной, а также телесном и духовном здоровье.

Второй раздел посвящен осознанию устойчивого понимания в христианском мировоззрении о целостности человека и условного разделения природы человека на духовное, душевное и телесное, находящиеся в иерархической взаимосвязи друг с другом. В разделе представлено православное понимание духовности, как стремление человека обрести Духа Святого, как связь человека с Богом как с Личностью. И показан творческий поиск научной мысли осознания духовности в работах философов, психологов и педагогов.

В заключительном разделе представлена попытка рассмотреть развитие физической культуры в историческом контексте с православной точки зрения, как одно из средств влияния на целостную природу человека. В практическом плане представлена система организации физкультурно-спортивной деятельности в Пермской духовной семинарии в современных условиях.

**Структура** выпускной работы включает в себя введение, три раздела, среди которых первый и второй имеют по два подраздела, а третий три подраздела, заключение и библиографический список.

**1. БОГОСЛОВСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОЙ И ТЕЛЕСНОЙ СОСТАВЛЯЮЩИХ**

**1.1. Священное Писание о взаимосвязи духовного и телесного в природе человека**

Священное Писание с первых глав повествует о сложной природе человека. *И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их* (Быт. 1, 27).

Григорий Нисский, раскрывая содержание данного стиха книги Бытия, в труде «Об устроении человека» призывает различать человека, сотворенного по образу Божьему, по Его замыслу, и человека после грехопадения, пребывающего и поныне в таком состоянии. Рассуждения о разделении человека по половому признаку, что не свойственно Божественному, приводят Григория Нисского к выводу о наличии в человеке одновременно и Божественной составляющей и животной. Природу человека он понимает, как «середину между двумя крайностями, отстоящими друг от друга: природой Божественной и бесплотной — и жизнью неразумной и животной. Ведь в человеческом составе можно усматривать и то и другое из названного: от Божественного — словесное и мыслительное, что не допускает разделения на мужское и женское, а от неразумного [животного] — телесное устроение и расположение, расчлененное на мужское и женское. Ведь то и другое из этого обязательно есть во всем, причастном человеческой жизни».

Священное Писание возвращается к описанию человека, концентрируясь не на факте творения, а на Божественном действии. Это действие не одноактно. *И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою* (Быт. 2, 7). Святые отцы (Василий Великий, Иоанн Златоуст, Григорий Нисский, Игнатий Брянчанинов) отмечают ничтожность человека, созданного из праха земного, и его возвышенность одновременно, так как Бог создал человека и Словом, когда речь идет о душе, и сформировал тело. Человек стал именоваться душою живою. Человек обладает и душой, и телом, где приоритет отдается первому.

Именно с душой связывается сущность личности и жизнь вечная. Несмотря на то, что тело наше смертно и подвержено болезням *(Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется* 2 Кор. 4, 16*)*, Господь Иисус Христос призывает людей не бояться смерти. Ибо телесная смерть есть переход в другое состояние. *И не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более Того, Кто может и душу, и тело погубить в геенне* (Мф*.* 10, 28). В тоже время, Господь благословляет вкушать Его тело (Мф. 26, 26; Мк. 14, 22). Тем самым принимающие Христа, освобождают тело от греха, предуготавливаются к праведной жизни. *А если Христос в вас, то тело мертво для греха, но дух жив для праведности* (Рим. 8, 10).

Апостол Павел доводит интересную мысль о том, что тело христианина принадлежит Господу. Тело христианина не предназначено для греха, оно не для необузданных желаний человеческих. Апостол говорит о высоком достоинстве человека, что и Господь для тела. *Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое. Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела* (1 Кор. 6, 13)*. Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?* (1 Кор. 3, 16).

Для Апостола Павла совершенно естественно воспринимать человека целостно, не разделяя его на условные части в виде тела, души и духа. Для Бога в человеке все свято. *Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа* (1 Фес. 5, 23).

Молитвенный призыв Апостола Павла о крещении одним Духом в одно тело *(Ибо все мы одним Духом крестились в одно тело, Иудеи или Еллины, рабы или свободные, и все напоены одним Духом.* 1 Кор. 12, 13*)* был практически воплощен у первых христиан. Книга Деяний Святых Апостолов повествует не только о единстве духа, души и тела одного человека, а более высоком проявлении такого единства у множества людей. *У множества же уверовавших было одно сердце и одна душа; и никто ничего из имения своего не называл своим, но всё у них было общее* (Деян. 4, 32). *Одно тело и один дух, как вы и призваны к одной надежде вашего звания* (Еф. 4, 4).

Откликнуться на благую весть Господа нашего Иисуса Христа, проповеданную Апостолами, и начать жить по-христиански человек может по своей воле.

Человек наделен Божественным свойством - свободой выбора. Именно Бог предлагает свободный выбор человеку: *«Я даю вам сегодня выбрать одно из двух и призываю небо и землю в свидетели вашего выбора. Вы можете избрать жизнь или смерть: первый выбор принесёт благословение, второй проклятие. Изберите жизнь, и тогда и вы, и дети ваши будете жить! Любите Господа, Бога вашего, будьте послушны Ему, никогда не оставляйте Его. Ибо Господь жизнь ваша, Он даст вам долгую жизнь в земле, которую обещал дать вашим предкам Аврааму, Исааку и Иакову»* (Втор. 30, 19 - 20).

Наличие в человеческой природе и Божественного и животного – это объективная реальность. Таким человека создал Бог. Однако человек обладает свободной волей, какую составную часть в себе развивать. Господь призывает каждого приходящего в мир сделать выбор к жизни. Не просто к жизни, а к жизни вечной с Богом, предлагая выполнять постановления и законы (Лев. 18, 5; Неем. 9, 29; Иез. 20, 13; Иез. 20, 21). Предполагается, что полноценная человеческая жизнь возможна только с Богом.

Священное Писание Ветхого Завета неоднократно предупреждает о проклятии и «истреблении» человека, не выполняющего Божественных постановлений (Лев. 17, 4; Лев. 17, 9; Иез. 20, 13; Иер. 11, 3). Священное Писание Ветхого Завета (Втор. 8, 3) и Нового Завета (Мф. 4, 4; Лк. 4, 4), учитывая двойственную природу человека, не игнорирует телесность, требующей удовлетворения потребностей, находясь в мире, но определяет Божественный вектор жизни. *Не одним хлебом живет человек, но всяким [словом], исходящим из уст Господа, живет человек* (Втор. 8, 3). Господь бережет людей, ставших на Божественный путь духовного восхождения и одни лишь силы человека и материальные богатства здесь малопригодны. *Стопы святых Своих Он блюдет, а беззаконные во тьме исчезают; ибо не силою крепок человек* (1 Цар. 2, 9). *Вот человек, который не в Боге полагал крепость свою, а надеялся на множество богатства своего, укреплялся в злодействе своем* (Пс. 51, 9). Оступившегося человека Бог учит, как сына (Втор. 8, 5). Иногда вразумление происходит через наказание (Иов. 5, 17; Еккл. 7, 14; Пс. 93, 12).

Сила человека в надежде и уповании на Бога (Пс. 39, 5; Пс. 55, 12; Пс. 83, 13; Иер. 17, 7), в стремлении сердца к Господу. *Блажен человек, которого сила в Тебе и у которого в сердце стези направлены к Тебе* (Пс. 83, 6).

Книги Ветхого Завета обращают внимание читателя на сердце человека, не просто как орган тела, а нечто большее, где происходят скрытые от внешних взоров внутренние процессы мотивационных выборов, что не может быть скрыто от Господа (1 Цар. 16, 7). И именно в сердце происходит главный выбор быть человеку с Богом (Пс. 83, 6) или удаляться от него. *Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорою, и которого сердце удаляется от Господа* (Иер. 17, 5).

В Писании тонко подчеркивается взаимовлияние телесного, обозначаемого плотью, и внутренним состоянием человека, называемым душою. В Писании довольно часто душу и дух рассматривают как тождественные стороны духовной природы человека (Мф. 26, 38; Лк. 23, 46). Добрые дела облагораживают душу, а жестокосердие, то есть, неблагоприятное внутреннее состояние, отрицательно влияет на тело. *Человек милосердый благотворит душе своей, а жестокосердый разрушает плоть свою* (Притч. 11, 17). Известно, что душа дает жизнь телу. По исходу души из тела, человек умирает, что естественно. В книгах Ветхого Завета приводятся обратные примеры, когда душа, по молитвам святых, возвращается в тело и человек оживает. *И простершись над отроком трижды, он воззвал к Господу и сказал: Господи Боже мой! да возвратится душа отрока сего в него! И услышал Господь голос Илии, и возвратилась душа отрока сего в него, и он ожил* (3 Цар. 17, 21 – 22).

В книге Иова (12, 10) отмечается не только зависимость всего живого от воли Бога, а также и духа «человеческой плоти». Без взаимодействия духа, души и тела жизнь человека невозможна. В тоже время отмечается и воздействие тела на душу. Если тело болит, то страдает и душа (Иов. 14, 22; Пс. 104, 18; Пс. 106, 5). Удовлетворение телесных потребностей, какие присущи и животным, не приносят насыщения для души. *Все труды человека — для рта его, а душа его не насыщается* (Еккл. 6, 7).

В чем же находит удовлетворение душа человека, живущего в мире? Ответ находим в книгах Ветхого Завета. В радости упования на Господа (Пс. 32, 20; Пс. 34, 9). Только в Боге находит душа успокоение (Пс. 61, 2; Пс. 61, 6). *Праведный своею верою жив будет* (Авв. 2, 4) наставляет пророк Аввакум.

Книги Нового Завета расширяют наши познания о взаимосвязи души и тела. Все богатства мира и наслаждения телесные, не приносящие пользы для души, напрасны (Мф. 16, 26; Мк. 8, 37). *Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою?* (Мф. 16, 26). Сам Господь предупреждает людей, чтобы не усердствовали в суете жизни, заботясь только о пище и одежде (Мф. 6, 25; Лк. 12, 23), но стремились бы к «Царству Божиему» (Мф. 6, 33). *Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?* (Мф. 6, 25).

Апостол Павел, ссылаясь на книгу Бытия (Быт. 2, 7), где написано об оживляющей силе души, приоткрывает завесу тайны животворящего духа. *Так и написано: первый человек Адам стал душею живущею; а последний Адам есть дух животворящий* (1 Кор. 15, 45). *Дух животворит; плоть не пользует нимало. Слова, которые говорю Я вам, суть дух и жизнь* (Ин. 6, 63).

В Библии дано четкое разделение духа человека и присутствие в нем Духа Божия. Нельзя обойти вниманием высказывания ветхозаветных пророков об умении человека владеть своим духом (Притч. 25, 28; Еккл. 8, 8). К безумным приравнивается человек, утратившим дух, отступая от заповедей Бога (Иер. 10, 14; Иер. 51, 17).

Евангелисты обращают внимание христиан на призыв Иисуса Христа к ученикам об усердной молитве, для укрепления духа, чтобы не подвергнуться искушениям (Мф. 26, 41; Мк. 14, 38). *Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна* (Мк. 14, 38).

Сам Господь Иисус Христос обещает умолить Отца, который *даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины* (Ин. 14, 16 – 17), тем людям, которые соблюдают заповеди. *Духа истины* мир не может понять, не может познать, в связи с этим не может принять. *Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине* (Ин. 4, 24).

Апостол Павел в первом послании к коринфянам, раскрывая учение о Святом Духе, утверждает, что душевный человек не принимает того, что от Духа Божия (1 Кор. 2, 14), так как пытается осмыслить Божественное через призму мирского восприятия. *Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно* (1 Кор. 2, 14). Причину такого явления раскрывает сам Господь. *Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух* (Ин. 3, 6).

“Дух творит себе формы”. Эту мысль высказывали святые отцы: Иоанн Златоуст, и Григорий Палама, и Феофан Затворник, и Лука (Войно-Ясенецкий). До наших дней святоотеческая мудрость дошла в качестве духовного закона, утверждающего зависимость внешних форм проявления жизнедеятельности человека, общностей людей и народов от духовного состояния. Следует отметить, что это касается как форм человеческой телесности, так и форм творчества.

Книги Нового Завета, помимо сошествия Святого Духа на Иисуса Христа, Апостолов, дают яркое представление о праведных людях, исполненных Святого Духа (Лк. 2, 25; Деян. 6, 3).

Апостол Павел говорит о Святом Духе, преображающего человека в целом, воздействуя и на душу, и на тело. Такое преображение возможно человеку только с помощью Иисуса Христа. *Ибо един Бог, един и посредник между Богом и человеками, человек Христос Иисус* (1 Тим. 2, 5).Однако, не все так однозначно. Греховная природа человека может быть подвержена и влиянию духа нечистого и злого (Мк. 1, 23; Мк. 5, 2; Лк, 4, 33; Деян. 19, 16).

Таким образом, в книгах Священного Писания Ветхого и Нового Заветов целостная природа человека раскрывается через сложную иерархическую взаимосвязь духовной, душевной и телесной составляющих, при необходимости связи человеческого духа со Святым Духом, в качестве Божественного дара, необходимого для развития личности в целом.

**1.2. Взаимосвязь духовного и телесного в трудах отцов Православной Церкви**

Понимание о человеке как о микрокосмосе, повторяющим свойства и процессы, происходящие в макрокосмосе, было присуще ещё древним мыслителям.

В христианском осмыслении высшим достоинством человека признаётся его богообразность. Григорий Нисский, подчеркивая это достоинство, возвышает человека над миром: «Не в подобии тварному миру, но в том, чтобы быть по образу естества Сотворившего».[[41]](#footnote-41)

Святые отцы святитель Григорий Богослов, преподобный Максим Исповедник, преподобный Никита Стифат именно человека называют макрокосмосом по высоте божественного замысла, а весь окружающий мир – микрокосмосом. Так, в частности преподобный Никита Стифат ставит ценность человека выше тварного мира: «Человек был создан особым миром, лучшим и высшим, чем мир, и как в малом видится великим».[[42]](#footnote-42) Человек обладает универсальностью, проявляющейся в целостности: тела и бессмертной души. В богословской литературе встречаются два не противоречащих друг другу подходах рассмотрения природы человека: дихотомический, предполагающий наличие у человека души и тела, и трихотомический, рассматривающий природу человека состоящей из духа, души и тела, в зависимости от рассматриваемых святыми отцами вопросов.

В нашей работе мы обращаемся к рассмотрению трихотомического взгляда на природу человека, с целью более детального изучения его структуры. Рассмотрим структуру человеческой природы.

***Тело***

До христианства греческие философы категорично разделяли тело и душу человека. Фраза Платона «Тело темница для души», ставшая крылатой, надолго сформировало отношение к телу не только у просвещенных язычников, но даже и у христиан.

В святоотеческой литературе для обозначения человеческого тела употребляется два термина: тело и плоть. Несмотря на то, что в большинстве случаев святые отцы употребляют их как синонимы, при рассмотрении вопросов в контексте структуры природы человека определения «тело» и «плоть» получают некоторое различие. Тело рассматривается как физическое состояние человека, позволяющее существовать в природе. Плоть получает духовно-нравственную окраску, чаще всего негативную, в некоторой степени даже греховную, отражающую внутреннее состояние человека о своей телесности после грехопадения.

Нельзя обойти вниманием свидетельства Священного Писания о Божественном замысле о человеке. Святитель Игнатий (Брянчанинов) в труде «Слово о человеке» даёт характеристику телесности первозданного человека: «Тело первого человека было в совершенном согласии с душою, а душа находилась в совершенном согласии с духом… Дух пребывал постоянно горе, при Боге; увлекал туда с собою душу; она влекла туда с собою тело».[[43]](#footnote-43) Далее Игнатий Брянчанинов рассуждает о духовности тела. Для современного человека это словосочетание является противоречивым для осознания и понимания, и в связи с этим, смысл его переходит в разряд неразрешимых проблем. Святитель, абстрагируясь от целостности человека, пишет о стремлении тела к Богу средствами духовных наслаждений. Тело Адама было совершенно и предназначалось для жизни в раю.

Игнатий Брянчанинов дает целостное представление о теле безгреховного человека, характеризует его физические качества, здоровье и возможность Богообщения, что на данный момент утрачено. В тоже время мы видим иерархию структуры человека, как было и как должно быть сейчас. Тело подчинено душе. Душа управляется духом. Святитель устремляет взгляд современного читателя в будущее, к надежде всеобщего воскресения, пробуждающей стремление человека к совершенствованию, чтобы иметь возможность по милости Божьей взойти в рай с телами, которые станут духовными. В работе святителя мы видим непринужденную гармонию структуры человека. Для современного христианина необходимо прилагать значительные постоянные усилия для стремления к этой гармонии как к идеалу. Апостол Павел предупреждает христиан о том, чтобы усилия их были направлены на подавление греха, исходящего от тела. А тело предоставить Богу, как средство совершения праведности: «*Итак да не царствует грех в смертном вашем теле, чтобы вам повиноваться ему в похотях его; и не предавайте членов ваших греху в орудия неправды. Но представьте себя Богу… и члены ваши Богу в орудия праведности»* (Рим. 6, 12 - 13). *«… представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего»* (Рим. 13, 1).

Тело находится в согласии с душою.

***Душа*** – ключевое понятие в Священном Писании в отношении человека. *Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?* (Мк. 8, 36). Она главное богатство человека.

В богословской литературе нет единого определения понятия души. Являясь ее обладателем, человек не может четко сформулировать сущность души. Она имеет иную сотворенную природу нежели весь видимый мир. Нам доступны ее проявления. «Веруй, что Бог невидим, познав собственную свою душу; потому что и она непостижима телесными очами. Она не имеет ни цвета, ни вида, не объемлется какою-либо телесною чертою, но узнается только по действиям», - святитель Василий Великий.[[44]](#footnote-44)

Существует достаточно большое количество характеристик души святых отцов Церкви, но мы приведем здесь, на наш взгляд, наиболее полную преподобного Иоанна Дамаскина: «Итак, душа есть сущность живая, простая и бестелесная, по своей природе невидимая для телесных глаз, бессмертная, разумная и мыслящая, не имеющая формы, пользующаяся снабженным органами телом и доставляющая ему жизнь и возрастание и чувствование и порождающую силу, имеющая ум, не иной по сравнению с нею самой, но – чистейшую часть ее, самовластная и способная желать и действовать, изменчивая».[[45]](#footnote-45)

Из опыта Церкви известно, что душа вне тела обладает такими же характеристиками, как в теле. Она осознает себя, мыслит, чувствует. Но без тела душа не может реализовать своего высшего предназначения. Уникальность человека заключается во взаимодействии тленного тела и бессмертной души. Взаимосвязь души и тела подвижна и изменчива. Если душа проявляет волю жить по воле Божьей, то одухотворяется, и она и тело. Если человек безвольно отдается во власть греха, то грубеет и тело, и душа. Душа привязывается к плотским страстям и привычкам. Святитель Григорий Нисский в труде «О душе и воскресении. Разговор с сестрою Макриною» подчеркивает опасность для души в будущей жизни, если человек отдает предпочтение телесным, или плотским влечениям: «Плотолюбцам, по совершившемся переходе в жизнь невидимую и тончайшую, невозможно, конечно, не привлечь с собою сколько-нибудь плотского зловония, от которого еще более тяжелым делается для них мучение, потому что душа грубее овеществляется».[[46]](#footnote-46)

Апостол Павел достаточно строго предупреждает избегать жить по плоти, потому что это путь к смерти. *Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу – о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир* (Рим. 8, 5 – 6).И призывает жить по духу. *Но вы не по плоти живите, а по духу, если только Дух Божий живет в вас* (Рим. 8, 9).

Православная Церковь рассматривает душу единой, простой и нераздельной, но реализующейся в трех силах: разумной, раздражительной и желательной. Проявление личностных особенностей обусловлено взаимодействием душевных сил человека. Не останавливаясь на характеристике каждой силы души, отметим, о гармонии этих сил под приоритетным началом разумной, при условии духовной жизни, выражающейся в стремлении человека к Богу.

Без стремления к Духу Божьему человек живет душевной жизнью, направленной на удовлетворение эмоционально-чувственных и интеллектуальных наслаждений. Православная Церковь негативно оценивает душевную жизнь, лишенную Божественной благодати. Апостол Павел обличает людей, живущих душевной жизнью: *«Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно. Но духовный судит о всем, а нем судить никто не может»* (1 Кор. 2, 14 – 15).

Так что же такое ***дух***? В святоотеческой литературе дух человека понимается в качестве высшей части души, способную чувствовать связь с Богом. «Дух содержит чувство Божества – совесть и ничем неудовлетворенность. Он есть та сила, которая вдохнута в лицо человека при сотворении. Душа – низшая сила, или часть той силы, назначенная на ведение дел земной жизни. Она такого же чина, как и душа животных, но возвышена, ради сочетания с нею духа», *-* такое различие между душой и духом дает святитель Феофан Затворник.[[47]](#footnote-47)

Здесь мы подходим к одному из важнейших постулатов христианства. Человек создан с необходимостью Богообщения. При грехопадении прямая, непосредственная связь с Богом утрачена. Но возможность воспринимать божественную энергию, ощущать божественную помощь у человека осталась благодаря духу. *«Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух, и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока»* (1 Фес. 5, 23).Дух освещает не только душу и тело, как целостность человека. Освящение Божественной благодатью происходит по воле Бога, но при выполнении человеком внутренней работы, которую апостол Павел определил в качестве условий: «*Смотрите, чтобы кто кому не воздавал злом за зло; но всегда ищите добра и друг другу и всем. Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе. Духа не угашайте. Пророчества не уничижайте. Все испытывайте, хорошего держитесь. Удерживайтесь от всякого рода зла»* (1 Фес. 5, 15 - 22).

Преподобный Максим Исповедник под духом понимает источник действия. «Дух есть сущность бесформенная, предшествующая всякому движению»[[48]](#footnote-48). Таким образом, любая деятельность человека приобретает вектор божественной направленности.

Анализ святоотеческой литературы позволяет нам подойти к определению понятия «духовность» и «духовная жизнь» — это возможность устремления к Богообщению, при организации подчинения духу душевных сил и потребностей тела. Дух выступает в качестве высшей части души, позволяющий находить общение с Богом.

Все, что человек начинает делать, в том числе и заботу о своем теле, необходимо учитывать вектор Божественной направленности. *«ибо Им создано все… все Им и для Него создано; и Он есть прежде всего, и все Им стоит»* (Кол. 1, 16 - 17).

Наставления апостола Павла универсальны при выполнении любой деятельности: *«… чтобы вы исполнялись познанием воли Его, во всякой премудрости и разумении духовном, чтобы поступали достойно Бога, во всем угождая Ему, принося плод во всяком деле благом и возрастая в познании Бога, укрепляясь всякою силою по могуществу славы Его, во всяком терпении и великодушии с радостию, благодаря Бога»* (Кол. 1, 9 - 12).

Макарий Великий: «Как тело без души мертво и не может нечего делать, так без небесной души, без Духа Божия, и душа мертва для царства, и без Духа не может делать того, что Божие».[[49]](#footnote-49)

*Разве не знаете вы, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?* (1 Кор. 3, 16). *Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Который имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии* (1 Кор. 6, 19 - 20).

В результате анализа святоотеческой литературы можно сделать выводы о структуре человеческой природы.

- Святые отцы, при всем различии взглядов на природу человека, находят полное согласие о необходимости духовного возрастания, обожения, заложенного в природе человека, созданного по образу Божию (сотериологическое единство). При этом важнейшее внимание в аскетической практике отдается физической нагрузке. Отсутствие физической нагрузки ведет к праздности – причине грехов.

- Человек обладает универсальностью, проявляющейся в целостности: тела и бессмертной души.

- Трихотомический подход предлагает рассматривать природу человека из трех составляющих: духа, души и тела, где тело подчинено душе, а душа управляется духом. Для современного христианина необходимо прилагать значительные постоянные усилия для стремления к гармонии духа, души и тела, как к идеалу.

- Один из важнейших постулатов христианства гласит, что человек создан с необходимостью Богообщения. При грехопадении прямая, непосредственная связь с Богом утрачена. Но возможность воспринимать божественную энергию, ощущать божественную помощь у человека осталась благодаря духу. Освящение Божественной благодатью происходит по воле Бога, но при выполнении человеком внутренней работы.

***Проблемы духовного и телесного здоровья в трудах отцов Православной Церкви***

Проблема сохранения и укрепления здоровья современного человека достаточно остра и актуальна. По данным Г. Апанасенко только 1 % населения находится в «безопасной» зоне здоровья.[[50]](#footnote-50) Поиск решения проблемы здоровья устремлен к внутренним возможностям человека.

Известно, что здоровье представляет собой многоуровневую систему. В уставе Всемирной организации здравоохранения (1947) дано определение понятия, которое практически не изменяется. Здоровье — это не только отсутствие болезней. Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Врачи, педагоги в области физической культуры единодушно утверждают о том, что здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни.

Решение проблемы укрепления здоровья человека светская педагогика видит в первостепенном обращении к физическому, то есть, к телесному состоянию. Современный научный подход в основном стремится к анализу (разделению, расчленению) структуры человека с целью выявления влияния различных факторов на здоровье. В литературе приоритет в поддержании здоровья отдается физической культуре, оказывающей влияние на тело средствами физических упражнений. Физическая культура часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека.[[51]](#footnote-51) Следует отметить, что наличие духовного уровня в человеке теорией физического воспитания признается в качестве мышления, познания, воли, и в рамках христианского мировоззрения (из-за сложности его определения и диагностирования) практически не исследуется.

В христианстве на протяжении тысячелетий духовной составляющей человека уделяется первостепенное значение. И именно духовное здоровье (освобождение от страстей, греха) является приоритетным. Отказ от духовного совершенствования ведет не просто к ухудшению здоровья, а к преждевременной смерти. *«Как предавали вы члены ваши в рабы нечистоте и беззаконию на дела беззаконные… Такие дела, каких ныне сами стыдитесь, потому что конец их – смерть»* (Рим. 6, 19 - 21)*.*

В христианском понимании, человек рассматривается целостно. А эта целостность включает в себя тело, душу и дух. И первенство в этой триаде отдается духовной составляющей. В христианстве человек считается здоровым тогда, когда, нося в себе образ Божий, стремиться к подобию Божьему (Быт. 1, 26). Стремитесь стяжать Духа Божьего – наставлял Серафим Саровский. *«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам»* (Мф. 6, 33).Духовное здоровье есть стремление духа человека к Духу Божьему, стремление к Богообщению.

Именно от взаимоотношения духа, души и тела во многом зависит здоровье человека. Душа, оживляющая сила: *«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душею живою»* (Быт. 2, 7). Бессмертная душа в земной жизни очищается и по замыслу Божьему готовится к Царству Божию. *«Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире семь сохранит ее в жизнь вечную»* (Ин. 12, 25). Человек, направляющий ум, чувства, волю (составляющие души) только на удовольствия, на телесные потребности, на успехи в земной жизни может повредить душевному здоровью. *Ибо всякая плоть – как трава, и всякая слава человеческая – как цвет на траве: засохла трава, и цвет ее опал* (1 Пет. 1, 24).

Физическое здоровье (телесное) в большей степени зависит от духовного и душевного уровня. *«Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей* (Притч. 14, 30). Апостол Павел об этом напоминает: *«…упражняй себя в благочестии; ибо телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно»* (1 Тим. 4, 7 - 8). Физическим упражнениям в речи апостола Павла хотя и отводится второстепенная роль, но они не отвергаются. Мало полезны не означает вредны. И здесь может возникнуть иллюзия о пренебрежении заботой о теле, об игнорировании здоровья. Святитель Иоанн Златоуст подчеркивает необходимость заботы о теле и здоровье. Физическое здоровье необходимо человеку для добродетельной жизнедеятельности. «Если бы совершали добродетель одною душою, то нам не нужно было бы заботиться о теле. Для чего же вообще мы так созданы? А если и тело много участвует в этом, то не крайнее ли безумие – пренебрегать им?».[[52]](#footnote-52) Добрые дела очищают не только души, но благоприятно воздействуют на телесность их совершающих. «Добродетель делает здоровыми не только души, но также и тела, сохраняя их от разложения».[[53]](#footnote-53)

В трудах отечественных отцов Церкви также находим высказывания о сохранения здоровья для добродетели. Так, в частности в книге протоирея П. Смирнова (1892) «Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса» один из параграфов посвящен здоровью «Здоровье как предмет заботы». Вот некоторые выдержки катехизиса: «Сохранение вашей жизни нужно и для ближних ваших»…«Сокращая свою жизнь, мы лишаем себя этой возможности, а ближних наших утешения и помощи».[[54]](#footnote-54)

Таким образом, мы видим в трудах святых отцов абсолютно новый целевой компонент в поисках решения проблемы укрепления здоровья человека - это забота о личном здоровье с целью совершения добрых дел для других людей. Такой подход в светской педагогике даже не рассматривается. Цель физической культуры как учебной дисциплины в вузах это формирование физической культуры личности как интегративного качества (В. И. Ильинич, 2008).

В трудах святых отцов мы не находим противоречия с работами современных авторов о необходимости контроля телесного и для личного совершенствования. Христианство предполагает самоограничение в повседневной жизни, поста, воздержание для ограничения телесных наслаждений. «(Плоть) … не должно оставлять без внимания. Иначе как она будет нашею? Как удержим ее за собою? Как отразим подступы к ней лукавого, - особенно когда узнаем, как духовно противодействовать духам злобы, если и внешними приемами не научим себя внимать себе?».[[55]](#footnote-55) *… будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированиям и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни ссорам и зависти; но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти* (Рим. 13, 13 - 14). О теле необходимо проявлять заботу как о храме Божьем. *«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?»* (1Кор. 3, 16 – 17). Мотив долженствования заботы о своем теле как о доме, в котором живет Бог, в христианском сознании также присутствует.

Святые отцы в рассуждениях о целостности человека отмечают взаимовлияние ее составляющих, отражающейся на здоровье. Не только дух и душа воздействуют на тело, но и тело имеет влияние на душу. На эту особенность указывает Игнатий Брянчанинов: «Оградив себя от рассеянности и попечений, обратим внимание на наше тело, от которого трезвенность ума находится в полной зависимости».[[56]](#footnote-56) При этом, следует отметить, что тело может влиять на душу не только благотворно, но и разрушающе. «Когда тело делается изнеженным, то по необходимости вместе с ним и душа испытывает тоже зло, потому что отправления души по большей части соответствуют состоянию тела», - подчеркивает Иоанн Златоуст зависимость души от телесности.[[57]](#footnote-57)

Святитель призывает не только к физической активности, а также к внутренней, душевной активности для укрепления здоровья: «Тело, остающееся в праздности и бездействии, бывает болезненно и безобразно, а движущееся, трудящееся и переносящее тяжести бывает благообразнее и здоровее; тоже бывает и с душою. Железо, когда лежит, ржавеет, а когда находится в деле, то бывает блестящим; так и душа, - когда она действует».[[58]](#footnote-58) О здоровье как о даре Божием говорил преподобный Варнава Гефсиманский. Для очищения души иногда попускаются физические страдания и болезни. В связи с этим здоровье человека не самоцель его жизни на Земле. Подготовка души к Царству Божьему и очищения тела как храма Духа Божьего к всеобщему воскресению является главной целью христианина. «Верующий, что тело его имеет восстать в своем естестве в день воскресения, должен попещись о нем и очистить его от всякой скверны», - наставляет Авва Исайя (Скитский).[[59]](#footnote-59)

В труде Иоанна Златоуста «Толкование на пророка Исаию» находим, что болезнь преодолевается силой духа и правильным образом жизни: «… человека освобождают от болезни не крепость и здоровье тела, но добродетели духа и правильный порядок жизни».[[60]](#footnote-60) «Хотя бы собрались тысячи врачей, и они не в состоянии избавить от болезней того, кто постоянно пресыщается, потому что это противно свойству самого дела. … Или вы не знаете изречение врачей, что скудность – мать здоровья? Я же скажу, что скудность есть мать здоровья не только телесного, но и душевного».[[61]](#footnote-61) В труде «О Лазаре» Иоанн Златоуст высказывает мысль о том, что, если душа человека здорова, болезнь тела не нанесет ему никакого ущерба.[[62]](#footnote-62) Таким образом, болезнь не оказывает на христианина угнетающего воздействия и воспринимается как божественная необходимость улучшения души.

В трудах Иоанна Кассиана (Римлянина),[[63]](#footnote-63) Максима Исповедника,[[64]](#footnote-64) Василия Великого[[65]](#footnote-65) находим высказывания о том, что здоровье может послужить человеку как к добру (способствует исполнению заповедей Божьих, ведет ко спасению души), так и ко злу (отдаляя от Бога мнением личной самодостаточности, физической силы, растрачиваемой в излишней состязательности). «Научимся лучше презирать безумно употребляемое здоровье, которого плод грех», - призывает Григорий Богослов.[[66]](#footnote-66) Цель любого лечения, как отмечает святой Григорий Богослов: «состоит в поддержании уже имеющегося здоровья или удовлетворительного состояния плоти либо в его восстановлении, если таковое было утрачено. Но само по себе обладание этими свойствами не обязательно является благом. Зачастую прямо противоположное состояние имеет для человека гораздо более благотворное значение».[[67]](#footnote-67)

Важно отметить, что состояние здоровья человека связано с исполнением заповедей Божиих. Бог охраняет своею благодатью искренне верующих в Него: *«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь (Бог твой), целитель твой»* (Исх. 15, 26). Обетование Божие звучит неоднократно в Священном Писании: *«и отдалит от тебя Господь всякую немощь, и никаких лютых болезней Египетских, которые ты знаешь, не наведет на тебя* (Втор. 7, 15)*;* *«Господь да поможет ему на одре болезни его: все ложе его обратил еси в болезни его»* (Пс. 40, 4); *«Не приидет к тебе зло и рана не приближится телеси твоему, яко ангелом своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих»* (Пс. 90, 10 – 11).

Преподобный Симеон Новый Богослов описывает механизм оздоровления христианина: «Господь наш Иисус Христос, Сын Божий, чтоб уврачевать подобное подобным, благоволил воспринять человеческое естество здравое. И вот когда кто верою прилепляется ко Христу, тогда Христос сочетавается с ним, и Божеством, и здравым человечеством, и через такое единение восстанавливает в нем первоначальное истинное здравие».[[68]](#footnote-68) Единение человека с Богом происходит в Церкви через таинство исповеди и причастия, в молитве.

В области сохранения и укрепления здоровья необходима синергия Божественной благодати и усилия самого человека. При этом сам выбор оздоровительных занятий физическими упражнениями должен проводится в соответствии с силами и способностями каждого человека. Святитель Игнатий Брянчанинов призывает к исследованию своих сил и формирования навыка управления телом: «Тела человеческие по крепости своей и здоровью бесконечно различествуют между собою. Иные крепостью своею подобны меди и железу; другие слабы, как трава. По этой причине каждый должен управлять своим телом с большим благоразумием, исследовав силы своего тела».[[69]](#footnote-69)

Каждый человек хочет быть здоровым и счастливым, но далеко не каждый может и готов трудиться над собой. Достаточно актуален и сегодня призыв Иоанна Кронштадтского: «Братья мои! Поймите задачу, цель своей жизни. Мы должны умерщвлять многострастное тело или страсти плотские через воздержание, труд, молитву, а не оживлять его и страсти через лакомство, пресыщение, леность».[[70]](#footnote-70)

В результате небольшого исследования Священного Писания и Священного Предания в области поиска путей укрепления здоровья, в том числе и средствами физической культуры мы пришли к выводам.

Анализ светской литературы позволяет говорить о том, что пути оздоровления современного человека во многом зависят от его внутренних резервов и усилий. В связи с этим мы обратились к духовной составляющей человека наиболее глубоко изученной и представленной в христианской и, в частности, в православной литературе.

Одной из проблем укрепления здоровья в христианстве является акцентирование внимания человека на духовный уровень, ориентированный на исполнение заповедей Божиих. И Бог, своею благодатию, укрепляет здоровье христианина. Б*о*льшая заповедь *«…возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостью твоею, - вот первая заповедь. Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет»* (Мк. 12, 30 - 31). Из этого вытекает следующая проблема – совершенствовать заботу о теле не в личных эгоистических интересах, а для выполнения добрых дел для других людей.

Следующая проблема, связанная со здоровьем это самоограничения. Ценным для нас является обращение отцов православной церкви к познанию самих себя в области здоровья, к физическому совершенствованию, где применение физических упражнений с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния тренированности не просто уместно, но и необходимо.

Еще одной проблемой укрепления здоровья отмечается отношения человека к здоровью, проявляющейся, с одной стороны, вознесением здоровья в ранг самой высокой ценности, с другой полное пренебрежение здоровьем. В православной традиции здоровье воспринимается в качестве дара Божьего, о котором необходимо проявлять необходимую заботу, в том числе и средствами физической культуры.

**2. ПОНЯТИЕ ДУХОВНОСТИ В ПРАВОСЛАВНОМ И СВЕТСКОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ**

**2.1. Духовность в православном понимании**

Для понимания сущности духовности человека с православной точки зрения обратимся к современным авторам, трактующим догматы церкви и труды святых отцов в современной интерпретации, понятной для людей, постигающих азы духовной жизни.

Митрополит Иерофей (Влахос) в работе «Православная духовность» (2009) задает вектор исследовательской мысли о том, что Бог открывает учение о спасении человека, в том числе и о его духовности. Духовность в истинном значении — это откровение Бога, а не достижение человека. Действие Святого Духа в человеке говорит о его духовности, а не действие душевных сил человека. *«Когда же явилась благодать и человеколюбие Спасителя нашего, Бога, Он спас нас не по делам праведности, которые бы мы сотворили, а по Своей милости, банею возрождения и обновления Святым Духом, Которого излил на нас обильно через Иисуса Христа, Спасителя нашего»* (Тит. 3, 4 – 6).

Апостол Павел призывает разделять человека духовного и душевного (1 Кор. 2, 14 – 15) и плотского. Духовным людям дано осознавать себя детьми Божьими по благодати (Рим. 8, 12 – 16). Кроме того, апостол Павел обращает внимание жителей Коринфа, а через них и каждого христианина, ныне живущего о том, что в каждом человеке обитает Дух Божий. *«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?»* (1 Кор. 3, 16). Так как человек сотворен Богом по Его образу и подобию (Быт. 1, 26 - 27).

Святители Василий Великий, Григорий Палама, рассуждая о духовности, утверждают о присутствии Святого Духа в человеке постоянным «памятованием» о Боге. Под воздействием благодати Святого Духа возрождается «новый человек».

Православная Церковь духовных людей считает святыми и всех призывает к святости. *«Ибо Я – Господь Бог ваш: освящайтесь и будьте святы, ибо Я свят…* (Лев. 11, 44). *«… по примеру призвавшего вас Святаго, и сами будьте святы во всех поступках»* (1 Пет. 1, 15). Все святые живут в Боге, с Богом и свидетельствуют о Боге своей жизнью, при наличии своей индивидуальности. Православная духовность – это единство Бога и человека, проявляемое в опыте жизни во Христе (Митрополит Иерофей).

Митрополит Иерофей выделяет черты православной духовности, которые можно назвать, с нашей точки зрения, принципами воспитания духовности человека: Христоцентричность, триадоцентричность, церковноцентричность.

Христоцентричность рассматривает Иисуса Христа, воплотившего в себе Бога и человека, и именно Он является единственной возможностью исцеления от греха, возвышая духовность человека.

Триадоцентричность православной духовности рассматривается через призму связи Иисуса Христа с Отцом и Святым Духом.

Вне церкви, где глава Иисус Христос, невозможна православная духовность. Это характеризует церковноцентричность воспитания духовности.

Опыт духовной жизни приобретается человеком в исполнении заповедей Божьих. Это опыт усвоения благодати Бога. В практическом плане митрополит Иерофей ссылаясь на труды святого Никиты Стифата, различает три степени духовного развития. Человек, находящийся в Церкви, очищает сердце от страстей, достигает просвещение ума и возвышается до обожения (общение и единение с Богом).

Начальное движение к поиску христианской духовности находим в рекомендациях современных авторов. Так, в частности, А. И. Осипов раскрывает противоречия между существующим опытом достижения высоких степеней духовности святых отцов и осознанием, и применением этого опыта современными людьми (в большинстве своем обладающих материалистическим мировоззрением) в поиске истинной духовности.

Интерпретируя опыт Церкви, А. И. Осипов в качестве первых шагов на пути православной духовности для современных людей предлагает принять: смыслообразующую цель жизни (в православии целью и смыслом жизни является Иисус Христос); чистоту мыслей; осознание своей личной греховности и необходимость в покаянии; осознание греховности природы человека; необходимость жить по Евангелию.[[71]](#footnote-71)

О целевом жизненном компоненте находим у протоиерея О. Давыденкова: «Основная цель жизни человека – услышать зов Божий, обращенный к нему, и ответить на него. Но для того чтобы ответить на этот зов, человек должен суметь совершить акт самоотречения, отвергнуться собственного «я», своего эгоизма».[[72]](#footnote-72) Такой посыл требует работы над собой в течение всей жизни. И каковы же первые практические шаги?

Далее от осознания следует переходить к практической деятельности. *«Так и вера, если не имеет дел, мертва сама по себе»* (Иак. 2, 17). Для современного человека в практическом отношении, этот вопрос является одним из сложных. За помощью в разрешении вопроса обращаемся к труду Святителя Феофана Затворника «Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться?», как признанному практическому пособию для мирян.

Важно отметить, что Феофан Затворник не просто выделяет стороны жизни человека: духовную, душевную и телесную. Но и отмечает необходимость их упражнения и движения для достижения полноценной жизни.

Святитель в работе дает классификацию уровней жизни человека с подробным описанием каждого: духовный, духовно-душевный, собственно душевный, душевно-телесный, телесный.[[73]](#footnote-73) Следует отметить, что Феофан Затворник отмечает возможность не только восходящего перехода с одного уровня на другой, но и, что нежелательно для духовного развития человека, нисходящего.

Вследствие грехопадения природа человека изменилась. Она стала расположена к греху. Изменился и мир. «*Весь мир лежит во зле»* (1 Ин. 5, 19). И в связи с этими обстоятельствами человеку очень трудно самому обрести благодать Духа Святого. Но Иисус Христос дарит надежду ученикам своим, в частности апостолам, прислать им Утешителя, Духа истины (Ин. 15, 26). «*И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, Которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет»* (Ин. 14, 16 – 17).

По милости Бога Святой Дух может быть послан и мирянину, проявляющему свою волю и желание изменить себя, преобразовать свою духовную природу. *«Отец Небесный даст Духа Святаго просящим у Него»* (Лк. 11, 13).

Апостол Павел отмечает о получении людьми различных даров от одного Святого Духа. *«Дары различны, но Дух один и тот же; и служения различны, а Господь один и тот же; и действия различны, а Бог один и тот же, производящий все во всех. Но каждому дается проявление Духа на пользу. Одному дается Духом слово мудрости, другому слово знания, тем же Духом; иному вера тем же Духом; иному дары исцелений, тем же Духом; иному чудотворения, иному пророчество, иному различение духов, иному разные языки, иному истолкование языков. Всё же сие производит один и тот же Дух, разделяя каждому особо, как Ему угодно»* (1 Кор. 12, 4 – 11).

В Священном Писании находим подтверждение возможности получения даров Святого Духа христианами, которые запечатлены в сердцах. *«Который и запечатлел нас и дал залог Духа в сердца наши»* (2 Кор. 1, 22). *«На сие самое и создал нас Бог и дал нам залог Духа»* (2 Кор. 5, 5). *«В Нем и вы, услышав слово истины, благовествование вашего спасения, и уверовав в Него, запечатлены обетованным Святым Духом»* (Еф. 1, 13).

Каково же проявление даров Святого Духа в душе человека, в его поведении? Ответ находим у апостола Павла: «*Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона. Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями. Если мы живем духом, то по духу и поступать должны. Не будем тщеславиться, друг друга раздражать, друг другу завидовать»* (Гал. 5, 22 – 26).

Духовность православного человека проявляется в дарах Святого Духа и понимается в качестве цели жизни. Трудами снискать «плоды духа». *«Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его»* (Мф. 11, 12).

Труды, в соответствии со своими способностями, организуют сами люди в свободном волеизъявлении. И это самое сложное – выявление, преодоление своих слабостей, страстей. Познание самого себя, своих грехов – важная задача на пути к православной духовности.

Профессор А. И. Осипов выводит закономерность о взаимовлиянии духовной любви и смирения. Закон такой – нет любви там, где нет смирения. Степень любви при этом соответствует степени смирения, степени осознания своих грехов – т.е. степенью познания самого себя, своего ветхого человека.[[74]](#footnote-74)

*«Бог гордым противится, а смиренным дает благодать»* (1 Пет. 5, 5). Святые отцы (Григорий Палама, Игнатий Брянчанинов) призывали всех христиан к смирению, как основе духовной жизни. Через призму смирения призывают святые отцы рассматривать совершение добрых дел. “Несчастен тот, кто удовлетворен собственной человеческой правдой. Ему не нужен Христос. Таково свойство всех внешних добрых дел и подвигов, ...и они могут соделаться родителями душепагубной гордости” - св. Игнатий Брянчанинов.

На пути духовного возрастания следует соблюдать постепенность и соразмерность своих сил и возможностей. Иисус Христос есть духовное начало и идеал для людей. *Первый человек Адам стал душею живущего; а последний Адам есть дух животворящий. Но не духовное прежде, а душевное, потом духовное* (1 Кор. 15, 45 - 48).

Наш современник Митрополит Месогейский и Лавретикийский Николай (Хаджиниколау) на основе опыта Церкви выделяет принципы святости, стремясь соблюсти которые в своей жизни человек может совершенствоваться на жизненном пути духовного восхождения.

Aνάτασις – подъем! Горе имеем сердца.

Έκστασις – экстаз. Во всех наших действиях должен быть все преодолевающий порыв.

Чтобы это произошло, требуется έντασις – напряжение.

А разрешается это напряжение в έκτασις – растягивании человеческой природы за пределы ее возможностей.[[75]](#footnote-75)

Реализуя данные принципы в своей жизнедеятельности, человек получает возможность выйти за границы своей греховной природы. «Университет» Церкви позволяет раскрыть потенциал невообразимых возможностей, находясь в сообщении с Богом. Кто или что может быть важнее Бога?

Рассмотрение Священного Писания, трудов Святых отцов и работ современных авторов в области православной духовности позволяет прийти к выводам.

- Святые отцы, при всем различии взглядов на природу человека, находят полное согласие о необходимости духовного возрастания, обожения, заложенного в природе человека, созданного по образу Божию (сотерелогическое единство). При этом важнейшее внимание в аскетической практике отдается физической нагрузке. Отсутствие физической нагрузки ведет к праздности – причине грехов.

- Для современных людей путь духовного обновления возможен по благодати Бога, а не личные успехи человека!

- В качестве первых шагов на пути православной духовности для современных людей предлагается принять: смыслообразующую цель жизни (в православии целью и смыслом жизни является Иисус Христос); чистоту мыслей; осознание своей личной греховности и необходимость в покаянии; осознание греховности природы человека; необходимость жить по Евангелию (А. И. Осипов).

- Цель духовного обновления («плод духа») проявляется в приобретении человеком состояния, качеств личности и способностей: любви, радости, мира, долготерпения, благости, милосердия, веры, кротости, воздержания и смирения.

- Все эти дары Святого Духа усилием человеческим возможно достичь, реализуя в жизнедеятельности «принципы святости»:Aνάτασις – подъем! Горе имеем сердца. Έκστασις – экстаз. Все преодолевающий порыв. Έντασις – напряжение. Έκτασις – растягивание человеческой природы.

- Для достижения полноценной жизни все стороны жизни человека: духовную, душевную и телесную необходимо упражнять, чтобы не достичь нежелательно для духовного развития человека, нисходящего вектора (Феофан Затворник).

**2.2. Понимание духовности в представлении философских, психологических и педагогических концепций**

Человек в традиционном научном плане изучался как часть материального, физического мира, практически без учета его внутреннего мира. Методы рационального мышления, присущие классической науке, были достаточны для изучения неживой материи, оказались явно непригодными для изучения природы человека. Начиная с эпохи Возрождения в философии и науках о человеке стали преобладать идеи гуманизма, отделенные от религиозного мировоззрения. Гуманистические ценности возвышают Человека в ранг высшей ценности. В связи с этим человек есть цель развития общества, а не средство, для достижения счастья, как отдельного человека, так и всех людей (И. Кант).

Философские идеи гуманизма пронизывают практически все области знания, касающиеся проблемы человека, в том числе и его духовность. В современной научной литературе, и в частности, в философской нет единого понимания духовности. Чаще всего какой-то компонент духовности выделяется для исследования в определенных условиях и параметрах.

В современных условиях проблема духовности в большей степени привлекает внимание исследователей области философского знания. Так, в частности, взаимосвязь духовности и гуманизма в открытом обществе представлена в работе А. В. Ботвиновой (2007). С философских позиций исследуются различные грани духовности: ее природа (С. П. Штумпф, 2016); онтологическая истинность (А. Я. Канапацкий, 2004); амбивалетность духовности в информационном обществе (А. М. Багаутдинов, 2015); ее антиподы и бездуховность (С. В. Хомутов, 2009; Р. Л. Лившиц, 1997), а также трансформация духовности у молодежи в современном обществе (Ю. С. Борисенко, 2012; И. А. Бокачев, 2000; Э. Ш. Рахматуллина, 2010).

Следует отметить, что в изучении феномена духовности философами накоплен достаточно богатый теоретический и эмпирический материал. На основе анализа работ в данной области знания С. П. Штумпф (2016) раскрывает природу духовности, описывая ее характеристики: аксиологическая, гуманитарная, социокультурная, информационно-виртуальная: «Духовность – это качественно-смысловой компонент человеческого бытия, способ активного жизнетворения в мире чувств, знаний, веры, нравственных норм и ценностей».[[76]](#footnote-76)

Автор, на наш взгляд, точно описывает «духовность» в христиански православном понимании и светском. В первом случае духовность представляется как путь восхождения к Богу, заданный Святым Духом. Данный путь характеризует святость, незаконченность самосовершенствования, постоянность усилий и уникальность.

Особенностью православной духовности С. П. Штумф выделяет жизнь людей в обществе со стремлением духовного единения с целью обретения всеобщей святости.

В светском понимании духовность подразумевает гармоничное развитие человека, предполагающее развитие индивидуальных способностей, проявление активности, самореализацию. В общественном плане целевой компонент представляется как создание общей гуманитарной среды совместного проживания. Здесь духовность выступает как механизм гуманизации субъекта и социума.

В качестве примера социокультурной концепции духовности личности на основе атеистического мировоззрения можно привести работу Р. Л. Лившица «Духовность и бездуховность личности» (1997).

Автор признает, что христианство дало глубокое переосмысление в понимании человека – личностное. Такое понимание легко в основу дальнейшего развития философской мысли. Далее автор отрицает понимание Духа как ипостась Бога и понимает дух, как противоположность материи, как сферу внутренней свободы человека, характеризуя дух через свободу, творчество и открытость миру. Открытость миру есть сущность духовности человека: «Духовность есть такая смысложизненная позиция личности в мире, которой человек открывает себя миру, а также другому человеку как единичному носителю родовой человеческой сущности. Духовность заключена в устремленности к социально-позитивным, гуманистическим ценностям, в ней происходит развитие родовой сущности человека».[[77]](#footnote-77)

Р. Л. Лившиц связывает духовность человека с понятиями деятельность, культура, смысл, ценность, идеал, норма. В педагогическом значении автор придает большое значение воспитанию и образованию, как одному из важнейших условий для формирования духовности личности.

В философских концепциях С. Л. Франка (1917), М. С. Кагана (1997), Р. Л. Лившица (1997) отчетливо просматривается идея вертикали духовности, реализуемой во внутреннем восхождении человека, его индивидуальном совершенствовании. При этом философы отмечают, что этот процесс не автоматический, а требует большого напряжения внутренних сил человека в работе над собой.

В философском понимании для каждой эпохи характерны свои духовные устремления. Сознание человека находится в постоянном поиске духовного развития (С. Б. Токарева, 2005).

Для осознания духовного опыта и пути духовного совершенствования человека С. Б. Токарева в работе «Методологические основания анализа духовности» выделяет методологические подходы к анализу духовности с учетом временных эпох:

- натуралистическое понимание духовности;

- метафизическое;

- понимание духовности в социальной философии;

- религиозно-мистическая трактовка духовности.

Натуралистическое понимание духовности зародилось у стоиков и эпикурейцев, которые признавали природу основой всего сущего, в том числе и проявления духовной жизни человека. Натурализм эпохи Возрождения возвышает человека, как части природы до духовного уровня. Предполагается, что духовность присуща природе человека по существу и не нуждается в развитии. Натуралистическое понимание духовности присуще и современной секулярной философии, где духовность ограничивается понятиями сознание, мышление, психическое, нравственность.

При метафизическом понимании духовность предполагает стремление человека к абсолютным, трансцендентным ценностям абсолютного духа. Человеческая природа далеко несовершенна и не может быть началом духовности. «Метафизика отождествляет дух с сознанием (субъективный дух с человеческим сознанием, Божественный – с сознанием абсолютным) и понимает под духовной жизнью движение сознания как духа от конкретного знания, охватывающего лишь явления и «погрязшего во внешнем», к чистому знанию, оперирующему самодвижением чистых сущностей, в котором эти последние предстают в своем необходимом развитии».[[78]](#footnote-78)

В метафизическом представлении духовности существенно ограничивалась интеллектуальная сфера и исключалось искусство, поэтическое творчество. С развитием науки метафизика искоренилась. Был провозглашен приоритетным гуманитарно-антропный принцип понимания духовности, с отрицанием абсолютных ценностей с постановкой в поле духовности человека с предметно-преобразовательной активностью. Произошел разрыв духа человека с абсолютным Духом. В связи с этим духовное совершенствование стало связываться с культурно-историческими условиями жизни, что в прямом смысле принижет духовность.

Понимание духовности в социальной философии связывается со сферой человеческого бытия, определяющимся культурными условиями. Духовность понимается как нравственные ценности, не связанные ни с Духом, ни с абсолютными ценностями. Духовность социальной философией рассматривается в абстрактном, в усеченном виде.

Религиозно-мистическое понимание духовности раскрывается в живом опыте человека с жизнью в Духе. «Но также дело обстоит и с духовностью, когда мы отказываемся от исследования ее высших рафинированных форм и остаемся в пределах мира человеческого сознания – индивидуального и общественного. Проявляется ли как-то на этом уровне духовность? Безусловно, поскольку сознание есть дух. Но субъективный дух представляет собой минимум духа, и духовность здесь неустойчива, исчезающая, она постоянно грозит обесцениться и реально обесценивается, если не «обеспечена» абсолютной духовной ценностью».[[79]](#footnote-79)

В поисках определения духовности автор обращается к конструкту христианскому, духовность представляет, как взаимосвязь души и духа, под которой подразумевается идеальность. «Духовность есть возникающая в результате обращенности к духовной реальности соразмерность человека с духом как надыиндивидуальной идеальной сущностью, которая задает меру человеческого в человеке».[[80]](#footnote-80)

Духовность невозможно измерить, она не нормативна. Она задает вектор развития. «В том смысле, в каком духовность является фактором структурирования различных уровней субъективности – от индивида до общества, – ее можно рассматривать как меру, форму и одновременно показатель соизмеримости человека с идеальными сторонами мира, выраженной в ценностных установках и ориентациях субъекта».[[81]](#footnote-81)

«Исходя из определения духовности как соотнесенности и взаимодействия души с духом, возникающее между ними напряжение можно назвать «полем духовности», в котором происходит формирование личных ценностей, целей и поступков под воздействием надындивидуальной духовной реальности. Духовная реальность разнокачественна, поэтому уровень духовности будет каждый раз зависеть от того, с какой из форм духа человек себя соизмеряет. В каждом индивидуальном случае для личности и на каждом историческом этапе для общества границы «поля духовности» будут задаваться содержательно через господствующие формы духовного опыта и знания, получаемого на основе этого опыта».[[82]](#footnote-82)

В результате методологического анализа автор неожиданно для философа приходит к выводу, что «Только религиозное сознание знает, что есть дух; сознание не религиозное знает в качестве духа лишь самого себя – сознание как мыследеятельность, как способность оперировать коллективными и индивидуальными мыслеформами».[[83]](#footnote-83)

Следует отметить, что признание религиозного мировоззрения ведущим в области изучения духовности не характерно для философов. Большинство авторов рассматривают духовность с позиций гуманизма.

Так, в частности, А. В. Ботвинова в работе «Духовность и гуманизм в открытом обществе» (2004) рассматривает феномены духовности и гуманизма через призму личности, в которой данные феномены находят свое проявление реального и идеального в человеке. Развитие открытого общества автор видит на основе методологии востребованности, самоопределения личности, с признанием глубокого мира человеческой субъектности. А. В. Ботвинова признает за духовностью человека специфическое образование для каждого, свойственное только ему одному. В связи с этим автор призывает стереть рамки религиозного и светского рассмотрения духовности и признать ее как «…проявление высшей красоты и гармонии всех личностных качеств человека, единство интеллекта и нравственности, разума и воли, целостность и гармония внутреннего мира индивида».[[84]](#footnote-84)

Попытка объединительных мировоззренческих усилий изучения духовности с нашей точки зрения может привести к возможным противоречиям. А. В. Ботвинова отмечает о важнейшей детерминанте духовности как стремление к целостности, завершенности, законченности. С христианской точки зрения для духовности человека характерна незаконченность, незавершенность. О чем отмечает С. П. Штумпф, раскрывая природу духовности.

В работе «Человеческая духовность: Бытие и ценности»[[85]](#footnote-85) З. В. Фоминой представлена попытка наиболее полного, насколько это возможно в рамках научного познания, исследования духовности человека.

Автор начинает научный поиск с содержания понятия «дух». С позиций объективно-рационалистического подхода дух человека представлен как часть высшего разума. При раскрытии антропологического подхода, основа которого интуиции Абсолюта, дух человека скрыт во внутреннем мире. Таким образом, духовность зарождается в глубинах души, как индивидуально-личностное соединение духа человека с Высшим разумом, что позволяет человеку выйти за материальные границы бытия, и преодолеть ограниченность собственного «Я».

Именно в рамках антропологического подхода М. Шелер определяет дух как «царство ценностей», в основе которого лежит любовь.

Ценности отличают мыслительную деятельность человека от животных и от интеллекта робототехники. В связи с этим ценности лежат в основе изучения духовности человека.

Рассматривая высшие, надприродные ценности в качестве духа, З. В. Фомина определяет его: «как понятие антропологическое – формирующееся в результате чисто человеческого осмысления мира и требующее для своего существования наличия человека. Вместе с тем правомерно, на наш взгляд, говорить об объективности духа – не в смысле вещности и даже не в смысле субстанциональности, а как о трансцендентальном существовании».[[86]](#footnote-86)

Понимание духа символизирует реальность восхождения к высшему через внутренний мир человека. Дух дается как «ощущение неполноты своего собственного существования («нехватки бытия») и одновременно независимости от него».[[87]](#footnote-87)

Большинство отечественных ученых под духом понимают как сознательную деятельность человека или как психическую его деятельность.[[88]](#footnote-88) Определение характеризует очень осторожную позицию ученых в отношении понимания духа. Так, М. К. Мамардашвили отмечает появление нового принципа в организации жизни, связанного с появлением человека, отличающегося от инстинкта. Суть его заключается в свободном действии. Свобода, по мнению философа, как категория безосновная характеризует наличие в человеке силы, отличной от воли, проявляющейся в духовном усилии (филос. трансцендирование). Такое духовное усилие проявляется в творческом напряжении, которое и формирует человеческое бытие.

В последние десятилетия появляются работы, где духовность рассматривается не в форме сознания и психики человека, а в их содержании (С. Б. Токарева, 2005; А. Р. Амирова, 2006; З. В. Фомина, 2015).

Наличие у человека духа стимулирует поиск определения его характеристики в качестве духовности. Философское осмысление данного определения дает З. В. Фомина: «Духовность есть результат интуитивного постижения человеком иного – высшего, надприродного смысла. Она выступает как осознание и переживание человеком своей инаковости, противопоставленности всему остальному миру, но главное – как осознание своей неумещаемости в нем».[[89]](#footnote-89)

Философские знания не отделяют духовность человека от земной жизни. Содержание духовности вырабатывается в глубинах индивидуальности и реалиях общественной жизни. Неудовлетворенность действительностью характеризует стремление духа человека к высшему, что и характеризует истинную духовность (З. В. Фомина). Духовность целостная характеристика бытия человека. Отсюда следует интересный ход мыслей современных ученых (С. Б. Крымский, 1992; З. В. Фомина, 2015) о необходимости учета соотношения духовности не только с окружающим миром, но и учитывать телесность, как составную часть целостной природы человека. С. Б. Крымский подчеркивает тонкую взаимосвязь духовного и телесного в природе человека: «Духовность не противопоставляется плоти, а рассматривается как упорядочение хаоса возбужденных инстинктов ... Духовность – это не альтернатива телесности, а опосредствующее начало между интеллектом и инстинктом. Это всегда полнота бытия, противоположная любой абсолютизации какой-либо его подсистемы».[[90]](#footnote-90)

Духовность потенциально присуща каждому человеку, но ее развитие и проявление зависит от усилия личности (М. К. Мамардашвили). Духовность привлекает внимание ученых, как проявление человеческого в человеке, как его настоящая сущность. Без усилий самого человека, проявление духовности невозможно. З. В. Фомина не только характеризует духовность, но обозначает условия ее реализации в жизни личности: «Это – явление абсолютно индивидуальное, исходящее исключительно от единичной – единственной, уникальной и неповторимой личности, которая именно в силу этой своей единственности может реализовать (или не реализовать) свое уникальное бытие и потому полностью ответственна за его «свершение», то есть за самоосуществление человека как свободного существа».[[91]](#footnote-91)

Исследователи философской области знания характеризуют духовность как внутренний мир человека, как его субъективный признак. Эти идеи стали активно исследовать психологи.

В середине XX века возникла «гуманистическая психология», предметом которой становится внутренний мир человека, его субъективные признаки. А. Маслоу вводит понятие «ценности», относящейся к духовной сфере человека. В работе «Новые рубежи человеческой природы» автор обосновывает изучение ценностной природы человека, исходя из его духовной сущности: «Признание существования души должно, конечно, разрушить сугубо объективистское представление о науке. … утверждаю, что наука, в которой сохранилась душа, не менее, а намного более могущественна. В частности, полагаю, что более широкое, охватывающее больший диапазон представление о науке определенно позволяет легко иметь дело с проблемами ценностей».[[92]](#footnote-92)

Другой представитель «гуманистической психологии» В. Э. Франкл отождествлял понятие «ценность» с понятием «смысл». И духовное начало в человеке видит в поиске и реализации смысла: «Человек в своем бытии-в-мире сосредоточен более всего не на удовольствии или власти и даже не на самореализации, но на воплощении смысла».[[93]](#footnote-93) Именно В. Э. Франкла считают первооткрывателем в психологии духовного измерения: «Пора задаться вопросом: не следует ли нам изучать в психотерапии не только бездны человеческого бытия, но и его вершины, и сознательно, принципиально устремляться не только на ступень душевного, но и за пределы душевного к духовному?».[[94]](#footnote-94) Автор призывает рассматривать человека целостно, состоящего из тела, души и духа. При этом духовное начало, понимаемое как реализация смысла жизни, воспринимается как высший уровень в иерархии человека, пронизывающий все остальные. При утрате смысла жизни, как духовного стрежня целостность человека нарушается, что приводит к болезням и деформации личности. Духовная концепция жизни В. Франкла, основанная на смысле, предполагает признание наличие Творца, ведущего диалог с человеком через жизненные ситуации, придавая им тот или иной ценностный смысл. Здесь взгляды В. Франкла очень близки к религиозному пониманию о духовном Православной Церкви. В тоже время, В. Франкл, разрабатывая свой метод логотерапию, ищет возможность оказать психотерапевтическую помощь любому человеку, через пробуждение личностной активности, независимо от его мировоззрения. Автор справедливо подмечает, что верующий в Бога человек обладает более высоким духовным уровнем, и психотерапевтам нечего ему предложить. Признавая за религией более высокий, всеобъемлющий ценностный уровень, направленный на спасение души, автор опускается на уровень психотерапии, решающей задачи душевного здоровья. Таким образом, вера в Бога, для нерелигиозного человека подменяется верой в смысл. Бог заменяется идеей о Боге.

Следует отметить, что западные мыслители очень точно в своих концепциях подмечают свойства христианской духовности: связь человека с Богом; приоритет духовного начала в человеческой триаде дух, душа, тело; отказ жить для удовлетворения эгоистических чувственных наслаждений, способность подняться над собственным бытием. В тоже время, ускользает самое важное, что присутствует в Православии – это стремление «стяжать Духа Святого». Духовность носит внерелигиозный характер и в личностном плане рассматривается как наличие гармонии человека с собой, окружающими, обществом и государством.

В нашем отечестве тоже есть последователи В. Франкла. Так, в частности О. Гадецкий (2019) разработал метод ценностно-ориентированной психологии, базирующего на признании руководящего духовного начала в человеке, проявляющегося в бескорыстной любви к людям, исходящей от любви Творца, дарующего каждому человеку способности и таланты.[[95]](#footnote-95) Духовность человека автором используется в психотерапевтических целях.

Современные психологи тоже вносят свою лепту в изучении духовности. Так, в частности, Н. А. Коваль (1997), раскрывая сущность духовности в системе профессионального становления специалиста как психологического явления, понимает ее в качестве социальной ценности, реализуемой в самореализации личности. Автор упоминает о существовании феномена духовности в религиозном понимании. А также признает его взаимосвязь со светским пониманием в духовном развитии личности. Но акцентирует внимание на светском представлении духовности «как поиск истины, добра и красоты в окружающем личность мире»[[96]](#footnote-96). При этом духовность Н. А. Коваль низводится до обыденного, привычного, житейского явления.

Н. А. Коваль предпринята попытка классификации духовности студентов на основе духовной зрелости, психологических факторов, воздействующих на личность и полноту самореализации: созидающий ценности, постигающий ценности и индифферентный. В результате исследования автор представляет духовность студента «как поиск, усвоение, создание и распространение духовных ценностей в процессе самореализации личности, тем самым подчеркивается активный способ существования духовности и утверждается активная роль субъекта в любых духовных проявлениях».[[97]](#footnote-97)

И. М. Ильичева обращается в духовности человека как главной силе его жизни и ценности, позволяющей достичь радости полного и всестороннего наслаждения бытием как одной из основополагающей проблеме психологии.

Автор не оставляет без внимания религиозное понимание духовности как дополняющее общее о ней представление. И сосредотачивает исследование в русле философского осмысления данного феномена. Как психолог И. М. Ильичева определение духовности основывает на ключевых психологических понятиях активности саморазвития и самопознания: «Понятие «духовность» употребляется нами как выражение сущности человека; психологическое качество субъекта, достигшего определенного уровня развития; как принцип жизнедеятельности и специфическая активность, направленная на самопознание и саморазвитие».[[98]](#footnote-98)

Пытаясь представить духовность во всей полноте жизненных проявлений, автор обращается к боевым искусствам, оздоровительным практикам как некоторые составляющие духовной народной культуры.

Автор актуализует проблему духовности в студенческом возрасте, в период личностного и профессионального осознания.

Проблема духовности, поднимаемая в трудах современных философов и психологов актуальна и педагогов. В современном образовании данная проблема занимает ключевые позиции, в связи с тем, что в детские и юношеские годы закладываются основы духовности человека.

Творческий поиск в области нравственного воспитания молодежи приводит исследователей к осознанию необходимости привития духовности. Следует отметить, что научные искания духовного в человеке в педагогических работах представлены достаточно многообразно и широко.

Современные ученые в педагогических исследованиях обращаются к отдельным аспектам христианской традиции русской педагогики:

- духовности как нравственного начала воспитания личности – Ш. А. Амонашвили (1983, 1996, 2017, 2018), Е. П. Белозерцев (2004), Е. В. Бондаревская (2002), В. И. Додонов (1994), А. И. Еремкин (1999), Н. Д. Никандров (1999), Т. И. Петракова (1997);

- духовности как объединяющей силы процессов воспитания и обучения – Т. И. Власова (1999), В. И. Загвязинский (2011), И. Ф. Исаев (2002), В. В. Краевский (2005), Д. И. Латышина (2006), А. Г. Пашков (2013), Т. И. Петракова (1997), Н. Б. Ромаева (2003), В. С. Селиванов (2000), П. В. Симонов (2017), В. А. Сластенин (2002), Е. Н. Шиянов (2002);

- духовности как необходимого начала педагогической компетентности

– В. П. Беспалько (2019), Е. В. Бондаревская (1999), И. Е. Видт (2002), Б. 3. Вульфов (2000), П. А. Гагаев (2002), Ю. И. Куницкая (2007), Г. И. Чижакова (2013).

На современном этапе развития педагогической науки внесен значительный вклад в осмысление философско-педагогических проблем духовности. Некоторые авторы при обосновании своих концепций обращаются к христианско-гуманистической традиции русской педагогики (В. В. Зеньковский – 2002, Н. Никандров - 1999, И. А. Соловцова – 2006, Э. А. Чурсина – 2001, Н. Л. Шеховская - 2007).

Другие авторы обращаются к литературе недавнего советского прошлого, где проблеме нравственного воспитания уделялось достаточное внимание.

Именно нравственное воспитание человека становится общей сферой влияния светской и православной педагогики (Н. Л. Шеховская, 2007). Без духовного содержания нравственное, по мнению Н. Л. Шеховской, воспитание оскудевает и представляется усеченным: «Духовность нравственного воспитания выступает вершиной личностного развития и предполагает пробуждение души к национальному духовному опыту, развитие чувства собственного духовного достоинства, формирование основополагающих качеств духовной личности - Веры, Добра, Совести, Чести, Любви».[[99]](#footnote-99) Н. Л. Шеховская останавливает свой выбор именно на христианских духовных ценностях, так именно они в образовании обеспечивают гармоничность развития личности и обращается к творчеству философско-педагогических мыслителей конца ХIХ начала XX веков. Православные педагогики отмечали о раздвоенности духовности человека, о наличии в человеке двух сил добра и зла, приводящей к постоянной внутренней борьбе (В. В. Зеньковский). И в современных условиях, отмечает Н. Л. Шеховская, в педагогическом аспекте необходимо стремиться преодолеть духовную раздвоенность средствами нравственного воспитания. «… с одной стороны, на преодоление духовной раздвоенности в человеке должно действовать нравственное воспитание, но, с другой стороны, само нравственное воспитание вне духовности превращается в отвлеченное морализирование, формализуется и приносит иные плоды, чем ожидалось поведение личности не приобретает моральности».[[100]](#footnote-100) Таким образом, духовность в образовательном процессе занимает ключевые позиции, выступая в качестве цели, содержания и результата нравственного воспитания личности.

В результате анализа литературы можно прийти к выводам, что в светском представлении (в философских, психологических и педагогических концепциях) проблема духовности (как отдельной личности, так и общества в целом) изучается достаточно активно. Однако, единый подход к осмыслению духовности отсутствует. Под духовностью понимают высшее проявление индивидуальных способностей, связанных с интеллектом, творчеством, находящим свое выражение в свободном выборе человека.

- Философские идеи гуманизма пронизывают практически все области знания, касающиеся проблемы человека, в том числе и его духовность. Гуманистические ценности возвышают Человека в ранг высшей ценности (выше Бога).

- В светском понимании духовность подразумевает гармоничное развитие человека, предполагающее развитие индивидуальных способностей, проявление активности, самореализацию в обществе. В тоже время часть философов под духовностью понимают плод достижения интуиции человека, приводящего к осмыслению более высокого, надприродного предназначения. Человек приходит к пониманию широты своего бытия, невмещаемости в существующий мир.

- Представители философского знания наделяют духовность человека характеристиками: наличие идеи вертикали духовности, реализуемой во внутреннем восхождении человека, его индивидуальном совершенствовании; духовность невозможно измерить, она не нормативна. Она задает вектор развития, задает и меру человеческого в человеке; за духовностью человека признается специфическое образование для каждого, свойственное только ему одному; духовность целостная характеристика бытия человека. При этом философы отмечают, что этот процесс не автоматический, а требует большого напряжения внутренних сил человека в работе над собой.

- Философы поднимают проблему необходимости учета соотношения духовности не только с окружающим миром, но и во взаимосвязи с телесностью в природе человека. «Духовность не противопоставляется плоти, а рассматривается как упорядочение хаоса возбужденных инстинктов ... Духовность – это не альтернатива телесности, а опосредствующее начало между интеллектом и инстинктом. Это всегда полнота бытия, противоположная любой абсолютизации какой-либо его подсистемы» (С. Б. Крымский).

- Философы характеризуют духовность как внутренний мир человека, как его субъективный признак.

- От части, исследователи философской области знания признают истинность познания Духа религиозным сознанием. Научное сознание в качестве духа познает только само себя, как возможность обращаться с индивидуальными и коллективными мыслеформами.

- С психологической точки зрения духовность носит внерелигиозный характер и в личностном плане рассматривается как наличие гармонии человека с собой, окружающими, обществом и государством. Сущность духовности как психологического явления, понимается в качестве социальной ценности, реализуемой в самореализации личности. Духовность представлена «как поиск истины, добра и красоты в окружающем личность мире» (Н. А. Коваль).

- Духовность в образовательном процессе занимает ключевые позиции, выступая в качестве цели, содержания и результата нравственного воспитания личности. «Духовность нравственного воспитания выступает вершиной личностного развития и предполагает пробуждение души к национальному духовному опыту, развитие чувства собственного духовного достоинства, формирование основополагающих качеств духовной личности - Веры, Добра, Совести, Чести, Любви» (Н. Л. Шеховская).

Одним из философских выводов является теснейшая связь духовного и телесного в природе человека. В связи с этим вызывает интерес проблема развития физической культуры, где совершенствуются физические кондиции человека, в контексте православного понимания.

**3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ХРИСТИАНСКОЙ ПРАКТИКИ**

**3.1. Историческое развитие физической культуры в контексте христианской традиции в странах Запада**

Источником физической культуры послужило достаточно раннее понимание человеком того, что, упражняясь, можно повысить эффективность военных, трудовых, бытовых действий. Кроме того, физическая культура удовлетворяет естественную потребность в движении. Физические упражнения сопровождают человека на протяжении всего его существования.

В дохристианский период наибольшего расцвета физическая культура достигла в Древней Греции. В VI – V веках до н.э. в Древнегреческой культуре главенствовал принцип калокагатии – гармоничного развития физических и духовных способностей в сочетании с высоким уровнем благородства. Идеал человека представлялся как сочетание красоты тела, с высоким духовным и интеллектуальным развитием. Духовное содержание составляло почитание и служение множеству мифических богов. Еще одной идейной составляющей Древнегреческой культуры выступает агон – соревнование, состязание во всех сферах человеческой деятельности: физической, интеллектуальной, художественной и даже ремесленнической и крестьянской.

Древние греки открыли и придали форму соревнованию как составляющей развития всего человечества. Состязательность не только в спортивной, но и в других сферах деятельности стимулирует совершенствование, как отдельного человека, так и все общество. Олимпийские игры, крупнейшие соревнования того времени, способствовали сближению народов, установлению мира, экономическому, политическому и культурному развитию Греции.

Гиппократ одним из первых высказал мысль о положительном влиянии на здоровье физических упражнений и закаливания.

Несмотря на положительные открытия в области физической культуры Древней Греции для общей мировой культуры, с христианской точки зрения многие явления не приемлемы. Так, игры организовывались для воспевания языческих богов, что в конечном итоге и привело к их отмене в 394 году римским императором Феодосием I. Обществом того времени не порицались жестокость поединков в кулачных боях, борьбе, панкратионе: победа любой ценой, с применением обмана, аморальных уловок.

Греческие философы подвергали критике излишнее прославление атлетов. Так, Ксенофан (VI в. до н.э.) отмечал, что мудрость, приносящая пользу государству, должна цениться больше, нежели атлетические достоинства, приносящие славу одному человеку. Этой же идеи придерживался и Сократ.

Постепенно агоны (состязания) утратили свою демонстрационную функцию, связанную с военными умениями. Среди молодежи стали популярны облегченные формы физической культуры. Так, в частности, Аристотель отмечал, что односторонняя физическая подготовка, изнуряющая тело для состязаний или военного дела, недостойна свободного человека. В связи с этим гимнастика для греков предпочтительна по сравнению с агонистикой. Следует отметить, что дальнейшее развитие физической культуры шло по двум данным направлениям: гимнастики, в большей степени укрепляющей здоровье, что, в целом ближе к христианскому пониманию заботы о теле, и состязательным, или соревновательным.

В эпоху раннего средневековья христианская Церковь занятия физическими упражнениями не одобряла, придавая значению аскетизму. Аскет в переводе с греческого языка - упражняющийся. Аскетизм предполагал пренебрежение телом и здоровьем с целью тренировки духа.

В средние века в области физического эталона предстал рыцарь-феодал, который обладал не только физическими кондициями воина, но и боевым духом, подчиненные и посвященные Богу. Рыцарская система носила ярко выраженную аскетическую военно-физическую направленность. Ее содержание составляли упражнения в верховой езде, стрельбе из лука, охоте, преодоление препятствий, владение холодным оружием, владение хорошими манерами, танцами.

В тоже время рыцарские турниры Церковью не принимались. Это было светским развлечением. Несмотря на внешнюю привлекательность рыцарской системы физического воспитания, логическим ее завершением стали крестовые походы, что не соответствует заповеди Бога – *«Не убий!»* (Исх. 20, 13).

В эпоху Возрождения (XIV – XVI вв) зарождается новый класс буржуазия, в среде которой происходит обращение в качестве идеала к всесторонне развитому, гармоничному человеку, провозглашенному в Древней Греции. Идеи гуманистов Т. Кампанелла, Т. Мора, Ф. Рабле, Я. А. Коменского легли в основу дальнейшей системы образования. Так, стал проявляться интерес к исследованию тела, его тренировке; получило признание положение о существовании взаимосвязи духовного и физического воспитания, отмечалось влияние сил природы на физическое развитие человека; впервые стали учитываться возрастные особенности детей при обучении.

Я. А. Коменский в работе «Великая дидактика» справедливо отмечал о том, что физические упражнения способствуют сохранению здоровья детям, обучающихся в школе и снижает умственное утомление. В связи с этим он рекомендовал учителям использовать занятия физическими упражнениями в длительные перемены. Я. А. Коменский был глубоко верующим. Конечную цель воспитания он видел в подготовке человека к вечной жизни с Богом. Принцип природосообразности автор вывел из понимания того, что мир познаваем. Стало быть, все явления познаваемые, в том числе и педагогический процесс, который в процессе познания становится управляемым. Раз человек является частью природы, то и педагогические воздействия на него должны быть природосообразными. Современной педагогикой принцип природосообразности признается и применяется, но упущена другая его часть, на которую Я. А. Коменский обращал внимание. Это взаимосвязь духовных законов и педагогического процесса и их влияние на жизнь человека.

Отсчет Нового времени принято вести с буржуазной революции, свершившейся в 1648 году в Англии. Буржуазия придала новый импульс общественному движению, в том числе и в сфере физической культуры. Так, Д. Локк (1632 – 1704), на фоне активного внедрения спорта, как в учебные заведения физическому воспитанию детей придавал приоритет в теории естественного развития человека. Ж. Ж. Руссо (1712 – 1778) причину общественного зла видел в слабости людей. В очень упрощенной форме французский писатель видел решение общественных проблем в физическом воспитании. Следует отметить, что развитие капитализма привело к колониальным войнам, что привело к смещению акцентов в физическом воспитании в военную сторону. В тоже время, под воздействием прогрессивных идей Д. Локка, Ж. Ж. Руссо в Германии в к. XVIII – н. XIX века возникло движение филантропизма. Благодаря усилиям Г. Фита (1763 – 1836), Гутс-Мутса (1759 – 1839) в школы Германии были введены практические занятия физическими упражнениями, направленные на приобретение навыков, встречающихся в повседневной жизни (прыжки в длину, в высоту, спрыгивание с различной высоты, преодоление препятствий). Движение филантропов по своему духу близко к христианской культуре. Физическая подготовка детей к жизни носит благую цель. Игры, упражнения на подготовку к труду (на воспитание ловкости), способствовали физическому развитию детей.

В XVIII – XIX веках в Европе физическое воспитание в школах развивалось в основном по гимнастическому направлению. Хотя развитие физической культуры в мире шло двумя путями: гимнастика и спорт, включая игры. Гимнастика удовлетворяла потребность промышленности в подготовке подрастающего поколения к трудовой деятельности и подготовке к жизни. Гимнастика в школе и гимнастическое движение способствовали национальному сплочению (немецкая, шведская и чешская системы гимнастических упражнений).

Со второй половины XIX века в мире активно стал развиваться спорт, несмотря на неоднозначное отношение к нему христианской церкви. Гимнастика уже не могла удовлетворять потребности людей в эмоциональном досуге, развлечении. Многообразие физических упражнений и появление технических оснащений привело к появлению новых видов спорта: велоспорт, а позднее и мотоспорт, альпинизм, конькобежный, лыжный спорт, футбол. Стали организовываться федерации видов спорта и проводится чемпионаты мира и континентов.

Спортивные формы занятий физическими упражнениями привлекали молодежь. Целевой компонент таких занятий в буржуазном обществе имел военно-прикладную направленность. Не случайно в середине XIX века именно в школах Англии, ведшей колониальные войны, стало формироваться физической воспитание на основе спортивно-игровой деятельности.

В тоже время были и положительные примеры, где спорт проявился в воспитательных целях. Руководитель колледжа г. Рагби Т. Арнольд отмечал падение нравственности своих учеников на фоне слабой физической формы. Пьянство, отсутствие дисциплины, издевательства старших учеников над младшими – все эти явления были присущи для всей системы образования Англии. В данных условиях Т. Арнольд заметил, что в правила честной игры во время соревнований поддерживаются членами команд и вне спортивной деятельности и стал активно внедрять соревновательную деятельность в колледже. Так появился пример взаимодействия церкви, школы и физического воспитания с целью нравственного совершенствования учащихся.

С середины XIX века формируется современное понимание физического воспитания и спорта на основе достижений анатомо-физиологических наук. В связи с этим появились новые системы физического воспитания, разработанные Г. Демени (1850 – 1917) и метод естественной гимнастики К. Гаульгофера (1885 — 1941). Г. Демени критиковал немецкую и шведскую гимнастику за неестественность движений, противоречащих анатомии человека. Он рекомендовал выполнять упражнения амплитудно, свободно, без статических напряжений. При разучивании нового переходить от простого к сложному, от легкого к трудному. К занятиям привлекались и девушки, что для того времени было не свойственно.

Метод естественной гимнастики стал популярен в школах Европы. Упражнения рекомендовалось выполнять на свежем воздухе, в естественных условиях. Направленность упражнений соответствовала воспитанию физических качеств: равновесия, гибкости, координации, силы, выносливости. Подробно разработана структура школьного урока. Все это очень близко к современной организации и содержанию уроков. К достоинствам естественной гимнастики следует отнести формирование не только физических кондиций, но и воспитание нравственных качеств личности, соблюдение гигиенических правил.

Понимание большого воспитательного значения физкультурно-спортивной деятельности на подрастающее поколение привели к попыткам создания системы на основе физических упражнений вне учебных занятий. В начале ХХ века в Англии генерал Роберту Баден-Паулу создал бойскаутское движение (скаут – разведчик). На основе военизированной игры с атрибутами формы в полевых условиях дети учились ориентироваться и выживать на местности, обучались действиям при несчастных случаях, воспитывали выносливость. Нужно отдать должное англичанам – они не отказались от христианских традиций, что проявилось в девизе скаутов: Вера в Бога, верность королю, верность Родине — будь готов! Эта воспитательная система получила признание во всем мире. И если военная подготовка в воспитании скаутов была не явной, то в Германии между мировыми войнами отчетливо просматривается милитаризация физического воспитания подрастающего поколения. Бойскаутская система реализовалась в фашистской Германии в искаженном виде. Государственная политика национального превосходства отразилась и на физическом воспитании. Цель – воспитание истинного арийца, универсального солдата, что явно не совпадает с христианскими ценностями.

После войны многие государства взяли под свой контроль физическую культуру и спорт, что признано положительным фактором. Укрепление здоровья, воспитание социально значимых качеств личности – все, что возвышает человека, делает его лучше, приближает к Богу, согласуется с христианскими заповедями. Но даже в развитых странах христианской культуры встречаются явные отклонения. Так, в частности, в США ярко выражена национальная черта как стремление к превосходству, лидерству, что поддерживается и средствами физической культуры. Спорт для американских детей — это путь достижения успеха в жизни. Призывы:

- пока ты не первый, ты никто.

- Чемпиона знают все, финишировавшим вторым никто не знает.

- Победа любой ценой. Жить с проигрышем позорно. Это хуже смерти.

- Достижение успеха любой ценой – цель жизни!

Уважение соперника, дружба полностью исчезло в футбольной этике подростковых команд. Преобладает агрессивность, зло, победа любой ценой.

Спорт привлекателен и популярен среди молодежи США. Конкуренция, агрессивность, воля к достижению (любой) цели приспосабливает человека к ведению бизнеса, к условиям материальной жизни современного общества, но отдаляет от Царствия Божия.

Таким образом, роль физического воспитания в развитии личности признавалась на протяжении всей истории. В каждый период выступали доминирующие цели: военные (захватнические, оборонительные), подготовка к труду, воспитательные (коммунистическое воспитание, националистическое воспитание, воспитание нового человека). Идеи развития человека, поддержания его здоровья средствами физической культуры сочетается с заветами Бога.

**3.2. Ретроспектива физической культуры в контексте православного вероисповедования в России**

В нашей стране развитие физической культуры и спорта условно делят на три исторических периода: с древнейших времен до 1917 г., развитие физической культуры и спорта в СССР и развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации после 1991г.[[101]](#footnote-101) В работе мы кратко коснемся первых двух периодов развития физической культуры, в контексте исторического развития взаимосвязи с христианством.

В дохристианский период у славянских народов воспитание человека связано с народной педагогикой, выразившихся в былинах.[[102]](#footnote-102) Их герои, наделенные идеальными нравственными качествами, выдающимися физическими способностями выступали примером поведения для подрастающих поколений. Любовь к Родине, гордость за ратные победы соотечественников, чувство справедливости, вера в свой народ воспитывались былинами.

Этот период можно охарактеризовать словами апостола Павла *…слава и честь и мир всякому, делающему доброе, во-первых, Иудею, потом и Еллину! (Рим. 2, 10).* И далее апостол разъясняет: "*ибо когда язычники, не имеющие закона, по природе законное делают, то, не имея закона, они сами себе закон: они показывают, что дело закона у них написано в сердцах…" (Рим. 2, 14-15).*

Многозначная проблема воспитания человека, в том числе и физическое воспитание, после крещения Руси имеет определенную своеобразность. Она определяется высоким уровнем духовности, своими корнями уходящей к византийскому наследию.

В середине ХI века митрополит Илларион – глава русской Церкви прославление героических побед народа, заложенные в традиции, возводил в ранг общегосударственных задач, считая важным для воспитания подрастающего поколения, заложив православную национальную идею на Руси. В слове о законе и благодати Илларион, не только отдавая дань традиции прославляет князей, их победы, но и поднимает проблему свободы в отношениях между народами как равные среди равных. В условиях византийской гегемонии «Слово о законе и благодати» имело высокий гражданский статус, способствовало укреплению русского государства.[[103]](#footnote-103)

Следует отметить, что Православие было основой воспитания на Руси. Оно пронизывало всю жизнь человека.

Вершиной христианского учения, корни которого уходят в Византию, считался аскетизм, созерцательность и кротость. Одним из первых произведений в древнерусской литературе, в котором созерцательному бытию противопоставлялась идея практической деятельности, явилось «Поучение» Владимира Мономаха. Воспитанию у детей самостоятельности, инициативы, активности, трудолюбия, способности преодолевать невзгоды и трудности Киевский князь придавал большое значение в подготовке к успешной жизни. Владимир Мономах наставлениям предпочитал выработку навыков у подрастающего поколения через упражнение. Охоту князь считал лучшим средством воспитания у будущих воинов смелости, воли, решительности и бесстрашия.[[104]](#footnote-104)

Ярким литературным памятником ХIV века является «Задонщина», воспевающая мужество и отвагу русских князей Дмитрия и его брата Владимира, а также воинов победителей в Куликовской битве. На долгие годы произведение оставило в памяти народа неизгладимое впечатление о славе русского оружия и стремление к защите Родины.[[105]](#footnote-105)

Необходимо отметить, что Россия была вынуждена постоянно выдерживать войны. Поэтому объяснима военная направленность физической подготовки, особое место, в которой отводилось кулачному бою. В народе на протяжении веков он достаточно популярен.

В России в основном преобладало народное воспитание. Одной из форм народного воспитания было казачество, физическое воспитание которого имело ярко выраженную военную направленность, причем с раннего детства. Для крестьян физические упражнения были обусловлены региональными и национальными особенностями, подготавливающие подрастающее поколение к трудовой деятельности: охоте, рыболовству, ведению хозяйства.

Постепенно акцент общественного внимания смещается с ратных подвигов к просвещению народа. Все преобразования на Руси происходили на фоне сохранения и укрепления православной веры. Невозможно рассматривать развитие физической культуры вне контекста общей культуры общества.

Русские просветители ХV – ХVII веков внесли свою лепту в развитие идей государственности, просвещения и свободе человека. И. С. Пересветов в своих сочинениях «Сказание о книгах», «Сказание о Петре волоском воеводе, како писал похвалу благоверному царю и великому князю Ивану Васильевичу всея Руси», «Сказание о Магмете-салтане» проявляя заботу о развитии государства, отмечал о свободе и просвещении граждан. «В котором царстве люди порабощены, и в том царстве люди не храбры и к бою против недруга не смелы: порабощенный бо человек срама не боится, а чести себе не добывает».[[106]](#footnote-106)

На протяжении веков выдающиеся деятели Русского государства уделяли внимание просвещению граждан. Укрепление государственной власти требовало увеличения количества высокообразованных людей. В 1687 году была создана Московская Эллино-греческая академия, в уставе которой провозглашалась возможность обучаться представителям всех сословий. Это было значительным гражданским событием в обществе. Царь и патриарх приложили совместные усилия для создания академии, понимания важное значение образования для укрепления православной веры, а, значит, — Русского государства. Эллино-греческую академию потомки назвали оплотом русской духовности.[[107]](#footnote-107)

При Петре I стали создаваться специальные высшие учебные заведения по подготовке военных кадров, где обучали инженерным, навигационным наукам и упражнениям для тренировки тела. Плавание, фехтование, верховая езда, лазанье по реям и лестницам-трапам имели прикладное военное значение. Известно, что Петр I тяготел к светским практическим наукам и даже в православии искал практическую пользу для государства. Здесь наблюдается некоторое отклонение от христианских ценностей в линии государственной, но в народе ценности православия всегда были приоритетны.

Начало XVIII века в России ознаменовалось идеями просвещения народных масс. Высоким нравственным долгом считалось служение Отечеству на военной службе (В. Н. Татищев),[[108]](#footnote-108) обучения большего числа людей грамоте, печатании книг на русском языке (И. Т. Посошников).[[109]](#footnote-109)

Середина века характеризуется появлением идей о воспитании новых людей: образованных, справедливых государственных деятелей в закрытых учебных заведениях (И. И. Бецкой). Выпускников таких заведений отличало мужественное воспитание и зрелое рассуждение о своем месте в обществе. Физическим упражнениям в освоении воинских и гражданских званий уделялось важное внимание. И. И. Бецковым ставился вопрос о необходимости физического воспитания девочек.[[110]](#footnote-110)

В конце XVIII века появляется отдельное издание о поведении, о благополучии, о здоровье, о душе, о должностях общественных – «О должностях человека и гражданина». Автор, Ф. И. Янкович, опираясь на золотое правило нравственности, приходит к выводу о необходимости и выгоде общественного объединения людей, в основе которого находится человеколюбие.

Проблема нравственного начала в воспитании гражданина остро обсуждалась профессорами московского университета Н. Н. Поповским, М. М. Снегиревым, П. А. Сохацким, Е. Б. Сырейщиковым, Х. А. Чеботаревым. Учеными возлагалась особая гражданская ответственность на будущих воинов – защитников Отечества, в соблюдении целостности общества, охранения законов и внутреннего спокойствия, с сохранением должной справедливости.[[111]](#footnote-111)

Многочисленные работы о воспитании привели к тому, что в конце XVIII века впервые в России Н. И. Новиковым вводится понятие педагогика – наука о воспитании тела, разума и сердца, целью которой являлось образовать детей счастливыми и полезными гражданами. Исходя из целей особой и важной науки, мы видим, что у истоков отечественной педагогики физическому воспитанию также отводилось достаточно внимания.

Передовыми идеями конца XVIII века в подготовке хорошего гражданина считалось сочетание телесного, или физического воспитания, нравственного и разумного, или просвещения (Н. И. Новиков, А. А. Прокопович-Антонский).[[112]](#footnote-112) Следует отметить, что приоритет отдавался не просто физическим упражнениям, а физическому воспитанию как основе здоровья и благополучия граждан России (всех сословий, в том числе и крестьянства).

В армии и во флоте военачальники П. А. Румянцев, Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов, на основе боевого опыта, вводили новшества, связанные с профессиональной тренировкой. Великий флотоводец Ф. Ушаков причислен к лику святых.

Полководец А. В. Суворов в наставлениях для солдат «Наука побеждать», «Полковое учреждение» изложил передовые на тот момент взгляды на физическую подготовку в войсках, актуальные и в современных условиях. Он не разделял боевую и физическую подготовку на отдельные части, рассматривая их в качестве целостного процесса. А. В. Суворов одним из первых ввел армейскую утреннюю зарядку, практиковал длительные марш-броски, преодоление препятствий. Активно применял методы закаливание солдат. Занятия проводились в любые погодные условия. Особенным видом тренировки был рукопашный бой. Помимо индивидуальных умений владения штыком, отрабатывались тактические приемы в составе подразделений. Одним из принципов суворовского военно-физического воспитания звучал так - Утомлять тело свое, чтобы укрепить оное больше.

Но самая главная особенность генералиссимуса А. В. Суворова и его армии была вера в Бога. Служение Богу и Отечеству для Александра Васильевича представлялось единым процессом. Защита Отечества для русских солдат приравнивалось к защите Православия. «Бог нас водит. Он наш генерал», «От Него победа», «Мы русские с нами Бог» - высказывания А. В. Суворова в поддержке Православной веры солдат. Вера в промысел Божий позволила великому полководцу одержать победы во всех военных баталиях.

Прогрессивные педагогические идеи в области физического воспитания ученых, государственных деятелей, полководцев имели большое значение в теории. В практике преподавания эти идеи в основном носили рекомендательный характер и довольно часто не находили широкого применения.

В небольшой временной период с середины XIX в. до 1917г. в России произошли значительные события в области физической культуры. В результате развития педагогики, естественных наук в стране создались предпосылки для возникновения системы физического образования. Основы физической культуры нашли применение в практике преподавания в школах и других учебных заведениях.

Толчком к разительным переменам можно считать призыв знаменитого врача и общественного деятеля Н. И. Пирогова к правительству России о создании и внедрении в образовательные учреждения научно разработанной системы физического воспитания подрастающего поколения и необходимости созидания института по подготовке специалистов преподавания гимнастики. Поводом послужила врачебная практика Н. И. Пирогова в боевых условиях Крымской войны (1853 – 1856), где ему открылись все недостатки слабой физической подготовки воинов. Следует отметить, что в России на тот момент никакой системы преподавания физической культуры не существовало.

Развитие физиологии дали научное обоснование для разработки системы занятий физическими упражнениями. Труды выдающихся русских физиологов И. М. Сеченова, Н. Е. Введенского, И. П. Павлова легли в основу развития физического воспитания. Теория утомления и восстановления сил при физической работе И. М. Сеченова, проблема физических потенциальных возможностей организма, раскрытая в работах Н. Е. Введенского, теория формирования двигательных навыков на основе физиологических механизмом И. П. Павлова легли в основу современной теории и методики физического воспитания.

Вторая половина XIX в. в России отмечена ярким взлетом педагогической мысли. Так, К. Д. Ушинский трудами «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии», «Труд в его психическом и воспитательном значении» заложил основы современной педагогической науки. Фраза «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях»[[113]](#footnote-113) стала легко узнаваемой. К. Д. Ушинский раскрыл ее содержание в практическом аспекте. Знание воспитанника во всех отношениях подразумевает изучение природы человека: его физические кондиции, психологические особенности, личностные качества и свойства, способности, его отношение к жизни, учебе. На этой основе определять индивидуальные возможности для создания условий для развития и творческой самореализации личности. Важным принципом педагогической концепции К. Д. Ушинского является воздействие на личность целостно, учитывая взаимосвязь телесного, душевного и духовного в природе человека.

И хотя Константин Дмитриевич не говорит прямо о Боге, тем не менее, содержание его трудов очень близко к православной педагогике. Не случайно принцип народности является одним из центральных в его педагогической системе. Сопоставимы идеалы воспитания и сам процесс воспитания, который является ключевым, и в Православии, и у К. Д. Ушинского. По мнению педагога, процесс воспитания имеет колоссальные потенциальные возможности для развития физических, умственных способностей и нравственных качеств личности. Воспитательный вектор направлен на создание идеального человека: физически развитого, с высокими умственными способностями и обладающим высокими нравственными качествами. Высказывания знаменитого педагога подчеркивают значение воспитания в жизни человека: «Человек становится человеком через воспитание». «Самая существенная, самая человечественная потребность в человека есть потребность совершенствования развития». Мы видим, что физическому воспитанию К. Д. Ушинский придает особое внимание, как необходимому условию в процессе гармоничного развития человека.

Именно К. Д. Ушинский подчеркивал взаимосвязь телесного и духовного в человеке. Идею взаимосвязи физического и духовного разовьет в своих трудах П. Ф. Лесгафт. В работе «Труд в его психическом и воспитательном значении» К. Д. Ушинского находим о том подтверждение «…телесный организм человека приспособлен не только для телесной, но и для духовной жизни». «Сильное развитие нервной системы умственным трудом дает необыкновенную живучесть телу человека». «Но если для тела необходим личный труд, то для души он еще необходимее».

Великий педагог отмечает о личном труде, как единственном условии счастливой жизни человека на Земле: «Взамен счастья, потерянного за грех, дан человеку труд, и вне труда нет для него счастья. Труд есть единственно доступное человеку на земле и единственно достойное его счастье. Бледный, дрожащий свет кидает на нашу земную жизнь эта лампада, зажженная творцом с начала истории человечества, но потушите ее, и все оденется мраком». Трудно не заметить обращение К. Д. Ушинского к пророческому библейскому сюжету. *Адаму же сказал:…в поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься* (Быт. 3, 19).

Теперь уже сам К. Д. Ушинский делает пророческие выводы о необходимости труда для человека, при этом он условно разделяет целостность человека, говоря о том, что и тело, ум, и сердце нуждаются в труде. В противном случае личность быстро деградирует и стает на путь добровольного самоистребления.

Мы подробно останавливаемся на работах К. Д. Ушинского в связи с тем, что он очень близко подошел к педагогической проблеме взаимовлияния физического и духовного в человеке.

Значительные достижения науки в области анатомии и физиологии человека, педагогики создали благоприятные условия для научно обоснованной системы занятий физическими упражнениями.

Основателем научно обоснованной теории и методики физического воспитания в России принято считать Петра Францевича Лесгафта (1837—1909). Врач по образованию П. Ф. Лесгафт называл свою систему физическим образованием. Ее апробацию педагог проводил на так называемых «Курсах воспитательниц и руководительниц». Содержание программы состояло из естественных дисциплин (физика, химия); медицинских наук (гигиена, анатомия, физиология); антропологии, практических предметов (гимнастика, плавание, подвижные игры) и ремесел.

Основы физического образования П. Ф. Лесгафт изложил в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888 - 1901). Заслугой Лесгафта признано считать разработку научно обоснованных принципов профессионально-прикладной подготовки специалистов в области физкультурного образования и, в частности, женщин: необходимости учета возрастных особенностей, занимающихся физическими упражнениями; доказательство взаимосвязи физического воспитания с умственным; возвышено образовательное значение в формировании двигательных навыков в различных видах деятельности человека.

В основе системы автор видел взаимосвязь физического и духовного развития. Под духовным ученый понимал умственное развитие. Одним из первых он отметил взаимосвязь между умственным и физическим развитием. Умственный рост, по мнению П. Ф. Лесгафта, требует развития физического. Важным в методическом аспекте Петр Францевич считал осознанное выполнение упражнений воспитанниками, чтобы во время занятий включалось мышление, поэтому на уроках он требовал соблюдение тишины.

П. Ф. Лесгафт отдавал предпочтение естественным движениям (ходьба, бег, прыжки, метания, приемы единоборств); играм, простым гимнастическим упражнениям. И крайне отрицательно относился к соревновательному спорту.

Разработанная П. Ф. Лесгафтом система физического образования была признана во всем в мире. Ее принципы положены в основу современной теории методики физического воспитания. Основные положения системы не противоречат основам христианства. Система физического образования не получила широкого распространения из-за отсутствия государственных программ в данной области, малого количества дипломированных специалистов, отсутствие залов и спортивных площадок.

В государственных образовательных учреждениях того времени довольно часто занятия физическими упражнениями не проводились. А там, где были организованы занятия гимнастикой, они имели ярко выраженную военную направленность. По инструкции занятия (по гимнастике, ходьбе, бегу) необходимо было проводить в соответствии с Уставом строевой пехотной службы.

Лучшие педагоги своего времени И. Я. Гердт, В. В. Гориневский, Е. М. Дементьев, В. И. Игнатьев, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский видели в физическом воспитании составляющую всестороннего развития личности. П. Ф. Лесгафт не случайно назвал педагогический процесс физическим образованием, так как оно было призвано для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач и предназначено для широкого круга обучающихся.

Следует отметить, что в России стали появляться негосударственные учебные заведения, обладающими своими спортивными залами, игровыми площадками и даже плавательными бассейнами. Такие условия, созданные в гимназии К. И. Мая, М. Н. Стоюниной, Н. и А. Медведниковых, М. Д. Могилянской, в школе Е. С. Левицкой, в училищах В. Н. Тенишева, Петербургском коммерческом в Лесном, позволяли проводить занятия не менее 6 часов в неделю плюс внеурочные занятия. Поднимался вопрос об индивидуальных нагрузках и медицинском контроле занимающихся.

Передовые идеи в сфере физического воспитания, реализованные в России в конце XIX - начале XXв. актуальны и в современных условиях образования, но в то время для огромной страны таких экспериментальных школ было явно недостаточно.

Создание в России общественных физкультурно-спортивных организаций способствовало развитию физической культуры. В отличие от спортивных кружков, цель которых заключалась в развитии отдельных видов спорта, их задачами являлись пропаганда занятий гимнастикой, популяризация здорового образа жизни среди населения, подготовка преподавателей физического воспитания. Созданные П. Ф. Лесгафтом в 1896г. «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» тоже относили к таким же общественным организациям. Подобных организаций к 1914 году в России насчитывалось около 360.

В России в конце XIX - начале XXв. зарождаются современные виды спорта. Возникновение и развитие видов спорта в нашей стране происходило примерно на 50 лет позднее, чем в развитых странах мира. Основную часть населения составляло крестьянство. Спорт привлекал жителей крупных городов: представителей буржуазии, интеллигенции, купечества. Число занимающихся не превышало 3 % от населения страны.[[114]](#footnote-114) Правительство слабо поддерживало развитие спорта. Вопрос о массовости в спорте стал подниматься только в советской России.

Становление советской системы физического воспитания ознаменовалось введением государственного контроля, созданием структуры управления с жесткой вертикалью власти. Так, постановление ЦК РКП(б) 1925 г. – «О задачах партии в области физической культуры» придало импульс развитию физической культуры и спорта в стране.

В принципе это программный документ, где четко прописаны цели, задачи, содержание, средства социалистической системы физического воспитания. В нем, в частности, говорится о необходимости рассматривать физкультурно-спортивную деятельность как один из методов воспитания широких народных масс с целью сплочения вокруг партийных и советских органов власти.

В документе ярко просматривается роль политического и идеологического руководства партии и наметившийся командно-административный подход управления физкультурно-спортивным движением.

В новом государстве было провозглашено формирование нового человека – строителя коммунизма, на мировоззренческой доктрине атеизма. Во второй половине 30-х гг. методологической основой педагогической науки, в том числе в области теории и методики физического воспитания, провозглашалась философия марксизма-ленинизма, отвергавшая множество других научных концепций (биогенетической, социогенетической, рефлексологической, культурно-исторической).

Произошел окончательный разрыв, начавшийся еще в 20-х годах, советской педагогики с дореволюционной педагогикой, имевшей богатый опыт, изложенный в трудах В. В. Розанова, П. Ф. Каптерева, П. П. Блонского, С. Т. Шацкого, Н. А. Бернштейна.

Произошел не просто разрыв с дореволюционной педагогической школой, произошел разрыв мировоззрений, разрыв связи с Богом. Советская педагогика стремилась сформировать гармонично всесторонне развитую личность, но без Бога, без духовного и душевного уровней, что, по сути, уже есть противоречие. Философия марксизма-ленинизма на методологической основе материализма в СССР превратили физическую культуру и спорт в идеологическую составляющую государства. Спортивные международные соревнования стали рассматриваться через призму преимущества социалистического пути развития в идеологической борьбе с капитализмом.

Таким образом, можно заметить, что большую часть всего своего исторического развития физическая культура в России вела в рамках православной культуры, где вопросы физического воспитания ставились в соподчиненности духовному воспитанию. В СССР наблюдался противоположный мировоззренческий подход в педагогике и в физическом воспитании.

**3.3. Физическая культура в воспитательной системе Пермской духовной семинарии в современных условиях**

В Православии при организации физкультурно-спортивной деятельности реализуется принцип Христоцентричности. В центре внимания находится Иисус Христос как идеал безгреховной телесности (здоровья и физических кондиций) и высокой нравственности. Иисус Христос ценность жизни. Жить по заповедям, по Евангелию для православного человека становится мотивирующим стержнем поведения и деятельности, где ярко проявляется смирение эгоистических наклонностей, послушание. Формирование телесности посвящено Богу. Укрепление здоровья и повышение физических кондиций направлено на возрастание в добродетелях, и, в конечном итоге, для стремления к обожению.

В современных условиях на занятиях по дисциплине «Физическая культура» представлена возможность в практической плоскости реализация взаимосвязи телесного и духовного в русле проблемы спасения, поднимаемой практическим всеми святыми отцами Церкви. Так, в частности, Игнатий Брянчанинов обращал внимание на важность этой проблемы: *«Достойно глубокого рассматривания и удивления связь между телом и духом человеческим. Образ мыслей человека, его сердечные чувствования много зависят от того состояния, в котором находится его тело»*.[[115]](#footnote-115) Иоанн Лествичник, Игнатий Брянчанинов, Пимен Великий призывали последователей христианской веры к обузданию страстей плоти, а не ущемление сил телесных не во вред здоровью: *«Благоразумная умеренность особенно способна поддерживать и сохранять телесные силы и здоровье»*,[[116]](#footnote-116) необходимых для совершения духовного восхождения.

Особую значимость проблема взаимосвязи телесного и духовного приобретает в образовательном процессе духовных семинарий при организации физкультурно-спортивной деятельности студентов. Реализация учебных программ укрепления здоровья обучающихся, государственных стандартов в области физической культуры и спорта уступают первенство основополагающей взаимосвязи телесного и духовного в воспитательной системе духовного образования. Однако, на практике воздействие на духовную сферу и телесность семинаристов организуется без учета взаимосвязи между ними. Так, в программе воспитания Пермской духовной семинарии уделяется внимание организации жизнедеятельности студентов, мероприятий, создание обучающей среды, оказывающее влияние на духовную сферу. Организация занятий физическими упражнениями декларируется, но без учета взаимосвязи духовного и телесного в природе человека.

Организация физкультурно-спортивной деятельности в духовной семинарии внешне по содержанию и формам не отличается от нефизкультурных вузов страны.

Основное педагогическое влияние реализуется на учебных занятиях дисциплин «Физическая культура и спорт» (теоретический и практический курс). Все занятия в семинарии начинаются и заканчиваются молитвой.

При появлении интереса к исследовательской деятельности в области теории и методики физической культуры студенты имеют возможность выступать с докладами на научно-практических и богословских конференциях. Лучшие работы публикуются в журналах.

Сравнение физических кондиций с другими семинаристами и со своими же показателями, ранее продемонстрированными предоставляет смотр физической культуры. В Пермской духовной семинарии он называется «Путь к Фавору». Смотр включает в себя мероприятия по определению уровня здоровья и соревнований в личном первенстве среди семинаристов очного сектора. Функциональное состояние определяется два раза в год (в сентябре и в мае) по антропометрическим измерениям, методике определения уровня здоровья по Г. Апанасенко, функциональным пробам. Состязательная часть состоит из восьми соревнований: по легкой атлетике, настольному теннису, четырёхборью ГТО, жиму штанги лежа (или по гиревому спорту), шахматам, дартсу, лыжным гонкам (5 км), кроссу 5 км.

В распорядке дня отведено место для утренней гигиенической зарядки и предоставлена возможность занятий физическими упражнениями в часы самоподготовки (по предмету «Физическая культура»).

Наличие теннисного стола позволяет внедрить такую малую форму физической культуры, как физкультурная пауза в режиме учебного дня.

Спортивные секции открываются по инициативе занимающихся. На сегодняшний день действуют секции футбола и спелеологов. Семинаристы видят красоту родного края, получая неизгладимые впечатления от посещения пещер. Несколькими годами ранее существовала секция игры в хоккей.

Эмоционально проходят товарищеские встречи по футболу, настольному теннису с учащимися православной гимназии, семинаристами заочной формы обучения, командой общественного объединения «Православная молодежь Прикамья». Заряд бодрости, дружеские связи надолго оставляют положительные впечатления.

Участие в епархиальных соревнованиях, спортивных праздниках также приобщают семинаристов к здоровому стилю жизни.

Мастер классы спортсменов позволяют в большей степени раскрыть свои потенциальные возможности в том или ином виде спорта и разобраться с тонкостями техники, методики тренировки.

Рекреационную функцию в полной мере раскрывают оздоровительные мероприятия: посещение плавательного бассейна, скалодрома, конные и лыжные прогулки.

Все формы организации физкультурно-спортивной деятельности в духовной семинарии позволяют привлечь студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и приобщиться к здоровому стилю жизни, что важно для профессионального пастырского становления.

Мотивационно-ценностная составляющая будущего пастырского служения, высокие профессиональные требования являются духовной составляющей при организации физкультурно-спортивной деятельности в Пермской духовной семинарии.

Таким образом, физическое воспитание как составляющая духовного возрастания в воспитательной системе Пермской духовной семинарии реализуется через способность самопознания, самооценки; использование аскетического опыта Святых отцов, опыта Церкви, родителей; отношение к ближнему.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Рассмотрение Священного Писания, трудов Святых отцов и анализ работ современных авторов в области православной духовности позволяет прийти к выводам.

- В книгах Священного Писания Ветхого и Нового Заветов целостная природа человека раскрывается через сложную иерархическую взаимосвязь духовной, душевной и телесной составляющих, при необходимости связи человеческого духа со Святым Духом, в качестве Божественного дара, необходимого для развития личности в целом.

- Святые отцы, при всем различии взглядов на природу человека, находят полное согласие о необходимости духовного возрастания, обожения, заложенного в природе человека, созданного по образу Божию (сотерелогическое единство). При этом важнейшее внимание в аскетической практике отдается физической нагрузке. Отсутствие физической нагрузки ведет к праздности – причине грехов.

- Для современных людей путь духовного обновления возможен по благодати Бога, а не личные успехи человека!

- Усилия человека направлены на обожение, при реализации принципов воспитания духовности Христоцентричность, триадоцентричность, церковноцентричность (Митрополит Иерофей).

- В качестве первых шагов на пути православной духовности для современных людей предлагается принять: смыслообразующую цель жизни (в православии целью и смыслом жизни является Иисус Христос); чистоту мыслей; осознание своей личной греховности и необходимость в покаянии; осознание греховности природы человека; необходимость жить по Евангелию (А. И. Осипов).

- Цель духовного обновления («плод духа») проявляется в приобретении человеком состояния, качеств личности и способностей: любви, радости, мира, долготерпения, благости, милосердия, веры, кротости, воздержания и смирения.

- Все эти дары Святого Духа усилием человеческим возможно достичь, реализуя в жизнедеятельности «принципы святости»: **Aνάτασις – подъем!** Горе имеем сердца. **Έκστασις – экстаз.** Все преодолевающий порыв. **Έντασις – напряжение**. **Έκτασις – растягивание** человеческой природы.

- Для достижения полноценной жизни все стороны жизни человека: духовную, душевную и телесную необходимо упражнять, чтобы не достичь нежелательно для духовного развития человека, нисходящего вектора (Феофан Затворник).

В результате анализа светской литературы можно прийти к выводам о том, что в философских, психологических и педагогических концепциях проблема духовности (как отдельной личности, так и общества в целом) изучается достаточно активно. Однако, единый подход к осмыслению духовности отсутствует.

- Философские идеи гуманизма пронизывают практически все области знания, касающиеся проблемы человека, в том числе и его духовность. Гуманистические ценности возвышают человека в ранг высшей ценности (выше Бога).

- В светском понимании духовность подразумевает гармоничное развитие человека, предполагающее развитие индивидуальных способностей, проявление активности, самореализацию в обществе. В тоже время часть философов под духовностью понимают плод достижения интуиции человека, приводящего к осмыслению более высокого, надприродного предназначения. Человек приходит к пониманию широты своего бытия, невмещаемости в существующий мир.

- Представители философского знания наделяют духовность человека характеристиками: наличие идеи вертикали духовности, реализуемой во внутреннем восхождении человека, его индивидуальном совершенствовании; духовность невозможно измерить, она не нормативна. Она задает вектор развития, задает и меру человеческого в человеке; за духовностью человека признается специфическое образование для каждого, свойственное только ему одному; духовность целостная характеристика бытия человека. При этом философы отмечают, что этот процесс не автоматический, а требует большого напряжения внутренних сил человека в работе над собой.

- Философы поднимают проблему необходимости учета соотношения духовности не только с окружающим миром, но и во взаимосвязи с телесностью в природе человека. «Духовность не противопоставляется плоти, а рассматривается как упорядочение хаоса возбужденных инстинктов ... Духовность – это не альтернатива телесности, а опосредствующее начало между интеллектом и инстинктом. Это всегда полнота бытия, противоположная любой абсолютизации какой-либо его подсистемы» (С. Б. Крымский).

- Философы характеризуют духовность как внутренний мир человека, как его субъективный признак.

- От части, исследователи философской области знания признают истинность познания Духа религиозным сознанием. Научное сознание в качестве духа познает только само себя, как возможность обращаться с индивидуальными и коллективными мыслеформами.

- С психологической точки зрения духовность носит внерелигиозный характер и в личностном плане рассматривается как наличие гармонии человека с собой, окружающими, обществом и государством. Сущность духовности как психологического явления, понимается в качестве социальной ценности, реализуемой в самореализации личности. Духовность представлена «как поиск истины, добра и красоты в окружающем личность мире» (Н. А. Коваль).

- Духовность в образовательном процессе занимает ключевые позиции, выступая в качестве цели, содержания и результата нравственного воспитания личности. «Духовность нравственного воспитания выступает вершиной личностного развития и предполагает пробуждение души к национальному духовному опыту, развитие чувства собственного духовного достоинства, формирование основополагающих качеств духовной личности - Веры, Добра, Совести, Чести, Любви» (Н. Л. Шеховская).

В результате анализа святоотеческой литературы можно сделать выводы о структуре человеческой природы.

- Человек обладает универсальностью, проявляющейся в целостности: бессмертной души и тела.

- Трихотомический подход рассматривает природу человека состоящей из духа, души и тела, где тело подчинено душе, а душа управляется духом. Для современного христианина необходимо прилагать значительные постоянные усилия для стремления к гармонии духа, души и тела, как к идеалу.

- Один из важнейших постулатов христианства гласит, что человек создан с необходимостью Богообщения. При грехопадении прямая, непосредственная связь с Богом утрачена. Но возможность воспринимать божественную энергию, ощущать божественную помощь у человека осталась благодаря духу. Освящение Божественной благодатью происходит по воле Бога, но при выполнении человеком внутренней работы.

В результате небольшого исследования Священного Писания и Священного Предания в области поиска путей укрепления здоровья, в том числе и средствами физической культуры мы пришли к выводам.

Анализ светской литературы позволяет говорить о том, что пути оздоровления современного человека во многом зависят от его внутренних резервов и усилий. В связи с этим мы обратились к духовной составляющей человека наиболее глубоко изученной и представленной в христианской и, в частности, в православной литературе.

Одной из проблем укрепления здоровья в христианстве является акцентирование внимания человека на духовный уровень, ориентированный на исполнение заповедей Божиих. И Бог, своею благодатию, укрепляет здоровье христианина. Б*о*льшая заповедь *«…возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостью твоею, - вот первая заповедь. Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет»* (Мк. 12, 30 - 31). Из этого вытекает следующая проблема – совершенствовать заботу о теле не в личных эгоистических интересах, а для выполнения добрых дел для других людей.

Следующая проблема, связанная со здоровьем это самоограничения. Ценным для нас является обращение отцов православной церкви к познанию самих себя в области здоровья, к физическому совершенствованию, где применение физических упражнений с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния тренированности не просто уместно, но и необходимо.

Еще одной проблемой укрепления здоровья отмечается отношения человека к здоровью, проявляющейся, с одной стороны, вознесением здоровья в ранг самой высокой ценности, с другой полное пренебрежение здоровьем. В православной традиции здоровье воспринимается в качестве дара Божьего, о котором необходимо проявлять необходимую заботу, в том числе и средствами физической культуры.

- В результате изучения процесса развития физической культуры в контексте христианской практики в исторической ретроспективе можно сделать выводы:

- роль физического воспитания в развитии личности признавалась на протяжении всей истории. В каждый период выступали доминирующие цели: военные (захватнические, оборонительные), подготовка к труду, воспитательные (коммунистическое воспитание, националистическое воспитание, воспитание нового человека). Идеи развития человека, поддержания его здоровья средствами физической культуры сочетается с заветами Бога.

- В православной России вопросы физического воспитания ставились в соподчиненности духовному воспитанию.

- В современных условиях физическое воспитание как составляющая духовного возрастания в воспитательной системе Пермской духовной семинарии реализуется через способность самопознания, самооценки; использование аскетического опыта Святых отцов, опыта Церкви, родителей; отношение к ближнему.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – М.: Российское библейское общество, 2006. – 1376 с.
2. Добротолюбие: В 5 т. – Т. 5. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. – 560 с.
3. Василий Великий, свт. На слова: «Внемли себе» // Творения. Ч. 4 Репринт. – М., 1993. – с. 407.
4. Василий Великий, свт. Творения : в 2 т. Т. 2 Аскетические творения. Письма. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2012. – 1232 с.
5. Григорий Богослов, свт. Творения: в 2 т. Т. 1. Слова. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2007. - 896 с.
6. Григорий Нисский, свт. Об устроении человека. / Пер., послесл. и примеч. В. М. Лурье под ред. А. Л. Верлинского. - СПб.: Axioma, 1995. - 176 с.
7. Григорий Нисский, свт. Догматические сочинения : в 2 т. / святитель Григорий Нисский. - Краснодар, Т. 1. - 2006. – 368 с.
8. Игнатий Брянчанинов, свт. Собрание сочинений. Т. 5. – М.: «Благовест», 2001. – 528 с.
9. Игнатий Брянчанинов, свт. Слово о человеке. – СПб. Приход святителя Игнатия Брянчанинова, 2011. – 720 с.
10. Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетические опыты /святитель Игнатий Брянчанинов. - 3-е изд. – Минск : Белорусская Православная Церковь, 2017. – 895 с.
11. Иоанн Дамаскин. Источник знания / Перевод с древнегреческого и комментарии Д. Е. Афиногенова, А. А. Бронзова, А.И. Сагарды, Н.И. Сагарды. – М.: Индрик, 2002. - 416 с.
12. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 11. Кн. 2 / Иоанн Златоуст свт. – Реприит. Изд. – М. : Православное братство «Радонеж», 2004. – 1008 с.
13. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 6. Кн. 1 / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. – М. : Православное братство «Радонеж», 2005. – 488 с.
14. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т.12. Кн. 1 / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. изд. – М. : Православное братство «Радонеж», 2004. – 468 с.
15. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 9. Кн. 1 / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. изд.– М. : Православное братство «Радонеж», 2003. – 480 с.
16. Иоанн Златоуст, свт. Священное Писание в толкованиях святителя Иоанна Златоуста. Т. 6. Беседы на Деяния апостольские / свт. Иоанн Златоуст. – М.: «Ковчег», 2006. – 800 с.
17. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 1. / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. изд.– М. : Православное братство «Радонеж», 2003.
18. Иоанн Кассиан Римлянин. Борьба со всякого рода скорбями от бед и напастей // Добротолюбие: в 5 т. Т. 2. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. - С. 103 – 125.
19. Иоанн Кронштадтский, свт. Моя жизнь во Христе / Святой праведный Иоанн Кронштадтский. – М. : Изд-во Сретенского монастыря, 2008. – 1070 с.
20. Макарий Египетский, прп. Духовные беседы. Репринт. Свято-Троицкая Сергиева Лавра. – 1994. - 492 с.
21. Максим Исповедник, прп. Избранные творения прп. Максима Исповедника. – М.: Паломник, 2004. - 494 с.
22. Никита Стифат, прп. Слово о душе // Богословские сочинения. – Сергиев Посад, 2011. – 204 с.
23. Поучения аввы Исаии отшельника. В переводе святителя Феофана Затворника. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 1998. – 350 с.
24. Симеон Новый Богослов, прп. Слово 6. // Творения: В 3 т. Репринт. Т. 1. – СТСЛ, 1993. - 498 с.
25. Симеон (Желнин), прп. Помни: ближе Бога к нам никого нет. URL: http://www pravoslavie.ru (дата обращения: 19.04.2020).
26. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться? «Издательство Дмитрия Харченко». – Минск, 2014. - 384 с.
27. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Вып. 7, 8. Издание Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря и издательства Паломник, 1994. – 242 с.
28. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: Феникс; - Ростов-на-Дону; 2006. – 352 с.
29. Амонашвили, Ш. А. Здравствуйте, дети! : пособие для учителя / Ш. А. Амонашвили. - М. : Просвещение, 1983. - 208 с.
30. Амонашвили, Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. Амонашвили. – М. : Издат. дом Шалвы Амонашвили, 2001. - 463 с.
31. Амонашвили, Ш. А. Песнь Великой Любви. Саломея. Воин света. — М.: Амрита-Русь 2017. - 448 с.
32. Амонашвили, Ш. А. Песнь Великой Любви. Воин света. Тысячу лет спустя. - М.: Свет 2018. - 416 с.
33. Антоний Сурожский, митрополит. Святость. URL: http://www.otechnik.narod.ru/asurojcv.htm (дата обращения: 12.03.2023).
34. Апанасенко, Г. Эпидемия хронических неинфекционных заболеваний: стратегия выживания. LAP Lamber Acade mic Publisching, 2004. - 260 с.
35. Архангельский, Л. М. Нравственное воспитание личности // Личность при социализме. - М., 1968. - С. 221 – 234.
36. Асланов, М. И. Формирование единства нравственного сознания и нравственного поведения у учащихся старших классов (в процессе физического воспитания и занятий спортом). Автореф. ... дис. кан. пед. наук. – Баку, 1990. – 24 с.
37. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. - № 5. – 2003. - С. 19 – 22.
38. Белозерцев, Е. П. Образование: историко-культурный феномен / Е. П. Белозерцев. – СПб. : Юридический центр Пресс, 2004 –704 с.
39. Бецкой, И. И. Устав Шляхетного сухопутного кадетского корпуса для воспитания и обучения благородного российского юношества. – В кн.: Учреждения и уставы, касающиеся до воспитания и обучения в России юношества обоего пола: Т. I и II. СПб., 1774. - 203, [2], 44 с.
40. Бондаревская, Е. В. Теория и практика личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д. : РГПУ, 2002. - 352 с.
41. Ботвинова, А. В. Духовность и гуманизм в открытом обществе : Социально-философский анализ. Автореф. дис. ... д-ра. филос. наук. – М., 2004. - 53 с.
42. Былины. Составитель П. Голосов. - Ярославль. Верхне-Волжское книжное издательство. - 1970., 176 с.
43. Быховская, И. М. Спорт как объект социокультурного анализа: конструируемое и сконструированное // Пути России. Т.ХХII. - М.-СПб: 2017. - С. 255 - 264.
44. Важеркина, И. В. Философско-педагогические идеи Игнатия Брянчанинова в контексте современных проблем духовного нравственного воспитания. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Рязань, 2010. – 20 с.
45. Видов, С. В. Философско-педагогические идеи святителя Тихона Задонского в контексте современных проблем духовно-нравственного воспитания. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Рязань, 2006. – 20 с.
46. Видякова, З. В. Педагогика и антропология в учении святителя Тихона Задонского : [Учеб. пособие для студентов пед. вузов]. – М. : Пересвет, 2004. - 47 с
47. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2016. - 214 с.
48. Винник, В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИ физ. культуры. – М., 1991. - 24 с.
49. Возчиков, В. А. Оплот русской духовности, или почему создание эллино-греческой Академии стало в России государевым делом // Историко-педагогический журнал. - № 1. - 2011. - С. 60 – 68.
50. Восточные Отцы и учителя Церкви IV века. В трех томах. Т. II. – М., Издательство МФТИ, 1999. – 416 с.
51. Гадецкий, О. Ценностно-ориентированная психология: универсальный подход к решению психологических проблем / О. Гадецкий. – Ростов – н/Д: ООО «Медиа-Полис», 2019. – 436 с.
52. Гатилова, Н. Н. Духовно-нравственное воспитание человека в трудах святителя Игнатия Брянчанинова. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Курс, 2006. – 27 с.
53. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений, - М.: Издательский центр Академия, 2001. - 312 с.
54. Гребнев, И. В. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии и культуре. Автореф. дис. ... кан. филос. наук. - Чебоксары, 2009. - 21 с
55. Давыденков О., прот. Догматическое богословие: Учебное пособие / Протоирей Олег Давыденков. - М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 622 с.
56. Дивногорцева, С. Ю. Теоретическая педагогика : учебное пособие : в 2 ч. / С. Ю. Дивногорцева ; Правосл. Свято-Тихоновский гуманитарный ун-т, Пед. фак., Каф. общ. педагогики. – М. : Изд-во ПСТГУ, 2012. – 195 с.
57. Додонов, В. И. Теоретико-методические основы духовно-нравственного развития личности в наследии русских философов конца XIX- начале XX в. / В.И. Додонов. - М.: ИТП и МИО РАО, 1994 - 140 с.
58. Еремкин, А. И. Проблема духовного воспитания в современной школе / А. И. Еремкин // Культурологический подход в теории и практике педагогического образования. - Белгород: Изд-во БГУ, 1999. - С. 97 - 103.
59. Игнатов, А. А. Педагогические воззрения и практика духовного воспитания святителя Феофана Затворника. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Курск, 2004. – 23 с.
60. Иерофей (Влахос), мит. Православная духовность. Изд-во: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2009. – 135 с.
61. Изборник: (Сборник произведений литературы Древней Руси) / Сост. и общ. ред. Л.А. Дмитриева, Д.С. Лихачева. - М., 1969. - С. 385 – 397.
62. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
63. Ильичева, И. М. Психология духовности. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2003. - 51 с.
64. Зотов, Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю. И. Зотов. – М., Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
65. Каган, М.С. Философская теория ценности. - СПб., 1997. - 205 с.
66. Казанцев, В. Н. Спорт как средство воспитания и перевоспитания школьников. - Иркутск, 1988. – 93 с.
67. Кофман, Л. Б. Эффективные средства и методы воспитания нравственных качеств в процессе формирования личности юного спортсмена. Автореф. дис. ... кан. пед. наук / ВНИИ физ. культуры. – М., 1989. - 25 с.
68. Крылова, Н. Б. Культурология образования [Электронный ресурс]. – М.: Нар. образование, 2000 - 269 с.
69. Кухтарева, О. А. Нравственное воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. Автореф ... дис. кан. пед. наук. – Карачаевск.: 2003. – 24 с.
70. Коваль, Н. А. Духовность в системе профессионального становления специалиста : диссертация ... д-ра психол. наук. - М., 1997. - 464 с.
71. Леонов Вадим, прот. Основы православной антропологии: Учебное пособие. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. – 456 с.
72. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст] : избр. психол. тр. / П. Ф. Лесгафт; под ред. М. П. Ивановой; Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-социал. ин-т. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1998. - 410 с.
73. Лившиц, Р. Л. Духовность и бездуховность личности / Р. Л. Лившиц. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 1997. - 152 с.
74. Лубышева, Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. - С. 6 - 8.
75. Манжелей, И. В., Симонова, Е. А. Физическая культура: Компетентностный подход: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. - 184 с.
76. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. - М.: Альпина нонфикшн, 2011. - 494 с.
77. Меркулова, З. Я. Определение состояния духовности при формировании двигательной культуры в процессе физического воспитания студентов высших технических учебных заведений // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2007. №11. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-sostoyaniya-duhovnosti-pri-formirovanii-dvigatelnoy-kultury-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vysshih (дата обращения: 24.05.2023).
78. Молдован, А. М. «Слово о законе и благодати» Илариона. - К.: Наукова думка, 1984. - 240 с.
79. Никандров, Н. Русское православие и российская национальная идея / Н. Никандров // Вестник высшей школы. - № 3. - 1999. - С. 23 - 28.
80. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры. Автореф. дис. ... док-ра пед. наук / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры. - СПб, 1998. - 66 с.
81. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студентов вузов с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культуры / Филиал НОУ ВПО Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права в г. Перми. – Пермь, 2012. – 192 с.
82. Памятники литературы Древней Руси: ХI – начало ХII века. - М., 1978. - 463 с.
83. Петракова, Т. И. Духовные основы нравственного воспитания / Т. И. Петракова. - М. : Импэто, 1997. - 94 с.
84. Пономарев, Н. И. Предмет теории физического воспитания [Текст] : (Лекции) / Н. И. Пономарев, д-р пед. наук, проф. ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Ленинград: [б. и.], 1975 (вып. дан. 1976). - 35 с.; 20 см.
85. Посошников, И. Т. Книга о скудности и богатстве и другие сочинения. - М., 1951. - 406 с.
86. Прокопович-Антонский, А. А. О воспитании. - М., 1818. - 74 с.
87. Пустовалов, В. М. Формирование нравственного опыта подростков в процессе спортивной деятельности. Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1980. - 24 с.
88. Скобрев, И. А. Духовность личности российского спортсмена как показатель его гражданской позиции: социально-философский анализ. Автореф. дис. ... канд. филос. наук. – М., 2014. - 23 с.
89. Смирнов, П. Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса. - СПб, 1892. - 77 с.
90. Снегирев, М.М. Слово о пользе нравственного просвещения. - М., 1797. - 15 с.
91. Соловцова, И. А. Духовное воспитание в православной и светской педагогике: методология, теория, технологии / И. А. Соловцова ; науч. ред. H. М. Борытко. - Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2006. - 248 с.
92. Сохацкий, П. А. Слово о главной цели воспитания. – Сборник речей императорского Общества истории и древностей Российских. - М., 1973. - С. 1 – 20.
93. Станкин, М. И. Методика нравственного воспитания учащихся профтехучилищ на занятиях физической культурой : [Метод. пособие для профтехучилищ] / М. И. Станкин. – М. : Высш. шк., 1989. - 191 с.
94. Степовой, П. С. Спорт - политика - идеология / П. С. Степовой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 128 с.
95. Столяров, В. И. Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: Пособие для специалистов учреждений социальной защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи / Ред.: Е. В. Стопникова. – М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», 2006. – 248 с.
96. Столяров, В. И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. первый. Исторические и теоретико-методологические основания: Сб./Сост. и ред. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1997. - С. 84 - 209.
97. Столбов, В. В., Финогенова, А. А., Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В. В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 2001. – 423 с.
98. Сырейщиков, Е. Б. О пользе нравоучения при воспитании юношества. - М., 1783. - 12 с.
99. Татищев, В. Н. Духовная сыну моему. - СПб., 1896. - 84 с.
100. Титова, Л. А. Социальное воспитание подростков с затруднениями общения в условиях классного коллектива общеобразовательной школы. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Ижевск, 2005. – 18 с.
101. Токарева, С. Б. Методологические основания анализа духовности // Философия и общество - № 2. 2005. С. 80 – 101.
102. Ушинский, К. Д. Педагогические сочинения. В 6 томах / Ред. коллегия: С. Ф. Егоров, И. Д. Зверев и др. - М.: Педагогика, 1990. - Т.5. - С. 15.
103. Философский энциклопедический словарь. - М. 1962. Т. 2. - 568 с.
104. Франкл, В. Э. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. - М.: Альпина нон-фикш, 2017. - 334 с.
105. Франк, С. Л. Душа Человека. Опыт введения в философскую психологию. – М., 1917. – 252 с.
106. Фомина, З. В. Человеческая духовность: Бытие и ценности / З. В. Фомина. – Саратов : Изд-во Саратовской государственной консерватории им. Л. В. Собинова, 2015. – 232 с.
107. Хрестоматия по древней русской литературе [Текст] : [Для пед. ин-тов по специальности № 2101 "Рус. яз. и литература"] / Сост. Н. К. Гудзий ; Науч. ред. проф. Н. И. Прокофьев. - 8-е изд. – М. : Просвещение, 1973. - 528 с.
108. Чеботарев, Х. А. Слово о способах и путях, ведущих к просвещению… М., 1779. - 28 с.
109. Чурсина, Э. А. Православное воспитание как духовная традиция отечественной педагогики. Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2001. - 24 с.
110. Шестун, Евгений. Православная педагогика : Учеб. пособие / Протоиерей Евгений Шестун; Координац. совет по взаимодействию М-ва образования России и Моск. патриархии Рус. правосл. церкви. - 2. изд., испр. и доп. - М.: Про-Пресс : Правосл. педагогика, 2001. - 559 с.
111. Шеховская, Н. Л. Духовность нравственного воспитания в русской философско-педагогической мысли (вторая половина XIX- первая половина XX вв.) : монография / Н. Л. Шеховская. - Белгород : [Белгородский гос. ун-т], 2006 (Белгород : Белгородская обл. типография). – 350 с.
112. Штумпф, С. П. Природа духовности. Автореф. дис. ... д-ра филос. наук / Штумпф Светлана Петровна; - Красноярск, 2016. - 43 с.

1. Пономарев Н. И. Предмет теории физического воспитания [Текст] : (Лекции) / Н. И. Пономарев, д-р пед. наук, проф. ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Ленинград: [б. и.], 1975 (вып. дан. 1976). - 35 с.; 20 см. [↑](#footnote-ref-1)
2. Степовой П. С. Спорт - политика - идеология / П. С. Степовой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 128 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: Феникс; - Ростов-на-Дону; 2006. – 352 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Кухтарева О. А. Нравственное воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. Автореф ... дис. кан. пед. наук. – Карачаевск.: 2003. – 24 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Станкин М. И. Методика нравственного воспитания учащихся профтехучилищ на занятиях физической культурой : [Метод. пособие для профтехучилищ]. – М. : Высш. шк., 1989. - 191 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Архангельский Л. М. Нравственное воспитание личности // Личность при социализме. - М., 1968. - С. 221 – 234. [↑](#footnote-ref-6)
7. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст] : избр. психол. тр.; под ред. М. П. Ивановой; Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-социал. ин-т. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1998. - 410 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Асланов М. И. Формирование единства нравственного сознания и нравственного поведения у учащихся старших классов (в процессе физического воспитания и занятий спортом) : автреф. дис. ... канд. пед. наук. - Баку, 1990. - 24 с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Винник В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИ физ. культуры. – М., 1991. - 24 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Кофман Л. Б. Эффективные средства и методы воспитания нравственных качеств в процессе формирования личности юного спортсмена. Автореф. дис. ... кан. пед. наук / ВНИИ физ. культуры. – М., 1989. - 25 с. [↑](#footnote-ref-10)
11. Пустовалов В. М. Формирование нравственного опыта подростков в процессе спортивной деятельности. Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1980. - 24 с. [↑](#footnote-ref-11)
12. Зотов Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. – М., Физкультура и спорт, 1984. - 104 с. [↑](#footnote-ref-12)
13. Казанцев В. Н. Спорт как средство воспитания и перевоспитания школьников. - Иркутск, 1988. – 93 с. [↑](#footnote-ref-13)
14. Кушнов Г. И. Воспитание и перевоспитание трудных подростков в процессе занятий спортом. Автореф. дис. …канд. пед. наук. - М., 1978. – 24 с. [↑](#footnote-ref-14)
15. Титова Л. А. Социальное воспитание подростков с затруднениями общения в условиях классного коллектива общеобразовательной школы. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Ижевск, 2005. – 18 с. [↑](#footnote-ref-15)
16. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. - № 5. – 2003. - С. 19 – 22. [↑](#footnote-ref-16)
17. Быховская И. М. Спорт как объект социокультурного анализа: конструируемое и сконструированное // Пути России. Т.ХХII. - М. - СПб: 2017. С. 255 - 264. [↑](#footnote-ref-17)
18. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. дис. ... док-ра пед. наук / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры. - СПб, 1998. - 66 с. [↑](#footnote-ref-18)
19. Крылова Н. Б. Культурология образования [Электронный ресурс]. – М.: Нар. образование, 2000. - 269 с. [↑](#footnote-ref-19)
20. Виленский М. Я. Физическая культура [Текст] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2016. - 214 с. [↑](#footnote-ref-20)
21. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник – М.: Гардарики, 2008. – 366 с. [↑](#footnote-ref-21)
22. Лубышева Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6 - 8. [↑](#footnote-ref-22)
23. Столяров В. И. Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: Пособие для специалистов учреждений социальной защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи / Ред.: Е. В. Стопникова. – М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», 2006. – 248 с. [↑](#footnote-ref-23)
24. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: Компетентностный подход: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. - 184 с. [↑](#footnote-ref-24)
25. Оплетин А. А. Саморазвитие личности студентов вузов с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культуры / Филиал НОУ ВПО Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права в г. Перми. – Пермь, 2012. - 192 с. [↑](#footnote-ref-25)
26. Антоний Сурожский, митрополит. Святость. URL: http://www.otechnik.narod.ru/asurojcv.htm (дата обращения: 12.03.2023). [↑](#footnote-ref-26)
27. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года и от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2030 года». [↑](#footnote-ref-27)
28. Там же. [↑](#footnote-ref-28)
29. Дивногорцева С. Ю. Теоретическая педагогика: учебное пособие: в 2 ч. Правосл. Свято-Тихоновский гуманитарный ун-т, Пед. фак., Каф. общ. педагогики. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2012. С. 4.

    Шестун Евгений, прот. Православная педагогика: Учеб. пособие. Координац. совет по взаимодействию М-ва образования России и Моск. патриархии Рус. правосл. церкви. - 2. изд., испр. и доп. - М.: Про-Пресс: Правосл. педагогика, 2001. - 559 с. [↑](#footnote-ref-29)
30. Гатилова Н. Н. Духовно-нравственное воспитание человека в трудах святителя Игнатия Брянчанинова. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Курс, 2006. – 27 с.

    2 Важеркина И. В. Философско-педагогические идеи Игнатия Брянчанинова в контексте современных проблем духовного нравственного воспитания. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Рязань, 2010. – 20 с.

    3 Видов С. В. Философско-педагогические идеи святителя Тихона Задонского в контексте современных проблем духовно-нравственного воспитания. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Рязань, 2006. - 20 с.

    4 Видякова З. В. Педагогика и антропология в учении святителя Тихона Задонского : [Учеб. пособие для студентов пед. вузов] / З. В. Видякова. – М. : Пересвет, 2004. - 47 с

    5 Игнатов А. А. Педагогические воззрения и практика духовного воспитания святителя Феофана Затворника. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Курск, 2004. – 23 с.

    6 Хохлова А. Б. Инновационно-эвристическое значение наследия Феофана Затворника для развития современного российского образования. Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Курск, 2011. - 26 с.

    7 Гребнев И. В. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии и культуре. Автореф. дис. ... кан. филос. наук. - Чебоксары, 2009. - 21 с

    8 Штумпф С. П. Природа духовности. Автореф. дис. ... док-ра филос. наук / Штумпф Светлана Петровна; - Красноярск, 2016. - 43 с.

    9 Ильичева И. М. Психология духовности Автореф. дис. ... док-ра психол. наук. - СПб, 2003. - 51 с. [↑](#footnote-ref-30)
31. [↑](#footnote-ref-31)
32. [↑](#footnote-ref-32)
33. [↑](#footnote-ref-33)
34. [↑](#footnote-ref-34)
35. [↑](#footnote-ref-35)
36. [↑](#footnote-ref-36)
37. [↑](#footnote-ref-37)
38. [↑](#footnote-ref-38)
39. Меркулова З. Я. Определение состояния духовности при формировании двигательной культуры в процессе физического воспитания студентов высших технических учебных заведений // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2007. №11. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-sostoyaniya-duhovnosti-pri-formirovanii-dvigatelnoy-kultury-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vysshih (дата обращения: 24.05.2023). [↑](#footnote-ref-39)
40. Скобрев И. А. Духовность личности российского спортсмена как показатель его гражданской позиции: социально-философский анализ. Автореф. дис. ... канд. филос. наук. – М., 2014. - 23 с. [↑](#footnote-ref-40)
41. Восточные Отцы и учителя Церкви IV века. В трех томах. Т. II. – М., Издательство МФТИ, 1999. - С. 109 – 110. [↑](#footnote-ref-41)
42. Никита Стифат, прп. Слово о душе. // Богословские сочинения. – Сергиев Посад, 2011. - С. 25. [↑](#footnote-ref-42)
43. Игнатий Брянчанинов, свт. Слово о человеке. – СПб. Приход святителя Игнатия Брянчанинова, 2011. - С. 50 – 52. [↑](#footnote-ref-43)
44. Василий Великий, свт. На слова: внемли себе // Творения. Ч. 4 Репринт. – М., 1993. - С. 44. [↑](#footnote-ref-44)
45. Иоанн Дамаскин. Источник знания / Перевод с древнегреческого и комментарии Д. Е. Афиногенова, А. А. Бронзова, А.И. Сагарды, Н.И. Сагарды. – М.: Индрик, 2002. - С. 210. [↑](#footnote-ref-45)
46. Григорий Нисский, свт. Догматические сочинения : в 2 т. - Краснодар, Т. 1. - 2006. - С. 124 [↑](#footnote-ref-46)
47. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Вып. 7, 8. Издание Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря и издательства Паломник, 1994. - С. 212 – 213. [↑](#footnote-ref-47)
48. Цитата по: Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии: Учебное пособие. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. - С. 74. [↑](#footnote-ref-48)
49. Макарий Великий, прп. Духовные беседы. Репринт. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1994. - С. 231 [↑](#footnote-ref-49)
50. Апанасенко Г. Эпидемия хронических неинфекционных заболеваний: стратегия выживания. LAP Lamber Acade mic Publisching, 2004. - С. 15. [↑](#footnote-ref-50)
51. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник. – М.: Гардарики, 2008. – С. 10. [↑](#footnote-ref-51)
52. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 11. Кн. 2. – Реприит. Изд. – М. : Православное братство «Радонеж», 2004. – С. 845. [↑](#footnote-ref-52)
53. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 6. Кн. 1. – Реприит. – М. : Православное братство «Радонеж», 2005. – С. 309. [↑](#footnote-ref-53)
54. Смирнов П. Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса. - СПб, 1892. – 77 с. [↑](#footnote-ref-54)
55. Добротолюбие: В 5 т. – Т. 5. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. – С. 289. [↑](#footnote-ref-55)
56. Игнатий Брянчанинов, свт. Собрание сочинений. Т. 5. – М.: «Благовест», 2001. С. 274. [↑](#footnote-ref-56)
57. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т.12. Кн. 1. – Реприит. изд. – М.: Православное братство «Радонеж», 2004. - С. 245 [↑](#footnote-ref-57)
58. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 9. Кн. 1. – Реприит. изд.– М.: Православное братство «Радонеж», 2003. - С. 471. [↑](#footnote-ref-58)
59. Поучения аввы Исаии, отшельника. В переводе святителя Феофана Затворника. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 1998. – С. 125. [↑](#footnote-ref-59)
60. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 6. Кн. 1. – Реприит. – М. : Православное братство «Радонеж», 2005. - С. 301. [↑](#footnote-ref-60)
61. Иоанн Златоуст, свт. Священное Писание в толкованиях святителя Иоанна Златоуста. Т. 6. Беседы на Деяния апостольские. – М.: «Ковчег», 2006. - С. 220 – 221. [↑](#footnote-ref-61)
62. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 1. – Реприит. изд.– М. : Православное братство «Радонеж», 2003. [↑](#footnote-ref-62)
63. Иаонн Кассиан Римлянин. Борьба со всякого рода скорбями от бед и напастей // Добротолюбие: в 5 т. Т. 2. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. - С. 103 – 125. [↑](#footnote-ref-63)
64. Максим Исповедник, прп. Избранные творения. – М.: Паломник, 2004. - 494 с. [↑](#footnote-ref-64)
65. Василий Великий, свт. Творения : в 2 т. Т. 2 Аскетические творения. Письма. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2012. – 1232 с. [↑](#footnote-ref-65)
66. Григорий Богослов, свт. Творения: в 2 т. Т. 1. Слова. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2007. - С. 194. [↑](#footnote-ref-66)
67. Там же. С. 34. [↑](#footnote-ref-67)
68. Симеон Новый Богослов, прп. Слово 6 // Творения: В 3 т. Репринт. Т. 1. – СТСЛ, 1993. - С. 67. [↑](#footnote-ref-68)
69. Игнатий Брянчанинов, свт. Собрание сочинений. Т. 5. – М.: «Благовест», 2001. - С. 274. [↑](#footnote-ref-69)
70. Иоанн Кронштадтский, свт. Моя жизнь во Христе. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2008. Беседа 861. [↑](#footnote-ref-70)
71. Осипов А. И. Лекции по апологетике на 5 курсе МДС. URL: httpwww Biblioteka 3. ru (Дата обращения 16.12.2020). [↑](#footnote-ref-71)
72. Давыденков О., прот. Догматическое богословие: Учебное пособие. - М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. - С. 280. [↑](#footnote-ref-72)
73. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться? «Издательство Дмитрия Харченко». – Минск, 2014. - С. 57. [↑](#footnote-ref-73)
74. Осипов А. И. Лекции по апологетике на 5 курсе МДС. URL: http://www Biblioteka 3. ru (дата обращения: 16.12.2020). [↑](#footnote-ref-74)
75. Николай (Хаджиниколау), митрополит Месогейский и Лавретикийский. Каждый из нас – потенциальный святой / URL: http://www pravoslavie.ru (дата обращения: 7.05.2019). [↑](#footnote-ref-75)
76. Штумпф С. П. Природа духовности. Автореф. дис. … д-ра филос. наук. -Красноярск, 2016. - С. 12. [↑](#footnote-ref-76)
77. Лившиц Р. Л. Духовность и бездуховность личности. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1997. - С. 49. [↑](#footnote-ref-77)
78. Токарева С. Б. Методологические основания анализа духовности // Философия и общество № 2, 2005. - С. 91. [↑](#footnote-ref-78)
79. Токарева С. Б. Методологические основания анализа духовности // Философия и общество № 2, 2005, - с. 100 – 101. [↑](#footnote-ref-79)
80. Там же. С. 85 [↑](#footnote-ref-80)
81. Там же. С. 86. [↑](#footnote-ref-81)
82. Там же. С. 86. [↑](#footnote-ref-82)
83. Там же. С. 101. [↑](#footnote-ref-83)
84. Ботвинова А. В. Духовность и гуманизм в открытом обществе: Социально-философский анализ. Автореф. дис. ... д-ра филос. наук. – М., 2004. - С. 22. [↑](#footnote-ref-84)
85. Фомина З. В. Человеческая духовность: Бытие и ценности. – Саратов: Изд-во Саратовской государственной консерватории им. Л. В. Собинова, 2015. – 232 с. [↑](#footnote-ref-85)
86. Фомина З. В. Человеческая духовность: Бытие и ценности. – Саратов: Изд-во Саратовской государственной консерватории им. Л. В. Собинова, 2015. - С. 16. [↑](#footnote-ref-86)
87. Фомина З. В. Человеческая духовность: Бытие и ценности. – Саратов: Изд-во Саратовской государственной консерватории им. Л. В. Собинова, 2015. - С. 17. [↑](#footnote-ref-87)
88. Философский энциклопедический словарь. - М. 1962. Т. 2. - С. 82. [↑](#footnote-ref-88)
89. Фомина З. В. Человеческая духовность: Бытие и ценности. – Саратов: Изд-во Саратовской государственной консерватории им. Л. В. Собинова, 2015. - С. 23. [↑](#footnote-ref-89)
90. Крымский С. Б. Контуры духовности. Новые контексты идентификации // Вопросы философии. 1992. № 12. - С. 24. [↑](#footnote-ref-90)
91. Фомина З. В. Человеческая духовность: Бытие и ценности. – Саратов: Изд-во Саратовской государственной консерватории им. Л. В. Собинова, 2015. - С. 25 - 26. [↑](#footnote-ref-91)
92. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Альпина нонфикшн, 2011. - С. 101. [↑](#footnote-ref-92)
93. Франкл В. Э. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. - М.: Альпина нон-фикш, 2017. - С 117. [↑](#footnote-ref-93)
94. Там же. С. 14. [↑](#footnote-ref-94)
95. Гадецкий О. Ценностно-ориентированная психология: универсальный подход к решению психологических проблем. – Ростов-на-Дону: ООО «Медиа-Полис», 2019. - С. 258 – 260. [↑](#footnote-ref-95)
96. Коваль Н. А. Духовность в системе профессионального становления специалиста: дис. ... док-ра психол. наук. - М., 1997. - С. 419. [↑](#footnote-ref-96)
97. Там же. С. 422. [↑](#footnote-ref-97)
98. Ильичева И. М. Психология духовности. Автореф. дис. ... док-ра психол. наук. – СПб., 2003. – с. 51. [↑](#footnote-ref-98)
99. Шеховская Н. Л. Духовность нравственного воспитания в русской философско-педагогической мысли (вторая половина XIX – первая половина ХХ вв.). Авторев… дис. д-ра пед. наук. - Белгород, 2007. - С. 10. [↑](#footnote-ref-99)
100. Там же. С. 27. [↑](#footnote-ref-100)
101. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр Академия, 2001. - С. 42. [↑](#footnote-ref-101)
102. Былины. Составитель П. Голосов. - Ярославль. Верхне-Волжское книжное издательство. 1970. - 176 с. [↑](#footnote-ref-102)
103. Молдован А. М. «Слово о законе и благодати» Илариона. - К.: Наукова думка, 1984. - 240 с. [↑](#footnote-ref-103)
104. Памятники литературы Древней Руси: ХI – начало ХII века. - М., 1978. – с. 463. [↑](#footnote-ref-104)
105. Изборник: (Сборник произведений литературы Древней Руси) / Сост. и общ. ред. Л. А. Дмитриева, Д. С. Лихачева. - М., 1969. - С. 385 – 397. [↑](#footnote-ref-105)
106. Хрестоматия по древнерусской литературе 16 – 18 вв / Сост. Н.К. Гудзий. - М., 1962. – 544 с. [↑](#footnote-ref-106)
107. Возчиков В. А. Оплот русской духовности, или почему создание эллино-греческой Академии стало в России государевым делом // Историко-педагогический журнал. № 1, 2011. - С. 60 – 68. [↑](#footnote-ref-107)
108. Татищев В. Н. Духовная сыну моему. - СПб., 1896. – с. 84. [↑](#footnote-ref-108)
109. Посошников И. Т. Книга о скудности и богатстве и другие сочинения. - М., 1951. - С. 406. [↑](#footnote-ref-109)
110. Бецкой И. И. Устав Шляхетного сухопутного кадетского корпуса для воспитания и обучения благородного российского юношества. В кн.: Учреждения и уставы, касающиеся до воспитания и обучения в России юношества обоего пола: Т. I и II. - СПб., 1774. – с. 44. [↑](#footnote-ref-110)
111. Снегирев М. М. Слово о пользе нравственного просвещения. - М., 1797. – 15 с. Сохацкий П. А. Слово о главной цели воспитания. Сборник речей императорского Общества истории и древностей Российских. - М., 1973. - С. 1 – 20. Сырейщиков Е. Б. О пользе нравоучения при воспитании юношества. - М., 1783. – с. 12. Чеботарев Х. А. Слово о способах и путях, ведущих к просвещению… - М., 1779. – с. 28. [↑](#footnote-ref-111)
112. Прокопович-Антонский А. А. О воспитании. - М., 1818. – с. 74 [↑](#footnote-ref-112)
113. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 томах / Ред. коллегия: С. Ф. Егоров, И. Д. Зверев и др. - М.: Педагогика, 1990. Т.5. - С. 15. [↑](#footnote-ref-113)
114. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений, - М.: Издательский центр Академия, 2001. - С. 67. [↑](#footnote-ref-114)
115. Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетические опыты. - Минск. 2017. - С. 762. [↑](#footnote-ref-115)
116. Там же. С. 756 [↑](#footnote-ref-116)