**Физическая культура как дополнение к духовной культуре человека в контексте его саморазвития**

*«Откормленное и избалованное тело – это уже враг,*

*а не друг человека. Его требования заглушают и*

*подавляют духовные стремления и способности»*

***Пестов Н.Е.***

Если открыть современный толковый словарь, то у такого понятия, как «культура», мы обнаружим несколько значений. Остановимся на главном из них. Культура, в общем понимании этого слова, - это совокупность духовных и материальных ценностей человечества, а также способов их создания. Как мы видим, различают культуру духовную и культуру материальную (физическую). Возникает вопрос: дополняет ли одна другую или же противостоит ей? Цель нашей статьи – попытка ответить на этот вопрос.

Первым делом, поясним, что такое культура духовная. Чаще всего под этим понимают совокупность благ, помогающих в развитии внутреннего мира человека. При этом в качестве факторов, способствующих такому развитию, обычно принимают предметы и явления даже материального мира (кино, театр, живопись и т.д.). Однако здесь уместно обратить внимание на то, что в основе слова «духовный» лежит корень «дух», а значит, круг «материальных» факторов необходимо расширить и включить в них религиозный аспект – ту часть жизненного мира человека, которая является отправной точкой в векторе именно *духовного* саморазвития. Стало быть, отвечая на вопрос, поставленный выше, будет правомерно обратиться к святоотеческому наследию, а также рассуждениям священнослужителей-современников.

Православное христианство всегда обращается к творениям святых отцов и учителей Церкви. Великие мужи прошлого оставили нам наследие, в котором можно найти ответ на любой злободневный вопрос. О современном спорте отцы не писали, но писали о вещах похожих. Они осуждали прежде всего то, что уводит человека от Бога – страсти. В этом смысле большой спорт неизбежно сопряжен с такими страстями, как тщеславие, самолюбие, гордость, желание первенствовать.Если вспомнить историю, то достаточно сказать, что ради лаврового венка и славы олимпийцы тренировались всю жизнь, гладиаторы гибли на аренах Колизея. Не чуждо желание победить любой ценой (включая допинг) и современным спортсменам.

По словам диакона храма преподобного Максима Исповедника Сергия Будникова, «…тело спортсмена должно всегда быть в хорошей форме — это аксиома. Но, увы, часто забота о физическом состоянии своего тела перерастает в его культ…в то время как тело должно служить бессмертной душе, а не наоборот». Значит, поддержание тела – не цель, а средство в самосовершенствовании человека. «…попечения о плоти не превращайте в похоти», - читаем на страницах Священного Писания, призывающего соблюдать определённую меру в заботе о физическом состоянии человека. Неслучайно святые отцы иногда сравнивали тело с ослом: перекормишь его — он будет упрям, недокормишь — ослабнет.

Спорт, однако, может быть безобидным увлечением, и, более того, в каком-то смысле он может способствовать достижению целей христианства. Святые отцы намекали на это в своих творениях, говоря о том, что физические упражнения полезны для здоровья, а также закаляют характер, прививают такие важные качества, как целеустремленность и усердие. Тут вполне уместным будет разграничить понятия «спорт» и «физическая культура». Если первое, как мы уже убедились, не всегда может дополнять духовное развитие человека, а стало быть, препятствует ему, то с физкультурой всё значительно проще.

Важно отметить, что жизнь современного человека имеет за собой много факторов, которые приводят к резкому снижению его здоровья и эмоциональному истощению. Влияние их на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться. Как показывает опыт, лучшим противодействием этим факторам являются регулярные занятия физической культурой. Такая забота о теле вполне одобряема и с точки зрения медицинской, и точки зрения духовной. «Без здоровья,- говорит Святитель Филарет Дроздов, - нельзя вполне наслаждаться прочими благами жизни и употреблять легко и беспрепятственно как телесные, так и душевные силы, даже при лучшей воле».

Таким образом, в контексте саморазвития человека физическая культура вполне может выступать дополнением к культуре духовной, при условии, что первая не превосходит по своей значимости вторую. «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною», — писал апостол Павел в послании к Коринфянам. Возьмём эти слова в качестве главного вывода наших рассуждений.