



священник Илия Амбарцумов, И.В. Леднев

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



православного  
христианина

САПФЕ

Илия Амбарцумов

**Физическая культура  
православного христианина**

2005

**Амбарцумов И.**

Физическая культура православного христианина /  
И. Амбарцумов — 2005

ISBN 5-7868-0034-2

Благочестивый читатель! Перед Вами не совсем обычная книга. Здесь предлагается комплекс физических упражнений и различных методов для укрепления телесного здоровья. Авторы книги еще раз напоминают нам, что тело наше есть творение Божие, предназначенное быть храмом Святого Духа (1Кор. 6.19). А значит мы обязаны должным образом заботиться о себе: и в духовном, и в душевном, и в физическом планах. Православный христианин стремится прославлять Творца и душою, и телом. И поэтому здоровьем телесным нельзя пренебрегать. Перед тем как заняться упражнениями, посоветуйтесь с духовником и (если не уверены в своих силах) с врачом.

ISBN 5-7868-0034-2

© Амбарцумов И., 2005

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| Знакомство                        | 7  |
| Секрет здоровья                   | 10 |
| Что же такое здоровье?            | 12 |
| А как достичь здоровья?           | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **Священник И. Амбарцумов, И.В. Леднев**

## **Физическая культура православного христианина**



*По благословению Митрополита  
Санкт-Петербургского и Ладозжского  
Владимира*



© Священник И. Амбарцумов, И.В. Леднев, текст, составление, 2005  
© Издательство «Сатись», оригинал-макет, 2005

## Предисловие

Как прекрасно создан человек! Все его части тела, многочисленные системы и органы с величайшей мудростью и любовью соединены в нечто удивительное, целостное, можно сказать, в произведение искусства. Великий Художник с отеческой щедростью и «цейсовской» точностью устроил глаза, слух, обоняние, приборы внешних чувств, через которые душа способна познавать мир. Внутри тела связал в музыкальную симфонию кровеносную, нервную, пищеварительную, иммунную систему и превосходящие все технические изобретения органы, с материнской любовью соткал внутри человека. Какими чудесными мы рождаемся от своих матерей! И как небрежно растрачиваем за небольшой срок все это богатство. Человек, как сказал знаменитый физиолог Павлов, способен жить более 100 лет, но мы сами своим безобразным отношением к телу снижаем эту цифру до небольшой величины. Да и в этот малый отрезок жизни «гоняем» свой организм по кочкам и ухабам.

В этой книге вы найдете уникальный опыт сохранения и умножения здоровья, представленный чемпионом, педагогом Ледневым Иваном Васильевичем, который в возрасте 83-х лет не болеет, творчески работает, имеет стабильное давление и тонус жизни.

Православный священник только немного потрудился найти среди Библейской и святоотеческой мудрости цитаты и высказывания святых, которые говорили что-то о здоровье и физической культуре. К своему удивлению, он обнаружил, что все, до чего опытом жизни дознался удивительный чемпион, все это изложено в Библии и Житиях святых. Об этом же говорили многие философы, ученые и просто знакомые авторам врачи и спортсмены.

Если вы получите от этой книги радость движения, желание жить и жить полнее, светлее, жить в полную силу ваших драгоценных сил, если хотя сколько-нибудь эта книга принесет вам облегчение в ваших многих трудах и заботах, то авторы сочтут свою цель достигнутой. Но вы должны превзойти эту книгу, устремляясь вперед, к нашей последней цели – счастьем и блаженству соединения с Богом.

Любовь Господа Иисуса да сохранит вас от крайностей и направит к разумному, умеренному подвигу совершенствования без слепых крайностей.

*Священник Илия Амбарцумов,  
кандидат богословских наук, школьный учитель*

## Знакомство

Эта книга – результат встречи двух людей: спортсмена и священника. У служителя Церкви при встрече возникло удивление по поводу его нового знакомого, у которого в возрасте 77-ми лет напрочь отсутствовали болезни, и налицо была способность к многочасовому пробегу и вообще к интенсивной работе и умственной, и физической. Это было тем более удивительно, что обычно у людей куда раньше, лет в 40–50, уже имеется целый букет болезней. Необычный старец каждое утро спокойно поднимал суммарно 12 тонн за 40 минут. Но, понимая, что духовная жизнь важнее физической, священник посчитал нужным все-таки поспорить с приверженцем «культы тела».

– Главное – душа! – сказал он ему. – Что толку! Ну будет у вас тело здоровое, сильное. Все равно оно в могиле сгниет. Зачем же нужна вся ваша физкультура?

– Душа-то душа, – возразил спортсмен, – но ведь и душу, и тело – все вместе создал Господь.

– Да поймите же, тело умрет, а душа-то будет вечно жить!

– Тело – дар Божий, и Бог спросит нас, как мы умножили его таланты. А мы закапываем его в землю раньше времени. Ведь тело создал Бог.

В таких спорах тянулись долгие месяцы. При внимательном чтении Евангелия и Святых Отцов<sup>1</sup> вдруг выяснилось, что телу отводится немаловажная роль. Тело – это храм души и, как святыня, должно сиять чистотой и здоровьем.

Оказывается, по словам этого необычного спортсмена, люди уклонились с правильного пути на ложные, сбились на мнимые ценности – на «правильное» питание, на лекарства, а в физкультуре настроились на ложные цели достижения спортивных результатов. Однако, несмотря на сегодняшнее многообразие лекарств<sup>2</sup> и всевозможные диеты, заболевания несколько не уменьшились, а ранняя смерть настигает даже спортсменов-профессионалов. Среди людей все больше укореняется страх болезни, страх смерти и множество других страхов, заставляющих опасаться всего и вся. Погоня за высококалорийными продуктами, закупка лекарств рождает переживания за свой бюджет, расстраивают и разрушают психику. Исчезает радость жизни. Кому и зачем нужна такая жизнь?

Несколько лет священник и спортсмен-педагог обдумывали проблему здоровья. В результате выяснилось, что в основе его лежит здоровый образ жизни, или Царский путь золотой середины, на котором не должно быть крайностей. Здоровье – есть гармония жизни...

Только **ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ И ПЕРЕГРУЗОК** может принести положительные результаты.

Здоровье – есть взаимосвязь всех сил, функций и систем организма, а не одна лишь выпуклая мускулатура. Хотя роль мышц в поддержании здоровья огромная. Мышцы – это второе сердце, но их чаще совсем не развивают или, в редких случаях, развивают неуправляемыми функциями.

Артист Александр Лыков весьма сочувственно отнесся к нашим беседам о здоровье и высказал просто и ясно, одним словом, суть всей проблемы – **ЛЕНЬ**. Вот и все! Александр очень артистично (образно) передал, как душа дает телу поручения потрудиться, а тело горько плачет, машет руками и не хочет двигаться.

---

<sup>1</sup> «Если мы заботимся о животных, которые служат нашим потребностям, тем более должны заботиться о теле, как об орудии души. Когда орудие притупится, то это затрудняет скульптора, хотя бы он был и талантлив». *При. Варсонофий и Иоанн.*

<sup>2</sup> «Бойся богадельни, немецкие лекарственные издалека, тухлые, сплошь бессильные и вредные... У вас есть в артелях корешки, травушки-муравушки. Солдат дорог, береги здоровье... Штраф, за то, что себя не берег... В лагере больные слабые, хворые в шалашах, не в деревнях. Воздух чище. Хоть без лазарету и вовсе быть нельзя... Да все это не важно! Мы умеем себя беречь...» *Суворов А.В.*

Двигательная активность<sup>3</sup>. При современных условиях жизни удобно быть малоподвижным; от этого вялое кровообращение недостаточно питает все органы, слабо отводит шлаки и вредные вещества. Только повышение двигательной активности способно постепенно омолодить и оздоровить весь организм, причем надежно, а не так, как временно обезболивающие лекарственные препараты. Движение лечит, рассасывает очаги болезни, разминает связки, суставы, укрепляет кровеносную, дыхательную и др. системы организма.

Но просто двигаться нельзя. Движение может быть и во вред человеку, если оно совершается не по разуму, не в меру, надрывая режим работы организма, или же, наоборот, недостаточно развивая его, или укрепляя какие-то только отдельные его части. Авторы пришли к выводу, что физическая деятельность не может осуществляться произвольно. К ней всегда должна подключаться психика и, в единстве тела и души, управлять этой физической деятельностью, учиться верно ощущать ее, чувствовать и правильно дозировать нагрузку, чтобы не было перегрузок. Именно перегрузки рожают болезни, как в теле, так и в коре головного мозга. После них появляется отвращение к физкультуре на всю жизнь.

Надо сознавать, что между телом и душой существуют такие взаимные связи<sup>4</sup>, что разумное развитие тела благотворно воздействует и на саму душу. Изможденное же тело, наоборот, калечит психику и ослабляет ее<sup>5</sup>. При физическом совершенствовании<sup>6</sup> крепнет вера в себя, умиротворяется и гармонизируется психика, исчезают страхи и опасения, снимаются стрессы и т. д. По своим внутренним ощущениям по мере затраты энергии, психика регулирует и режим питания. Следует помнить, что пища вторична, она нужна только для пополнения израсходованной энергии при работе, и не более того.

Каким-то внутренним чутьем, инстинктивно определяет психика после работы: что, сколько и когда надо съесть. Излишки продуктов так же перегружают способность организма, как и злоупотребление физическими упражнениями. Ожирение или худоба являются, в большинстве случаев, следствиями этих нарушений.

Желательно прислушиваться к голосу собственного инстинкта, той великой и умной силы, без которой наша жизнь была бы совсем невозможной. Эта сила растит и строит человеческий организм, «единожительство личного тела и личной души». Живой человек есть целая система равновесий: равновесие тепловое, пищевое, сонно-бодрственное, равновесие в напряжении мускулов и нервов, кровообращения, мера движения и покоя. Природа во всем требует равновесия, целесообразности и меры. Она требует от нас внимания и повиновения, а за это посылает нам здоровье, само себя поддерживающее равновесие жизни и хорошее самочувствие.

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам» (Сократ).

«Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным» (Сократ).

Болезни не просто надо излечить, их надо расшифровать, т. е. раскрыть то, что Бог хочет через них нам сказать: где мы уклонились с царского пути, где допустили ложь. Для исцеления следует спокойно осмыслить ошибки, начать здоровый образ жизни, вступить в живой ритм

---

<sup>3</sup> «Человек, систематически занимающийся физическими упражнениями, реже нуждается в лечении». *Абу Али Ибн Сина (Авиценна)*.

<sup>4</sup> «Франциск Ассизский называл свое тело – «друг мой – осел». Это название дает глубину понимания значения тела для жизни человека. Тело – прежде всего друг; его надо ценить, и о нем надо заботиться. От этого друга зависит способность к труду, и, что очень важно, – состояние тела для громадного большинства людей в сильной мере влияет и на состояние души человека». *Пестов Н.Н.*

<sup>5</sup> «Остерегайся, чтобы не изнемогло слишком тело твое, и от того не усилилось в тебе нерадение и не уменьшилось в душе твоей ревности ко спасению». *Прп. Исаак Сириин*.

<sup>6</sup> «Нельзя все духовным заниматься: надо какое-либо нехлопотливое рукоделие иметь». *Св. Феофан Затворник*.

природы, и не одним броском, а постепенно изменить свою душу<sup>7</sup> и покалеченный ею организм изнутри, сообразуясь и со своими силами, и с напряжением психики и мышц, и с индивидуальными мышечными ощущениями. И вы будете здоровыми, и насладитесь прекрасным уверенным спокойствием за себя и за свое дело.

Здоровье есть нечто большее, чем люди думают<sup>8</sup>. Каждый человек призван к тому, чтобы быть здоровым. Какая радость Богу от наших уродств и мучений? Бог посылает нам недуг, чтобы мы выздоровели, – таков путь к здоровью. Болезнь – как бы таинственная запись, которую надо расшифровать: в ней записано о прежнем неверном пути и указывается новый путь к здоровой жизни. Искусственно извращенный образ жизни надо привести в соответствие с богоданными требованиями единения развития души и тела, чистоты нравственной, свободы от греха и перегрузок, свободы от всезаглушающей и мертвящей лени. Для этого мы предлагаем экспериментально разработанную систему укрепления здоровья. В основе нашей системы лежит восстановление и повышение двигательной активности<sup>9</sup>, которая снижается в условиях роста механизации труда.

Повышение двигательной активности посредством физических упражнений позволит упреждать развитие застойных очагов в системах организма, снижающих кровоснабжение его тканей, и избежать их заболеваний<sup>10</sup>. Но этот процесс развития потребует не один день держать в напряжении психику и тело, постепенно совершенствовать их – и тем дольше, чем больше предварительной бездеятельностью были ослаблены функции систем организма. Но другого пути нет. Без усилий, без двигательной активности никакая мудрость не поможет.

---

<sup>7</sup> «Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух».

<sup>8</sup> «Здоровье – дар Божий» *Св. Серафим Саровский*.

<sup>9</sup> «Гимнастика есть целительная часть медицины» *Платон*.

<sup>10</sup> «Думайте, думайте; если не привыкнете и не сделаете живой организм и весь ход жизни предметом настойчивого и страстного думанья, от всей вашей дальнейшей деятельности останется только ремесло и оно вас разочарует и приведет к отчаянию» (врачам) *Павлов И.П.*

## Секрет здоровья

«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».

«Мы живем в безумном, сумасшедшем мире. Требования, предъявляемые цивилизацией к человеческой энергии, огромны. Мы должны поддерживать стандартный образ жизни, занимать определенное положение среди родственников и друзей. Каждый час бодрствования требует огромной отдачи жизненных сил, чтобы заработать на жизнь, содержать семью, вести машину на перегруженной трассе, отвечать за свою работу или работать на дому, воспитывать детей, исполнять общественный и государственный долг. Тысячи дел, которые требуют все больших затрат энергии!» – пишет Поль Брегг в своей книге «Построение мощной нервной системы».

Без здоровья вся наша деятельность, по словам Святителя Филарета, превратится в мучение, а покой тела – в наказание. Мы станем обузой для самих себя, для семьи и для общества. К тому же наши болезни станут грехом<sup>11</sup>, причиной болезни будущих поколений.



«Когда больной посмотрит на тех, кои наслаждаются здоровьем, и исчислит, сколь много истинного, доброго, прекрасного, благородного могут они, при беспрепятственном употреблении своих сил узнать, устроить, сообщить другим с чувством сердечного наслаждения; когда

---

<sup>11</sup> «О всем составе телесном глава печется и промышляет» (свт. Тихон Задонский).

представит, как удобно могут они и себя и других приготовить к познанию, радостному ощущению, распространению и совершению всего доброго; между тем, как ему, хворому, ничего более не остается в удел, кроме терпения и кроме тех благ, кои приобретаются терпением – тогда только со всею силою он почувствует цену здоровья. В сии минуты весьма ясно увидит он то, что прежде было для него только мертвым представлением; именно, «что здоровье, как условие чистого наслаждения и свободного употребления прочих благ и сил, должно быть неприкосновенно и достойно тщательного сохранения, и что общий смысл не без основания считает оное за первое и важнейшее из всех внешних благ человека».

## **Что же такое здоровье?**

Здоровье есть предначертанная Богом и угодная Ему гармония души и тела. Путем долгих лет исследования вопроса здоровья, Иван Васильевич Леднев пришел к выводу, что здоровье нельзя измерять ни количеством мышц (как делает молодежь), ни величиной спортивных результатов, как пытаются навязать нам многие представители спорта и учителя физкультуры. Здоровье следует рассматривать с точки зрения взаимосвязей всех функций организма, а также связей этого физического организма с психикой, т. е. с душой человека. Отсюда болезнь – есть расстройство этих взаимосвязей, потеря гармонии. Это же утверждал и известный священник и врач, основатель немецкой школы водолечения – о. Себастьян Кнейп.

«Весь внутренний и внешний человек, – говорит он, – как бы издает одну лишь мелодию: все на мне и во мне да благословляет имя Господне! Эта мелодия, этот образцовый порядок, называемый здоровьем, нарушается самыми разнообразными расстройствами и вмешательствами, которые и называют словом “болезнь”».

## А как достичь здоровья?

Люди ждут, что здоровье сохранится без каких-либо усилий с их стороны. Но жизненная энергия – это награда за труд. Человеку свойствен поиск облегченных условий оздоровления. Он с большей охотой воспринимает те рекомендации, которые якобы всецельны сами по себе. Очень популярны разнообразные диеты, лекарства для снижения аппетита, кремы, от которых обещают похудание. Ванны, души, физиотерапевтические процедуры, даже пластические хирургические операции по удалению излишних жировых отложений – на все идет человек ради сохранения красоты и молодости.

Однако, чтобы вылечить болезни и достичь здоровья, необходимо точно поставить диагноз, найти причины всех болезней<sup>12</sup>. Как болезнь зашла, так ее надо и выгнать. А когда и как начались у человека первые болезни? Известно, что изначально человек не болел, а был в полном здравии, гармонии души и тела.

Тело изумительной красоты не подвергалось (об этом говорил прп. Серафим Саровский) неблагоприятным воздействиям воздуха, огня, воды и всех космических стихий. Взаимосвязь всех функций и клеточных структур оживотворялась изнутри питанием божественного света, который происходил из телесного общения с Богом.

Душа – есть живая личность и тонкая субстанция с умом, чувствами и волей. Она не имела, по словам святителя Феофана Затворника, злых страстей: гнева, зависти, блуда, страха, гордости, уныния, печали и других отрицательных настроений, отчего пребывала в необычайном спокойствии. Ум проникал внутрь всех вещей и был способен без приборов постигать суть предметов, отчего Адам дал имена всем тварям и существам. Чувства души тоже не будоражились злыми влечениями и верно отражали и внутреннее состояние человека, и состояние окружающего мира.

Воля направлена была свободно на то, чтобы исполнить волю Божию, начертанную в душе как совесть.

Дух, исходящий из Бога и к Богу устремляющийся, чисто сознавал Господа, благоговел перед Ним (имел страх Божий), имел чистую, незамутненную грехами совесть и устремлял все силы тела, души и духа к одному Богу, отчего внутри человека, по словам Мейстера Этьхарта, была **ЦЕЛЬНОСТЬ НАПРАВЛЕННЫХ НА ОДНО СИЛ**, т. е. **ЦЕЛОМУДРИЕ** – мудрость целостности, или цельная мудрость. А это и есть здоровье в самом высшем значении этого слова.

---

<sup>12</sup> Будущее принадлежит медицине предохранительной (И.П. Павлов).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.