

**Архимандрит Сильвестр (Лукашенко),**  
настоятель храма св.мч. Андрея Стратилата  
села Сулость Ростовского района,  
духовник Спасо-Яковлевского Димитриева монастыря,  
член Патриаршей комиссии по вопросам физической культуры и спорта,  
председатель Ярославского церковно-исторического общества,  
член Общественной палаты Ярославской области,  
духовник ряда общественных и  
спортивных организаций Российской Федерации;

**Иерусалимский Ю.Ю.,**  
доктор исторических наук, профессор,  
зав. кафедрой отечественной средневековой и новой истории,  
научный руководитель лаборатории военной истории  
Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова,  
профессор кафедры истории, культуры и  
социального развития Московской области  
Московского государственного областного университета,  
член Общественной палаты Ярославской области

## **Александр Невский, Русская Православная Церковь и физическая культура**

В 2021 году Россия торжественно отмечает 800-летие со дня рождения святого благоверного князя Александра Невского. Стоит отметить, что точная дата рождения князя до сих пор не установлена. В отличие от даты смерти, в летописях не сохранилось упоминание о времени его рождения. В. Н. Татищев в качестве года рождения Александра Ярославича называл 1220 год. Эту дату приняли известные историки В. Т. Пашуто, Ю. К. Бегунов, А. Н. Кирпичников и целый ряд других ученых<sup>1</sup>. В 1986 году В. А. Кучкин на основании комплекса косвенных свидетельств предложил новую дату

---

<sup>1</sup> Пашуто В. Г. Александр Невский. М.: Молодая гвардия, 1975. С. 10; Летопись жизни и деятельности Александра Невского // Князь Александр Невский и его эпоха: Исследования и материалы / Под ред. Ю. К. Бегунова и А. Н. Кирпичникова. СПб.: Дмитрий Буланин, 1995. С. 206; Бегунов Ю.К. Александр Невский. М.: Яуза; Эксмо, 2009. С. 281; и др.

рождения Александра Ярославича – 13 мая 1221 года <sup>2</sup>. Большинство современных специалистов-историков разделяют его мнение.

Вполне закономерно, что именно в майские дни 2021 года по всей стране проходят мероприятия, посвященные юбилейной дате. В прессе, на телевидении и радио, социальных сетях, в научно-популярной и исследовательской литературе широко обсуждаются и анализируются различные аспекты его деятельности: военные, государственно-организационные, дипломатические, геополитические, религиозные. Но тема «Александр Невский и физическая культура и спорт» остается мало изученной.

Александр был вторым сыном Ярослава Всеволодовича, шансы на то, что именно он станет княжить, были весьма велики, поэтому всю «княжескую премудрость» он получил в полной мере. Начиналось ее постижение с общего укрепления здоровья, закаливания, выработки стойкости и упорства. С получением княжеского пострига – считается, что Александр получил его в три-пять лет (сведения об этом расходятся: в одних источниках называется три года, в других – четыре, в третьих – пять лет) – приступали к постижению ратного искусства. На коня сажали с малых лет. Сначала наставники учили отрока владеть деревянным мечом, затем добавлялось копье, потом он учился стрелять из лука. Постепенно увеличивали вес оружия. В 12-14 лет он уже должен был уметь сражаться в полном вооружении взрослого воина. Проходили ежедневные регулярные физические упражнения под руководством самых лучших и опытных дружинников отца: один учил искусному обращению с мечом, другой – мастерски управлять конем, третий – метко стрелять из лука и т.д. <sup>3</sup>. Как верно отметил А. В. Шишов: «От личного воинского мастерства во многом зависел авторитет князя, а порой и исход боя» <sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Кучкин В. А. О дате рождения Александра Невского // Вопросы истории. 1986. № 2. С. 174–176.

<sup>3</sup> Бегунов Ю.К. Александр Невский. М.: Яуза; Эксмо, 2009. С. 30 – 33.

<sup>4</sup> Шишов А.В. Александр Невский. Ростов-на-Дону, 1999. С. 47.

В те времена уже в подростковом возрасте, по нашим представлениям, допускалось прямое участие князя в битве. Так, князь Юрий Долгорукий, отец Андрея Боголюбского, не боялся пускать своего сына в бой во главе дружины, когда тому не было еще 16 лет. Андрей Юрьевич был истинный богатырь – он врезался в строй вражеских всадников и умудрялся сражаться с ними не получая до поры до времени серьезных ран.

В целом, уже после княжеского пострига, юный Александр Ярославич стал считаться во многом равным взрослым мужчинам, и началась его подготовка к тому, чтобы стать полноценным участником военных дел. В средние века социального института детства и самого понятия «ребенок» в современном смысле не существовало. Дети воспринимались скорее, как «маленькие взрослые». После посвящения в воины, когда мальчика сажали на коня и давали в руки оружие, резко и кардинально менялось отношение к нему окружающих. Считалось, что после обряда юный воин должен готовиться принимать самостоятельные решения и защищать свое княжество от врагов, а для этого необходима полноценная физическая подготовка и регулярные тренировки. Физические занятия развивали тело, а молитвы укрепляли душу.

В 1236 году из Новгорода для борьбы за великое княжение в Киеве уезжает Ярослав Всеволодович. Перед отъездом он собирает вече и у стен Софийского собора вручает своему сыну Александру меч – символ наместника – со словами: «Крест будет твоим хранителем и помощником, а меч твоею грозой! Бог дал тебе старейшинство между братьями, а Новгород Великий со времени князя Рюрика – старейшее княжение во всей земле Русской!»<sup>5</sup>. В результате Александр Ярославич, едва достигнув возраста пятнадцати лет, становится наместником своего отца в Новгороде.

15 июля 1240 года Александр Ярославич вместе со своей дружиной разбил шведское войско на берегах р. Невы. Как зафиксировала Новгородская Первая летопись старшего извода: «Ту бысть велика сеча

---

<sup>5</sup> Цит. по: Бегунов Ю.К. Александр Невский. М.: Яуза; Эксмо, 2009. С. 53.

своям»<sup>6</sup>. Князь лично сразился с предводителем шведских захватчиков и, как сообщает летописец, нанес ему тяжелую рану: «... возложи печать на лице острым своим мечем»<sup>7</sup>, что невозможно было сделать без должного физического развития и боевого умения. Во всех своих походах и битвах, а князь не потерпел ни одного поражения, во время многомесячных изнурительных поездок в Золотую орду и Монголию Александр Невский проявлял крепость духа и тела. За свою подвижническую деятельность во имя Земли Русской Александр Невский был канонизирован Русской Православной Церковью.

Положительные результаты участия святого благоверного князя Александра Невского, других святых и представителей Русской Православной Церкви в развитии физической культуры, их работа над совершенствованием физических возможностей человека привели к мысли о необходимости создать систему постоянного взаимодействия Русской Православной Церкви с физкультурным сообществом. Церковь, приходя к спортсменам, должна сохранять свое основное призвание – свидетельствовать о правде и любви, помогать людям в их духовной жизни, служить делу спасения человеческих душ. Духовная деятельность необходима для физкультурников и спортсменов. Им бывает важно, чтобы их благословили на их труды, чтобы их поддержали, помолились за них.

Физическая культура – это один из видов человеческой деятельности. Господь создал наш организм таким образом, чтобы мы могли трудиться. Для этого нужно иметь определенную физическую подготовку. Например, защитники Отечества, как показал нам пример князя Александра Ярославича, должны быть физически крепкими людьми, для чего и нужны серьезные нагрузки. Перед ними ставится планка, дается стимул, чтобы они стремились

---

<sup>6</sup> Новгородская первая летопись старшего и младшего изводов. М.; Л.: Издательство Академии Наук СССР, 1950. Л. 126 об.

<sup>7</sup> Полное собрание русских летописей, изданное по высочайшему повелению Археографической комиссией. Т. 10. Летописный сборник, именуемый Патриаршей или Никоновской летописью. СПб.: Типография Эдуарда Праца. 1862. С. 121.

к высоким результатам. А спортсмены как раз демонстрируют школу высшего мастерства, они представляют интересы нашего Отечества на разных площадках мира. В других странах звучит наш гимн, поднимается флаг, люди в разных уголках мира узнают о том, что есть такая великая держава, как Россия. В некотором смысле это социально-патриотическое служение в окружающем нашу страну мире. Сегодня они узнают о России через спорт, завтра узнают о ее великой культуре, о великих российских ученых. Спорт – это один из видов деятельности, который позволяет отстаивать интересы нашей страны и прославлять наше Отечество. Высокие показатели на соревнованиях – это показатели того, что страна имеет настоящую спортивную школу высоких достижений.

Александра Невского знают во всем мире благодаря его победам, государственной и подвижнической деятельности, благодаря бессмертному фильму Сергея Эйзенштейна и великолепной музыке к нему Сергея Прокофьева. Он популярен среди молодежи. Неслучайно один из неоднозначных культуристов – актер и продюсер Александр Курицын – взял себе псевдоним Александр Невский и выступал под этим именем на атлетических соревнованиях в России и за рубежом.

Неправильно, когда в спорте и в искусстве трудятся не во славу Божию, а во славу себе, своему самолюбию и тщеславию. И правильно, когда спортсмен знает и всегда помнит слова Спасителя о том, что ничего невозможно достичь без Бога. В большом спорте люди бывают мотивированы деньгами, потому что за первые места выплачиваются очень хорошие премии. Есть спортсмены, целиком вовлеченные в гонку за результатами и стремящиеся любыми средствами добиться золота: ценой своего здоровья, ценой репутации и т.д. Есть тренеры, которые стремятся любыми средствами «выжать» все из спортсмена, когда пик формы вызывается не тренировочной системой, а допинговой. Поэтому при становлении спортсмена очень важна роль тренера, впрочем, как и роль

духовника. Хорошо, когда и тренер, и духовник совместно закладывают к таким опасным вещам правильное отношение.

Занимаясь физической культурой и спортом, молодые люди по примеру Александра Невского и его воинов формируются и как защитники Отечества. Они отдают спорту себя, своё здоровье, силы, и, конечно, им необходимо духовное окормление, чтобы их дух был крепким. Почему и нужен команде духовник – человек, к которому спортсмены могли бы обратиться с вопросами из совершенно разных, абсолютно любых сфер своей жизни. И священник может им дать ответ именно духовный, а не мирской. Важно, что мы приносим. А приносим мы заповедь любви. Возлюби ближнего! Все нужно делать по любви. Та же сила воли, спортивный характер без любви – жестокость. Спорт показывает величие духа. Это вид деятельности, который не позволяет вести себя недостойно.

Надо помнить, что для самих спортсменов, как для многих людей, спортивные состязания, игры, Олимпиада – это событие, праздник. Спорт становится не политической площадкой, не площадкой для выяснения отношений, а местом для общения, дает возможность поделиться своими достижениями и мастерством. Это время, когда люди действительно забывают о разногласиях, о постоянном противостоянии, которое существует в мире. Да, на уровне политики это противостояние не прекращается. Но на человеческом уровне происходит иначе. Люди чувствуют, что, во-первых, их что-то связывает, а во-вторых, связывает именно что-то доброе. Они именно спортивные соперники, а не противники: каждый из них демонстрирует свое мастерство, при этом оставаясь товарищем и другом. Спортсмены разных стран переписываются, общаются и вне соревнований – добрые отношения, добрые начала сохраняются и после состязаний.

У нас в стране проводятся турниры по разным видам спорта, которые носят имя Александра Невского: женская команда по футзалу «Александр Невский», команда «Александр Невский» из Ногинска в Ночной хоккейной

лиге. Имя князя носят клуб смешанных единоборств и бойцовский клуб, существует спортивный комплекс «Александр Невский».

Нашей стране нужен массовый спорт и всемерное развитие физической культуры. Массовый спорт для большинства людей дает возможность поправить свое физическое здоровье, снять психологическое напряжение или стресс, укрепиться физически и быть более продуктивными в работе. Молодежи он дает возможность физически себя проявить и в то же время готовит их к жизни: кого-то – к службе в армии, кого-то – к другим нужным для Отечества делам. Во время занятий физической культурой формируется характер, уважение к старшим через уважение к тренеру, уважение к сопернику. То есть, человек получает навыки, отличные от уличных, потому что в спорте отношения совершенно иные – более нравственные. Например, установка никогда не обижать противника. Покажи свое мастерство, но не обижай. В этом смысле спортсмены и физкультурники могут служить прекрасным примером для многих других, потому что у них имеется характер, воля, они не впадают в уныние, учатся терпению, умению преодолевать трудности. Они не отчаиваются, но и не превозносятся. Гордого, того, кто превозносится над другими, всегда, рано или поздно, осадят.

Необходимо взаимодействие Церкви с различными физкультурными организациями и со спортивным сообществом и развитие традиций физической культуры на приходах. Церковь должна выдвигать свои спортивные инициативы, должна работать в этой сфере с подрастающим поколением. Служители Церкви могут предложить, как занять детей, чтобы они не пропадали во дворах; могут предложить, как оградить детей от плохой компании, дурного влияния. Да, не все с детства получают навыки отличать хорошее от дурного. Само понятие «патриотизм» уже по-разному воспринимается молодежью и взрослыми. А ведь это очень важное ключевое чувство, и начинать воспитание детей нужно именно с любви к своему Отечеству, к своей истории, к традициям и культуре.

И в этом воспитании, безусловно, может помочь физкультура и спорт. Победы в большом спорте поднимают патриотический настрой. А запрос на победы в российском обществе сейчас высок как никогда. Люди устали от поражений, лжи и неверия, от систематического унижения своей страны, которой они хотят гордиться. Один за другим наносятся удары по ценностному фундаменту национальной идентичности современной России, по нашей исторической памяти. Сейчас идет битва за сознание российской молодежи. Для патриотичной молодежи нужна опора на соответствующий ценностно-мировоззренческий фундамент. Такой фундамент вырабатывается, прежде всего, через формирование целевым образом исторического сознания. И вот здесь необходимы победы и герои и в прошлом, и в настоящем, такие, как князь Александр Невский.

Через физическую культуру можно развить молодежь, отвлечь ее от иллюзорного компьютерного мира, научить трудиться и общаться. Ведь человек, занимающийся физической культурой, общается с тренером-наставником, находит в себе силы слушать старшего, подчиняться ему, иметь уважение, любовь к нему и к своим друзьям и соперникам. Он воспитывается гармонично и с точки зрения физической, и с точки зрения духовной. Тренируясь, занимаясь и отдыхая вместе, ребята учатся общаться, сообща выполнять задачи, преодолевать трудности, сохранять добрые отношения в состязании, учатся чувству товарищества, уважению друг к другу. И в то же время – уважению к руководителю и ответственному отношению к общим интересам всего коллектива, как это было у дружинников святого благоверного князя Александра Невского. Если мы не научим своих детей любить людей – уважать их, не обижать, а будем учить их каким-то другим ценностям, которые нас никак не могут сблизить, то мы получим на выходе всегда отрицательный, конфликтный результат. Нельзя жить без любви, базируя свое мировоззрение на иных понятиях, например, как зачастую бывает, – на понятии справедливости, которую все трактуют по-разному, поскольку справедливость субъективна, она у каждого своя. Это приведет

только к одному – к раздору. Осознание этого должно прививаться уже в детстве.

Ребенка следует отдавать на тот вид спорта, который ему самому нравится. Его не нужно «ломать», нужно просто стараться слышать и отвечать на его вопросы и потребности, понимая, что он ищет себя. И вот на этом пути поиска себя, становления себя как личности и в жизни, и в спорте ребенку надо стремиться максимально помочь, поддержать и укрепить в силах. Любой вид спорта требует самоотдачи, дисциплины, тренировки, умения уважать противника, тренера – это внутренняя борьба, работа над собой. Важно воспитать в ребенке понимание того, что он не борется за звание лучшего, а показывает свое мастерство. Детей нужно отдавать в спорт и для того, чтобы они были заняты, приучали себя к труду, чтобы не попадали в дурные компании. Детей нужно развивать физически, чтобы они меньше болели. Физическая культура поможет найти безопасный выход для выплеска их детской энергии.

Регулярные занятия физкультурой настраивают на серьезный, упорный труд. Он призван выявлять лучших и по физическим качествам, и по духовным. Спорт формирует характер бойца. Большой спорт без бойцовского характера в принципе невозможен. Тут нужно уметь в первую очередь победить самого себя. И прошедшая Олимпиада дала множество тому примеров. Было видно, как спортсмены падали, их подводил спортивный инвентарь, но они поднимались и продолжали соревноваться дальше. Спорт здесь наглядно учит, что отстал и проиграл только тот, кто перестал бороться. Полученные спортивные навыки – бесценный опыт, который помогает в дальнейшем в учебе, работе и жизни.

Пример всей жизни Александра Невского – постоянная забота о своем духовном, нравственном совершенствовании и, вместе с тем, работа по развитию своих физических возможностей. Но этим далеко не ограничивается значение его подвижнической деятельности. Главное значение его деятельности для Руси и Русской Православной Церкви – это

защита северо-запада русских земель от агрессии немецких и шведских феодалов-католиков, это умение поднять русский народ после монголо-татарского нашествия, пойти на разумный компромисс с веротерпимыми монгольскими ханами и создать условия для достижения будущей независимости Руси и создания единого централизованного государства. Он заботился о духовном и физическом развитии не только себя и своих дружинников, но и всего русского народа при главенстве духовной составляющей. Поэтому закончить свое выступление хочется его знаменитыми словами, которые святой благоверный князь Александр Ярославич, по свидетельству летописца и автора «Жития святого Александра Невского», сказал своей дружине накануне Невской битвы: «Не в силе Бог, а в правде»<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Полное собрание русских летописей, изданное по высочайшему повелению Археографической комиссией. Т. 10. Летописный сборник, именуемый Патриаршей или Никоновской летописью. СПб.: Типография Эдуарда Праца. 1862. С. 121; Житие святого Александра Невского. Первая редакция. Перевод Ю.К. Бегунова // Бегунов Ю.К. Александр Невский. М.: Яуза; Эксмо, 2009. С. 227.