

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 38 (2)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ
ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.03)

УДК: 172

ВЫДЕРЖКА: ПРАВСТВЕННО-ЦЕННОСТНЫЕ РАКУРСЫ

Зимбули Андрей Евгеньевич

доктор философских наук, профессор, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Набережная реки Мойки, г. Санкт-Петербург, 48191186, Россия
E-mail: zimbuli@yandex.ru

RESTRAINT: MORAL-VALUE ASPECTS

Zimbuli Andrey Evgenievich

Doctor of Philosophy, Professor, Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen.
Moika River Embankment, Saint Petersburg, 48191186, Russia
E-mail: zimbuli@yandex.ru

Следует цитировать / Citation:

Зимбули А.Е. Выдержка: нравственно-ценностные ракурсы //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 2 (38). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.03)

Zimbuli A.E. (2025). Restraint: moral-value aspects. Health, physical culture and sports, 2 (38). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.03)

Поступило в редакцию / Submitted 23.03.2025

Принято к публикации / Accepted 25.03.2025

Аннотация. Автор пытается рассмотреть тему выдержки, понимая под этим явлением волю, направляемую субъектом на значимое для него занятие, и концентрацию внимания, противопоставляемые отвлекающим внешним воздействиям, а также уводящим в сторону мыслям и чувствам. Несмотря на то, что в наличной справочно-философской литературе понятие «выдержка» представлено весьма скупо, автор настаивает на разноракурсной его актуальности. Поскольку в разворачиваемых рассуждениях упор делается на нравственно-ценностных ракурсах рассматриваемого явления, в статье оно представлено структурно: кто, где, что старается делать, чему силится противостоять, каковы его переживания, осмысление происходящего, усилия, результат, наконец отношение к полученному результату. После краткой характеристики перечисленных компонентов автор приходит к выводу, что во всех случаях, где становится актуальной человеческая выдержка, испытанию подвергаются не только отдельные личности, но и межличностные отношения. Именно достойные-гуманные-справедливые взаимоотношения создаются благодаря сдержанности-объективности-трезвости-дальновидности.

Ключевые слова: выдержка, кто, где, что старается делать, чему силится противостоять, переживания, осмысление, усилия, результат.

Abstract. The author tries to consider the topic of restraint, understanding by this phenomenon the will directed by the subject to a significant for him activity, and concentration of attention, opposed to distracting external influences, as well as thoughts and feelings that lead astray. Existing philosophical dictionaries interpret the concept of restraint rather sparingly. At the same time, the author insists on its multi-perspective relevance. Since in the unfolding considerations the emphasis is placed on the moral and value aspects of the phenomenon in question, the article presents it structurally: who, where, what he tries to do, what he tries to resist, what are his experiences, consideration of what is happening, efforts, result, and finally relationship to the result obtained. After briefly characterising these components, the author concludes that whenever human restraint becomes relevant, it is not only individuals but also interpersonal relationships that are put to the test. It is mutually respectful, humane, just relationships that are created through restraint, objectivity, sobriety, foresight.

Concepts: restraint, who, where, what is trying to do, what is trying to resist, experiences, comprehension, effort, result.

Выдержки не хватило. Такой уж у меня характер.

А.Р.Беляев. Продавец воздуха (Беляев, 2024).

[...] В выдержке нуждаются и вино, и люди.

В.Бирюлин. Семена жизни (Бирюлин, 2024).

[...] Распущенный хуже невоздержного.

Аристотель. Никомахова этика (Аристотель).

Я всегда удивляюсь выдержке комаров, терпеливо

выжидающих момента, когда мы наконец начнём засыпать.

Н.Богословский. Заметки на полях шляпы (Богословский, 2024).

Прекрасно понимаю, что хронологические подробности, касающиеся того, в какой очерёдности автор писал отдельные фрагменты конкретного текста, – это вопрос третьестепенный для науки. Но уж так получилось, что именно вчера я принялся разыскивать в справочно-философской литературе определения слова «выдержка». Навыписывал несколько десятков пословиц, относящихся к избранному сюжету, то есть только-только подступил к теме – а сегодня с утра по радионовостям рассказывают об инциденте, который произошёл на крупных теннисных соревнованиях, где-то в Дубае. Наш спортсмен, Андрей Рублёв, в разгар напряжённого поединка грубо обозвал судью. Итогом этой несдержанности стали не только засчитанное поражение в конкретной игре, к её наличию / отсутствию относиться окружающим – тут есть о чём порассуждать.

Что касается справочно-философской литературы, нужно констатировать следующее. «Новая философская энциклопедия», том 1, А – Д, статьи про выдержку не содержит. Там на соответствующих страницах есть разъяснения по темам «ВЫБОР (моральный)», «Выбор теории», «Вывод логический», «Выготский Л.С.», «Выразительное и образительное». Нет статьи про выдержку и в издании «Этика: энциклопедический словарь» (Гардарики, 2001). В этой солидной книге можно прочесть сжатое-ёмкое описание трактата Л.Н.Толстого «В ЧЁМ МОЯ ВЕРА?», чётко охарактеризованы понятия «ВЫБОР (моральный)» и «ВЭНЬ». Могу признаться, был серьёзно удивлён, когда не обнаружил статьи про выдержку в толстенной книге «Психологическая энциклопедия». Специалисты, создававшие для неё тексты, раскрыли, в частности, такие темы, как «Вспышки раздражения», «Вторая сигнальная система», «Выбор карьеры», «Выбор супруга», «Выборочное исследование»,

«Выгорание», «Выработка условных компенсаторных реакций», «Выработка условных рефлексов высших порядков», «Выученная беспомощность». Видимо, предпочли уступить тему выдержки специалистам из области этики. А те, парадоксально, в книге «Словарь по этике», советских времён – 1989-го года, про выдержку писали, а для последующего-энциклопедического издания статью и не обновили, и не сохранили. Между прочим, статья в «Словаре по этике» про выдержку довольно компактная, думаю, есть смысл привести её сейчас целиком. А ещё лучше – буду сразу вставлять в эту цитату свои коротенькие ремарки, обозначающие лично моё читательское отношение к данной словарной статье:

«Выдержка – моральное качество, в к-ром находят конкретное проявление определённые <лично я стараюсь как можно реже применять такую уклончивую характеристику: «определённые»> стороны самообладания <так сказать, привет от Станислава Лема, с его «сепульками» и «сепулением» (Лем, 2024). Но, с другой стороны, добротный словарь как раз и предполагает систему взаимоуязанных ссылок. Так что – приходится привести дословно ещё статью: «Самообладание – одна из форм самоконтроля, выражающаяся в способности и привычке человека контролировать чувственную сторону своей психики (чувства, эмоции, желания, привычки, склонности) и подчинять свою деятельность решению сознательно поставленных перед собой задач и нравственным требованиям»; включает: умение человека подчинять свои действия достижению поставленной цели, способность преодолевать трудности, осуществлять контроль над своими чувствами, подавлять в себе раздражение, пессимистические или, наоборот, авантюристические <пессимизм и авантюризм, сдаётся мне, не строго друг другу противостоят. Скорее подобало бы противопоставлять пессимизм оптимизму, а аватнюрнизм – нерешительности, или так называемой установке «нонфинито»> настроения при столкновении с сопротивлением окружающих. В., будучи показателем волевых способностей человека, является в то же время предпосылкой гуманистического отношения к людям, поскольку борьба за гуманизм часто сопряжена с преодолением трудностей и активного сопротивления. В. – морально-психологическое условие нравственно достойного поведения <как хотите, с «гуманистическим отношением» и «нравственно достойным поведением» я бы не стал спешить. Мне, по счастью, не довелось общаться с ээсовцами, про которых разные источники сообщают, что это были люди в высшей степени самоорганизованные, дисциплинированные. А кстати на экскурсии в концлагере «Освенцим» однажды довелось побывать. Плакал! Уж хозяйство-то там было отлажено в наивысшей степени. Никакое не гуманистическое, и не нравственно достойное!> в экстремальных ситуациях». Позволю себе ещё одну коротенькую реплику, касающуюся термина «самоконтроль», определение которого мне представляется более уместным пересказать уже здесь, чтобы не чересчур перегружать приведённую выше и без того насыщенную моими вставками словарную цитату. Самоконтроль определяется в книге как «самостоятельное регулирование личностью своего поведения, его мотивов и побуждений. Прямо скажу, я бы ни за что не стал отождествлять контроль и регулирование. Кто не слышал жестокого анекдота про человека, летящего вниз с крыши небоскрёба, и констатирующего: «50, 40, 30»... Ну – или разве мы не понимаем разницы между проверкой качества готовой продукции и Отлаживанием оборудования, обеспечивающим высокое качество!

В общем, в адрес авторов «Новой философской энциклопедии», «Психологической энциклопедии», издания «Этика: Энциклопедический словарь» у меня нет недоумения или критики. Мало ли ещё какие подробности могут понадобиться непредсказуемым читателям! Мы же не удивляемся, что такие слова, как «выдержка», «стойкость», «невозмутимость»,

«самообладание», «самоконтроль» ни в каком падеже не встречаются в Библии или у Августина. А как рабочее определение понятию «выдержка» хотел бы принять краткую, доходчивую трактовку из «Малого академического словаря русского языка»: «Умение владеть собой; самообладание». Для более внимательного же всматривания в данное человеческое качество могут оказаться полезными и многие пословичные наблюдения-констатации, в которых используются другие, близкие по значению выражения.

Безденежье перед деньгами <я б ещё грустную констатацию прибавил: всё познаётся в сравнении. Есть, например, бедность – а есть нищета. Есть безденежье, а есть ипотека>.

Бог дал родню, а чёрт вражду <тут, по мне, очень важно противопоставление – Бога чёрту; у нас, стало быть, имеется возможность выбора, чьи дары предпочесть>.

Бог терпел и нам велел <уж такие испытания, какие претерпел Христос, вряд ли кому-то ещё выпадут>.

Бог терпит долго да бьёт больно <как известно, в ветхозаветных текстах как раз и преобладают призывы не гневить грозного Бога >.

Богатый врёт – никто его не уймёт <таки мы вольны или остаться на уровне констатации – либо как-то ситуации воспротивиться>.

Будет и на нашей улице праздник <светлое ожидание реально мотивирует>.

Дары и мудрых ослепляют <из двух вариантов истолкования – 1. а уж нам-то обычным, где устоять; 2. нужно быть сугубо осмотрительными – я предпочту второй>.

Деньги – оселок <и нужда тоже>.

Деньги искус любят <есть много наблюдений, сравнивающих сытых людей с мухами, которые завязли в варенье>.

Знай край, но не падай <сюда можно б добавить мысль Иоанна Златоуста: «Доброе неведение лучше худого знания»>.

Изведай человека на деньгах <можно долго перечислять ещё самые разнообразные варианты испытаний – не только нуждой или богатством>.

Каяться кайся, да опять за то же не принимайся <как видно, здесь обозначены очень важные различия между самоконтролем / самооценкой / самоуправлением>.

Коли тут жилья нет, так жди перевода на тот свет <вполне ироничный совет, который не нужно путать с «дорожным указателем к проруби»>.

Кому сгореть, тот не утонет <существует множество подтверждений тому, что испытания нам судьба даёт адекватные-посильные>.

Кто без дела божится, на того нельзя положиться <нисколько не сомневаюсь, что смысл третьей заповеди Моисея, в сущности, должен быть очень понятен и атеистам. Ведь он просто-напросто призывает не разбрасываться словами, ни высокими, ни низкими>.

Кто кого заглазно бранит, тот того боится <насколько могу догадаться, вопрос упирается прежде всего в уместность и честность критики. Подобное умозаключение, наверняка, может быть адресовано и заочным похвалам>.

Кто умеет беситься, тому ни с кем не ужиться <если честно, в этом пословичном выражении я спотыкаюсь на слове «умеет». Более уместно здесь, по логике вещей, было бы слово «склонен»>.

Молчан-собака (не лающая) – да и та, терпя, вавкнет <насколько могу догадаться, это наблюдение можно прежде всего истолковать как предостережение от излишнего упования на чью бы то ни было сдержанность-терпеливость>.

Назови мужика братом, а он уже норовит и в отцы <да уж, хорошо, когда уважение, благодарность, доверие соразмерны адресату>.

Не был звонарём, не быть и пономарём <самое раннее высказывание этого рода я встречал у Солона: «Научившись подчиняться, научись управлять»>.

Не всё ненастье – будет и ведро <наверняка изобретатели данного изречения слыхом не слыхивали о расположенном где-то в Индии городке, который буквально можно назвать «Мировой Столицей Дождей. А то наверняка бы кратко сказали: есть места похуже»>.

Не всем чернецам в игуменах быть < как хотите, эта мысль мне видится куда более реальной и убедительной, чем утверждения про каждого солдата, метящего в генералы, или каждого матроса, мечтающего стать адмиралом. Да и я лично, честное слово, никогда не хотел быть ни маршалом, ни генералом, ни Наполеоном! А даже и дирижёром>.

Не гневи Бога ропотом, молись ему шепотом <полагаю, и атеист близким образом может сказать: Не ворчи, занимайся делом>.

Не поймал карася – поймаешь щуку <после реальной неудачи полезны анализ ситуации и позитивный взгляд в будущее>.

Не спеши карать, спеши миловать <этот совет мог бы очень кстати дополнить ту фразу, которую Сильвестр поместил в «Домострой»: Будь грозен и любовен>.

Не суйся наперёд отца в петлю <совет молодым – уважительно относиться к опыту старших>.

Не умом грешат, а волей <тонкий вопрос, о мере ответственности помыслов, переживаний, воли за проступок>.

Плюнь да отойди! Не тронь, так и не воняет <воздержание-избегание-игнорирование – самоценная тема обсуждения>.

Повар с голоду не умирает <не так всё просто. С.В. Яров в своём очень взвешенном исследовании «Блокадная этика» приводит множество свидетельств того, как по-разному вели себя во время тяжких испытаний жители Ленинграда. «Одну розовощёкую, пышнотелую девушку выгнала из бани истощённая женщина со словами: “Эй, красотка, не ходи сюда – съедим” – под смех остальных посетителей» (Яров, 2011; Kryzhevsky, 2022). Ясно, что подавляющее большинство горожан было далеко не розовощёким>.

Поддайся одной боли да сляг – и другую наживёшь <убеждён, эту пословицу наверняка подтвердит сравнительно недавно возникшая наука виктимология>.

Прежде веку не помрёшь <выше приводилась подобная утешающая мысль про невозможность утонуть для того, кому суждено сгореть>.

При сытости помни голод, а при богатстве – убожество <очень показательное отношение к посту в православной традиции: не баловать, но и не истязать себя>.

Проси добра, а жди худа! <ой, не хотелось бы, чтобы наши дети близким образом воспринимали Деда Мороза, допуская, что у него в мешке для подарков есть и розга>

Работай – сыт будешь, молись – спасёшься, терпи – взмилуются <лично у меня особый интерес вызывают подобные разновекторные поучения>.

Сиди у моря да жди погоды <догадываюсь, что «сиди» и «жди» не воспринимались нашими предками буквально. Простоев, да и праздников у них было куда меньше нашего>.

Собака лает, ветер носит <действительно, не тявкать же в ответ!>.

Спорить спорь, а браниться грех <как личную боль назову прискорбную биографическую страницу Иммануила Канта, когда он занимался перебранкой с И.Г. Гердером>.

Спорь до слёз, а об заклад не бейся! <очень важный момент: разница между принципиальностью и бесшабашностью, тем более – если принципиальность или бесшабашность проявляет глава семьи>

Терпение и труд всё перетрут <явно выдержка требуется и в терпении, и в труде>.

Терпеть не беда, было б чего ждать <выше уже упоминались советы, нацеливающие человека в позитивное будущее. Здесь мне видится момент справедливости заслуженного воздаяния>.

Терпи казак, атаманом будешь <насколько догадываюсь, выражение всегда понималось не только буквально, но и метафорически. Тоже как обещанное воздаяние за проявленные заслуги>.

Терпя, в люди выходят <1. не только в хороших делах проявляется терпение. 2. хорошие дела без терпения не выполнить. 3. стопроцентного результата никто не гарантирует>.

Тут и у святого терпенье лопнет <вспоминается японская пословица «Даже Будда терпит только до трёх раз»>.

Хоть и холодно, да не голодно <1. возникает вопрос: сколько «минусов-испытаний» способен выдюжить, не сломавшись, человек? 2. на подобные ситуации есть обобщающая фраза Могло быть хуже>.

Хоть разорваться, а не поддаться <мне уже не раз доводилось высказывать мнение, что стоило бы продумать систему «нравственных прививок», когда детишкам в щадящей форме создаются обстоятельства, подталкивающие их то на воровство, то на грубость, то на жадность и тому подобные ключевые проявления безнравственности. После подобных прививок взрослому человеку было бы проще устоять, например, на подкуп, лесть, обиду>.

Что мало бьёшь его? – Да больше не сто́ит <осуждение, даже если оно нравственно оправданное, нужно минимизировать. Не подобает впадать в злопамятность>.

А вот несколько пословиц других народов.

Если нетерпелив в малых делах, то не справишься с большими (китайская) <по этому поводу было бы полезно подчеркнуть важность одновременного умения не тонуть в мелочах и не падать в канаву, засмотревшись на звёзды>.

Жизненный опыт – мать мудрости (английская) <как хотите – у меня в подобных случаях напрашивается вопрос: а кто отец? В целом же понятно: мудрость рождается как сумма разнообразного опыта, его подобающего осмысления и готовности поделиться полученными итогами с окружающими. Что тут назвать матерью, что отцом – не так важно>.

Идешь на поминки – оставляй кошелёк дома (лужицких сербов) <«тормоза» требуются человеку не только для спасения от дурных помыслов>.

Излишняя доброта человека голодным оставит (греческая) <наблюдение, по сути своей, синонимичное предыдущему>.

Корень терпения горек, но плод его сладок (индийская) <кстати, не мешало бы помнить, что мера нужна как в горечи, так и в сладостях>.

Лучше в хорошем быть последним, чем возглавить плохое (абхазская) <очень злободневная мысль. Ведь нынче, как никогда ранее, «в тренде» стремление к самоутверждению себя, пусть даже в сомнительных или даже в негативных для культуры векторах>

На деньги не надейся – надейся на свой ум (уйгурская) <смело переиначиваю эту пословицу на современный лад: На гаджет не надейся – надейся на свой ум>.

Не испытав горя, не узнаешь и счастья (монгольская) <с этой мыслью наверняка согласился бы Аристотель, немало рассуждавший о необходимости избегать крайностей. Кроме того, сюда же можно бы отнести русскую пословицу «Знай край, но не падай»>.

Нельзя пугаться первой трудности (финская) <сразу приоткрывается целое море смыслов: 1. как понимать «нельзя»? 2. а каковы должны быть реакции адекватного субъекта

на негативные обстоятельства, угрозы, испытания – недоумение? огорчение? растерянность? обида? задор? возмущение? желание обратиться за советом?>.

Нетерпеливый первый заплатит за водку (корейская) <тут, думаю, смотря что с чем сравнивать – может, последнему придётся платить ещё и за сломанную мебель>.

Нетерпение – рубашка из крапивы (польская) <очень выразительная метафора. Наверняка ободряющим продолжением к ней могло бы стать сопоставление крапивы дикорастущей – и, например, оказавшейся в крапивных щах>.

Поспешность – мать несовершенства (бразильская) <здесь сразу 1. опять приходит в голову вопрос о том, кто же здесь может оказаться отцом. Характер? 2. напрашивается и опасение относительно обратной крайности, медлительности>.

Постоянная спешка не приносит счастья (африканская) <впрочем, и постоянные задержки-замедления тоже малополезны. Можно сослаться на уже упомянутое явление «нонфинто», неспособность автора поставить точку в создаваемом произведении>.

Потише – к делу поближе (латышская). <ср. отечественное «Тише едешь – дальше будешь». Хотя, справедливости ради, нужно бы не отсекал существенно значимого «хвостика» этой русской поговорки: «Тише едешь – дальше будешь от того места, куда едешь»>.

Слова, прежде чем обратиться к родственникам, и баранье мясо, прежде чем съесть его, следует охладить (сомалийская) <1. явно речь должна бы вестись не только о мясе и не только о родственниках. 2. вот бы эти слова – да в уши теннисисту А.Рублёву, ну и много ещё кому>.

Сначала место коню найди, потом кради (курдская) <1. прямым текстом речь идёт о выдержке, направляемой на дурные цели. 2. нелишность этой поговорки подтверждается и недавним случаем, когда где-то в Кемеровской области мужчина привёл лошадь домой, но почему-то его жена оказалась не очень этому рада>.

Суелливость денег не приносит (японская) <а что приносит? и зачем вдруг тут упоминаются деньги?>.

Терпеливый всего добьётся (афганская) <интересно, а возникали ли у наблюдательных афганцев образы наподобие японских, типа «Тихо, тихо ползи, улитка по склону Фудзи / Наверх, до самых высот»?>.

Терпение и иглой выроет колодец (африканская) <а ведь наверняка в тех краях есть умельцы наподобие того индуса, который в одиночку двадцать два года долбил гору – и пробил тоннель в соседний район>.

Терпение приносит розы, приносит благодать (немецкая) <почему-то вдруг на память пришло чьё-то наблюдение: после пятидесяти лет женщин ждут сплошные розы: склероз, артроз, остеохондроз>.

У старшего и терпения больше (армянская) <хочется верить, что человеческая культура сумеет выработать такие алгоритмы сотрудничества, когда оптимально будут складываться детская невинность, юношеские порывы, энергичная зрелость, трезвая сдержанность пожилых>.

Итак, после такого разноракурсного подтверждения важности темы хочется снова вернуться к краткому определению выдержки в интересующем нас ракурсе: «Терпение, стойкость, самообладание». Можно сказать, что это воля, направляемая человеком на какое бы то ни было значимое для него занятие, это концентрация внимания, противопоставленного, с одной стороны, отвлекающим внешним воздействиям, а с другой – уводящим в сторону мыслям и чувствам. Попробуем всмотреться в сущность данного явления, представив его структурно:

Кто, где, что старается делать, ЧЕМУ силится противостоять, каковы его переживания, осмысление происходящего, усилия, результат, наконец отношение к полученному результату.

КТО. Ясно, что проявления выдержки мы вправе ждать не от плачущего карапуза, да и не от мальчика, сидящего в песочнице. Слышал от сведущих людей, что лет до пяти специалисты-педиатры даже не говорят осматриваемым детишкам «Дышите. Не дышите». А вот к младшему школьному возрасту уже в полной мере успевают созреть те способности, которые позволяют детям внимательно слушать учителя, собирать разбросанные игрушки, выучивать стихи, песни, разгадывать загадки. Даже те ученики, которым свойственны так называемые минимальные мозговые дисфункции, просто нуждаются в чуть более частых паузах, и после них опять могут внимательно погружаться в учебный материал. И уж совершенно понятно, что в зависимости от социальной роли мы вправе наибольшей выдержки ждать от водителя, часового, администратора, политика, учителя, родителя. От тренера, спортсмена, от судьи – как спортивного, так и заседающего в суде. Да и от болельщика тоже – чтобы он не выбежал на футбольное поле и не бросался в спортсменов гнилыми помидорами, морковками, бананами и прочими варварскими «сувенирами». Высокий и противоречивый уровень требований к субъекту выдержки можно было бы проиллюстрировать таким примечательным примером. В знаменитых законах Солона содержалось требование к гражданам Афин, чтобы они в дни междоусобиц не оставались безучастными, а обязательно пристали к одной из противоборствующих сторон. Уклонившийся от выбора как бы сам лишал себя гражданства. Наиболее нравственно значимыми характеристиками субъекта выдержки можно назвать свободу, вменяемость, ответственность.

ГДЕ. Вряд ли существует какая-то область жизни, в которой от человека не требуется выдержка. Дома, на работе, в транспорте, в общественных местах, в интернете. Гегель справедливо подмечал, что даже прямохождение требует постоянного усилия воли (Гегель, 1977). Причём понятно ведь, это «прямохождение» нужно не только окружающим, а в первую очередь самому «прямоходящему» – чтобы не терять человеческого облика, чтоб дальше видеть и быстрее передвигаться. Несколько месяцев назад по радио поведали о второкласснице-англичанке, которая заявила школьной учительнице: «Я – кошка». Ну – кошка, так кошка. После такого признания логично было бы поставить для этой второклассницы на пол блюдечко, налить в него молока. И потом, возможно, отправить её в подвал ловить мышей. Тем временем мы-люди будем изучать мир, читать стихи, петь песни, рисовать, ходить в музеи, становиться умнее. Кстати, и у кошек есть разные пространства, в которых они себя чувствуют и ведут по-разному: рядом с сородичами, с другими домашними животными; дома, на улице, в саду, на подоконнике, на крыше, в транспорте. Но мы-то сейчас не о кошках рассуждаем, а прежде всего о нас-людях. У которых для разных обстоятельств общения придуманы подробнейшие своды рекомендаций и запретов, деловых инструкций и сводов этикета. И этими инструкциями мы, можно сказать, пользуемся «на автопилоте», оказываясь в гостях, в магазине, в театре или библиотеке. Будь моя воля, я бы, например, не уводил в бесконечность перечисление предписаний и запретов для пассажиров метрополитена, а кратко призвал этих пассажиров: «Берегите себя, уважайте окружающих, не ломайте обслуживающую вас технику». То есть, обобщающей нравственной характеристикой здесь выступает ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ.

ЧТО конкретно старается делать человек, который или проявляет выдержку, или же срывается, как упомянутый в самом начале текста теннисист. Понятно, тут нам открывается буквально бездна ситуаций-«испытаний на прочность». Рисует что-то ребёнок – старается,

прикусывает язык, мечтательно дышит – и вдруг видит: ничего не получилось, а значит, как вариант, можно скомкать бумажку. И ведь хорошо ещё, если пострадает при этом только листок бумаги. Впрочем, о результатах речь пойдёт чуть позднее. Сейчас – о фокусе внимания. Решаем мы задачу на контрольной в классе, пишем курсовую работу у себя дома, переходим дорогу, следя за машинами и светофором, исполняем отрепетированный фортепианный этюд, смотрим репортаж о футбольном матче любимой команды и так далее – а тут возникают какие бы то ни было помехи, о которых разговор уже предстоит в следующем пункте рассуждений. Главное с точки зрения нравственно-ценностной тут – направленность стараний. Положительна ли цель: получить образование (да хотя бы положительную оценку по конкретному предмету), навестить в больнице бабушку, удивить слушателей, порадоваться красивой честной футбольной игре, заполнить досуг и тому подобное. Или же – наоборот: усердие проявляет человек, роющий подкоп под сберкассу, сочиняющий подмётное письмо, плагиатничающий или предпринимающий попытку обмануть программу антиплагиата, изобретающий эффективный и трудновывяемый допинг. Да мало ли ещё бывает разрушительных целей у старательных злоумышленников! В общем – с точки зрения этики здесь важна нравственная оценка замысла. Нацелен ли он на добро или зло. На поддержание жизни, культуры – или на создание им помех.

ЧЕМУ силится противостоять действующий человек. Очевидно, любому занятию могут препятствовать внешние и внутренние, объективные и субъективные факторы. Про внутренние отвлечения поговорим чуть позже – в пунктах Переживания и Осмысление. А пока – про внешние. «Потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их». Конечно же, есть трудности и сложности самого избранного дела, способные отбить охоту у самых не очень устойчивых субъектов. Ведь в любом занятии обязательно чередуются удачи и неудачи, понятное и непонятное, привычное-освоенное и надоедающее. А ещё раньше нетрудно догадаться, что уже сам выбор чего бы то ни было может рассматриваться как Лишение чего-то другого. Пошёл человек в музей – значит, не пошёл на рыбалку. Поступил молодой человек в вуз – не занялся активной блогерской деятельностью. Вышла молодая особа замуж – лишилась внимания множества ухажёров. Извне на человека обрушивается шквал событий, физических, климатических, социокультурных. Разразившийся некстати дождь, землетрясение, гром, пожар, чья-то критика, придирки, брань, непрошенные советы, расслабляющая лесть, провокации. Вряд ли есть смысл спорить с наблюдением В.И. Маргулиса: «тот, кто стремится обладать небесным огнём, должен помнить о судьбе Прометея» (Маргулис, 1992) А уж сколько самонаирозных искушений случаются в нашей жизни! Комфортом, богатством, известностью. Глубоко прав Макарий Великий: «Счастье и несчастье – пробные камни добродетели; пока она не испытана на них, на прочность её нельзя положиться». В самом общем виде про данный параметр ситуации можно говорить как про способность человека не поддаваться испытаниям и искушениям.

ПЕРЕЖИВАНИЯ человека, сумевшего или не сумевшего проявить выдержку, можно перечислять очень долго. Даже дольше, чем сам человек ищет слов для выражения собственных эмоций. Причём ясно, что это перечисление должно включать в себя изначальную, отвлекающую от дела эмоцию, и то состояние, которое приходит ей на смену. Допустим, при положительной динамике событий это, например:

- испуг → успокоенность,
- незаинтересованность → внимание,
- обида → прощение,
- утомление → самоконтроль, собранность;

неохота → самообилизация.

А при негативном развитии событий –

восхищение → утомление,

собранный → равнодушие;

утомление, разочарование → отвращение, злость и так далее. Что касается

внутренних психологических состояний, хочется подчеркнуть противоречивость призывов к безгневию. Наиболее обоснованным здесь представляется подход Аристотеля, который безгневность считал слабостью, неспособностью правильно оценить зло. А на противоположном полюсе, другой крайностью он называл повышенную гневливость. Позволю себе высказать догадку, касающуюся выстраивания взаимоотношений. Сдаётся мне, что у людей иногда встречается своего рода «аллергия на общение» с определёнными психотипами, её нужно бы внимательно изучать и стараться минимизировать вред от неё. От природы ли бывает такое умение, либо оно выработано самостоятельно – у некоторых людей есть особый позитивный настрой. Вот слова Клары Лучко в адрес Леонида Быкова: «Казалось, что у него лёгкий характер, он как бы не замечал трудностей, не обращал на них внимания». В любом случае объективность, интересы дела, контекст межсубъектных взаимоотношений требуют от человека способности проявлять культуру чувств, что предполагает и впадение в апатию и не расплёскивание психической энергии в управляемых взрывах.

Осмысление происходящего. неспроста в самом начале рассуждений было отмечено, что про выдержку уместно говорить лишь применительно ко взрослым, вменяемым субъектам. именно они обладают разумом и волей, именно они знакомы со смыслом понятий «справедливость», «ответственность», «этикет». именно они, основываясь на своём опыте, способны различать взаимопомощь и вражду; благодарность и хамство; высокомерие, уважительность, раболепие; совет и подначку; похвалу и лесть; критику и брань. Именно они в состоянии отличать «апчхи» нечаянное и прицельное, разовый поступок – и линию поведения. Выводить нынешнее состояние дел из предшествующих обстоятельств и в той или иной степени предугадывать предстоящие события. Главное же – умеют отдавать себе отчёт о собственных состояниях, помыслах, мечтах, планах. К подобным разумным существам обращали свои призывы мудрецы разных эпох. «Не из страха, но из чувства долга надо воздерживаться от проступков» (Лурье, 1970). «Сохранять свои умственные способности, заботиться о своей природе – это [путь] служения небу» (Мэн-цзы). «А я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую» (Христос). Когда мы со студентами обсуждаем Нагорную проповедь, я обычно высказываю собственное отношение к последней цитате. Понимаю её не как призыв ко вседозволенности и смирению перед насилием, а как увещание против скоропалительного злобного ответа. Ведь вдруг меня в автобусе кто-то ткнул в ухо – не потому, что хотел стукнуть, а просто промахнулся мимо поручня? Ну – или даже если нацеленно стукнул, но приняв за кого-то другого? В любом случае спускать себя с тормозов никуда не годится! А «тормоза» эти как раз и привязаны к «серым клеточкам», которые помогают придерживаться нравственной меры между упомянутыми выше гневливостью и безгневием. Справедливости ради нужно бы добавить, что «серые клеточки» у людей иногда срабатывают с задержкой. Но ведь даже и «вдогонку» можно оценить ситуацию, своё в ней поведение, а стало быть, извлечь полезный опыт на будущее. Что позволит в будущем действовать трезвее-конструктивнее-достоинее. Наиболее значимыми характеристиками здесь выступают Трезвость, объективность в осмысленном отношении человека к окружающим и к себе.

Усилия. В сущности, отдельно взятый поступок можно видеть, как адресованное кому-то усилие. Потому поступком выступает уже и усилие, помогающее, к примеру, воздержаться от грубых слов. Причём мы же взрослые люди – мы видим разницу между словами «Вот, блин!» (это просто брань) или «Вот козёл!» (это уже брань адресная). Вторая явно звучит для адресата более обидно. Но лучше бы обходиться и без первой. Хотя замечено: «Иногда сквернословие приносит облегчение, какого не может дать молитва» (Мелло, 2006). И как раз взрослые люди в состоянии понять, что суть тут именно в слове «иногда». Для неумелых. Ведь в самом начале жизненного пути человек ещё, случается, падает, неуверенно держится на своих двух ногах – но вскоре овладевает прямохождением. С каковым можно сравнить и уважительное-сдержанное-обходительное поведение. В том числе и культурную речь. Без слов-паразитов, без грязной лексики, оскорбляющей прежде всего самого говорящего. Выраженная в поведении выдержка – это умение не хлопнуть дверью, не выругаться, не скомкать начатый неудачно рисунок. Вообще можно сказать, что выдержка – это поведенчески выраженная нравственная мера в отношениях человека к миру. П.Л. Капица отмечал: «В жизни человек с выдержкой всегда побеждает. А выдерживать надо не полчаса, а годами». И можно подчеркнуть, что отмечал это человек понимающий – академик АН СССР, дважды Герой социалистического труда, нобелевский лауреат. Спасибо таким людям! Умным и честным труженикам. И добавлю про усилия высказывание авторитетного богослова Иоанна Златоуста: «Диавола нужно побеждать незлобием, и долготерпением, и упованием на Истинного Бога». Причём ведь эту его мысль вполне можно понять и без отсыла к небесам и чертям. Через такие понятия, как Благоволение, достоинство, культуротворчество.

Результат проявленной или непроявленной выдержки – это, соответственно, в положительном варианте, проглоченное грубое слово, несломанная теннисная ракетка, не выкинутый на трибуну болельщиков мяч, нехлопнутая дверь и так далее. В негативном же варианте – это все те безобразия, которые мы-люди способны выплёскивать друг на друга в состояниях досады, злости, ревности, зависти, обиды. Вдобавок не мешало бы держать в голове то ли хлёсткое высказывание У.Теккеря, то ли пословицу сразу нескольких народов: «Посейте поступок, и вы пожнёте привычку, посеите привычку, и вы пожнёте характер, посеите характер, и вы пожнёте судьбу». То есть – из самых что ни на есть отдельных то ли морально-волевых, то ли чисто экспрессивных наших действий формируется характер, который в итоге в значительной степени предопределяет нашу судьбу. Результат, стало быть, может оказаться разнонаправленным и разномасштабным. И в любом случае раздражительностью, несдержанностью вымощена дорога явно не в рай, не ко всеобщему счастью. «Не тот силён, кто коней сдерживает, а тот, кто сдерживает себя» – эту белорусскую пословицу я пока ещё не приводил. «Уклоняйся от зла и делай добро» – эту мысль ещё раньше сформулировал пророк Давид. «Знай край, но не падай» – говорится в русском народном фольклоре. И вряд ли какие-то другие народы будут спорить с этими наставлениями. И у автомобиля, как известно, сочетаются функции мотора и тормоза. Именно они вместе позволяют машине накручивать километры автопробега, так же и у человека положительные склонности-таланты только вкупе с самообладанием дают возможность достойной самореализации. Как автомобилю без тормозов, так и человеку без выдержки ничего хорошего в ближайшем и отдалённом будущем ожидать не приходится. Тогда как, напротив, людям, способным противостоять трудностям, испытаниям, боли – открываются возможности не просто выживать, но и жить созидательно. На экраны страны в эти дни выходит фильм об отечественном олимпийском чемпионе, фигуристе Романе Костомарове. Я бы этого спортсмена поставил в ряд таких людей, как, например,

Борис Михайлович Кустодиев, Александр Петрович Маресьев, Стивен Хокинг. Болезни этих людей как раз подстёгивали, побуждая заниматься каждого в своей сфере культуры жизнеутверждающим творчеством. Низкий поклон этим людям! Нравственными характеристиками указанного компонента ситуации выдержки можно назвать судьбы индивида, социальной группы, человеческой культуры в целом.

Как было указано выше, завершающим компонентом, характеризующим нравственно-значимые параметры рассматриваемой нами ситуации, выступает отношение к ходу и результату событий того субъекта, который либо себя держивает, либо не желает сдерживаться. Здесь, как и в предыдущих компонентах, речь должна вестись о богатейшей палитре возможностей – от радости-счастья-гордости-скромности – до самоукора, самоуничижения или до наплевательства, цинизма, злорадства. От самонаказания – до самонаграждения и самовосхваления.

Вспоминается старый-престарый анекдот. Про экспедицию геологов. Оказались эти люди в незнакомом высокогорном районе, и совершенно непонятно, как же перейти на другую сторону мчащейся внизу речки. А тут вдруг видят – на том берегу местный житель. И у него под рукой бревно. Договорились, что он перекинет бревно с того берега на этот. И перенесёт всех геологов на ту сторону. За каждого перенесённого человека ему обещали по рублю. Перебросил абориген бревно, ловко перешёл к геологам – подхватил одного человека, перенёс. Потом второго, третьего и так далее. И вот несёт последнего геолога – а на середине «мостка» вдруг закачался-закачался... И со словами «А, шут с ним, с рублём!» сбросил ношу вниз, добежав до берега уже налегке. Пример другого рода – вычитал у Захара Прилепина. От со своим псом-сенбернаром оказался на собачьей выставке, и на выходе оттуда их догнали немецкие участники. Переводчик сообщил Прилепину, что господ из Германии хотят купить его собаку. Тут же была озвучена цена, превышающая стоимость городской квартиры писателя. Но в ответ европейские соседи услышали: «Друзьями не торгуем», причём Прилепин добавляет, что бывшая рядом жена успела его поймать «за левую руку, готовившуюся как бы отрубить правую по локоть» (Прилепин, 2023). Ясно, что применительно к обеим историям сценариев могло быть куда больше. Например, упомянутый абориген мог бы, не поддавшись на испуг, выполнить уговор, но затребовать умноженного гонорара. А ошачливленный собаковод-владелец – мог бы записаться в поставщики сенбернаров на экспорт.

Ой, вспомнил ещё одну старую-престарую историю, слышанную ещё в детстве. Жили-были три девицы. Уже и на выданье, но был у каждой из них существенный недостаток, который только в новейшие времена люди научились выправлять с помощью логопеда. Рядом же с героинями рассказа такого помощника не было. И вот, пришёл в гости, на смотрины какой-то выгодный жених. Перед его приходом сестрицам было строго-настроено велено: «МОЛЧИТЕ! Сидите скромно, двигайтесь неспешно, глазками не стреляйте». Пришёл кавалер. Беседует с родителями, разглядывает сестриц. Закурил. И, наверное, потому как выглядели девицы вполне симпатично, забыл про зажатую в руке сигарету, и пепел с неё упал на постеленный в комнате половик. Половик начал дымиться. Родители этого не заметили. А сестрички, как назло, оказались более внимательными. И старшая воскликнула:

- Каварер, каварер! Поровик-то прогорер!

Вторая – глядя с осуждением на сестричку, в свою очередь заметила:

- Ты б сидера да морчара, будто деро не твоё!

Наконец и третья подала голос, с самодовольством произнесла:

- Торько я одна сморчара, не сказара ничего!

...Может, после этого родители для девиц нашли-таки логопеда. А сами сестрицы всерьёз поняли, насколько права старинная пословица «Слово – серебро, молчание – золото».

Возможно, и после штрафов-дисквалификаций бранчливые теннисисты будут чаще держать язык за зубами; кроме того, весьма полезно было бы им не вымещать зло на ракетках. Кстати – не слышал, может, где-то и недовольный игрой оркестра дирижёр ломает палочку за палочкой? Так или иначе, и сломанная ракетка, и брань на футбольном поле, и несдержанность водителей, которых остановил сотрудник автоинспекции – объективное зло. Очень метко высказался некогда У.Хэзлитт: «Если человек лишён учтивости, вы оказываетесь в его власти». А допустимо ли, культуросообразно ли отдаваться во власть чьей-то грубости, развязности, запальчивости!

Итак, обобщённо можно видеть, что и для самого поступающего человека, и для окружающих полезно, чтобы отношение индивида к собственным поступкам, и отношение к происходящему со стороны окружающих было объективным, дальновидным, учтывим.

Краткий итог. Нетрудно понять, что во всех случаях, где становится актуальной человеческая выдержка, испытанию подвергаются не только отдельные личности, но и межличностные отношения. Именно Достойные-гуманные-справедливые взаимоотношения создаются благодаря сдержанности-объективности-трезвости-дальновидности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Аристотель. Никомахова этика // <http://www.lib.ru/POEEAST/ARISTOTEL/nikomah.txt> – обращение 2.3.2024.

Беляев А.Р. Продавец воздуха // <https://www.litres.ru/book/aleksandr-belyaev/prodavec-vozduha-132856/chitat-onlayn/> – обращение 2.3.2024.

Бирюлин В. Семена жизни // <https://litbook.ru/article/6876/> – обращение 2.3.2024.

Богословский Н.В. Заметки на полях шляпы и кое-что ещё // <https://ruscorpora.ru/results?search=CkAqGAoICAUQChgyIAoQBSSAAQAVqBDuAuOTV4ADICCAE6AQFCHQobChkKA3JlcRISChDQstGL0LTQtdGA0LbQutC1MAE=> – обращение 3.3.2024.

Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Т. 3. – М.: Мысль, 1977. – 472с.

Лем С. Звёздные дневники Ийона Тихого. Путешествие четырнадцатое // <https://www.booksite.ru/fulltext/0/001/005/167/030.htm> – обращение 2.3.2024.

Лурье С.Я. Демокрит. Тексты. Перевод. Исследования. – Л.: Наука, 1970. – 664с.

Маргулис В. БАГАТЕЛИ. Мысли и афоризмы пианиста. – СПб.: «Библиотека» Звезды, 1992. – 63с.

Мелло, Энтони де. Одна минута мудрости. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 255с.

Прилепин З. Собаки и другие люди. – М.: Изд-во АСТ, 2023. – 253с.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 38 (2)

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ
ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.03)

Словарь русского языка. В четырёх томах. Т. 1. – М.: Издательство «Русский язык», 1981. – 696с.

Этика: Энциклопедический словарь. – М.: Гардарики, 2001. – 669с.

Яров С.В. Блокадная этика: Представления о морали в Ленинграде 1941-1942 гг. – СПб.: Нестор-История, 2011. – 596с.

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

REFERENCES

Aristotel. Nikomahova etika // Aristotel. Sochinenia v chetyryoh tomah. Т. 4. – М.: Mysl, 1983. – S. 53 – 293.

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Belyaev A.R. Prodavets vozduha // <https://www.litres.ru/book/aleksandr-belyaev/prodavec-vozduha-132856/chitat-onlayn/> – obrashchenie 2.3.2024.

Biryulin V. Semena zhizni // <https://litbook.ru/article/6876/> – obrashchenie 2.3.2024.

Bogoslovskiy N.V. Zametki na polyah shlyapy i koe-chto eshchy // <https://ruscorpora.ru/results?search=CkAqGAoICAUQChgyIAoQBSAAQAVqBDuAuOTV4ADICC AE6AQFCHQobChkKA3JlcRISChDQstGL0LTQtdGA0LbQutC1MAE=> – obrashchenie 3.3.2024.

Gegel G.V.F. Entseclopedia filosofsih nauk. Т. 3. – М.: Mysl, 1977. – 472s.

Lem S. Zvyozdnye dnevniki Iyona Tihogo. Puteshestvie chetyrnadtsatoe // <https://www.booksite.ru/fulltext/0/001/005/167/030.htm> – обращение 2.3.2024.

Lur'e S.Ya. Demokrit. Texty. Perevod. Issledovaniya. – L.: Nauka, 1970. – 664s.

Margulis V. BAGATELI. Mysli i aforizmy pianista. – SPb.: “Biblioteka Zvezdy”, 1992. – 63s.

Mello, Entoni de. Odnа minuta mudrosti. – М.: ООО Izdatelskiy dom “Sophiya”, 2006. – 255s.

Prilepin Z. Sobaki i drugie ludi. – М.: Izd-vo AST, 2023. 253s.

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 38 (2)

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ
ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.03)

Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

Etika: Entsiklopedicheskiy slovar'. – M.: Gardariki, 2001. – 669s.

Yarov S.V. Blokadnaya etika: Predstavleniya o morali v Leningrade 1941-1942 gg. – SPb.: Nestor-Istoriya, 2011. – 596s.