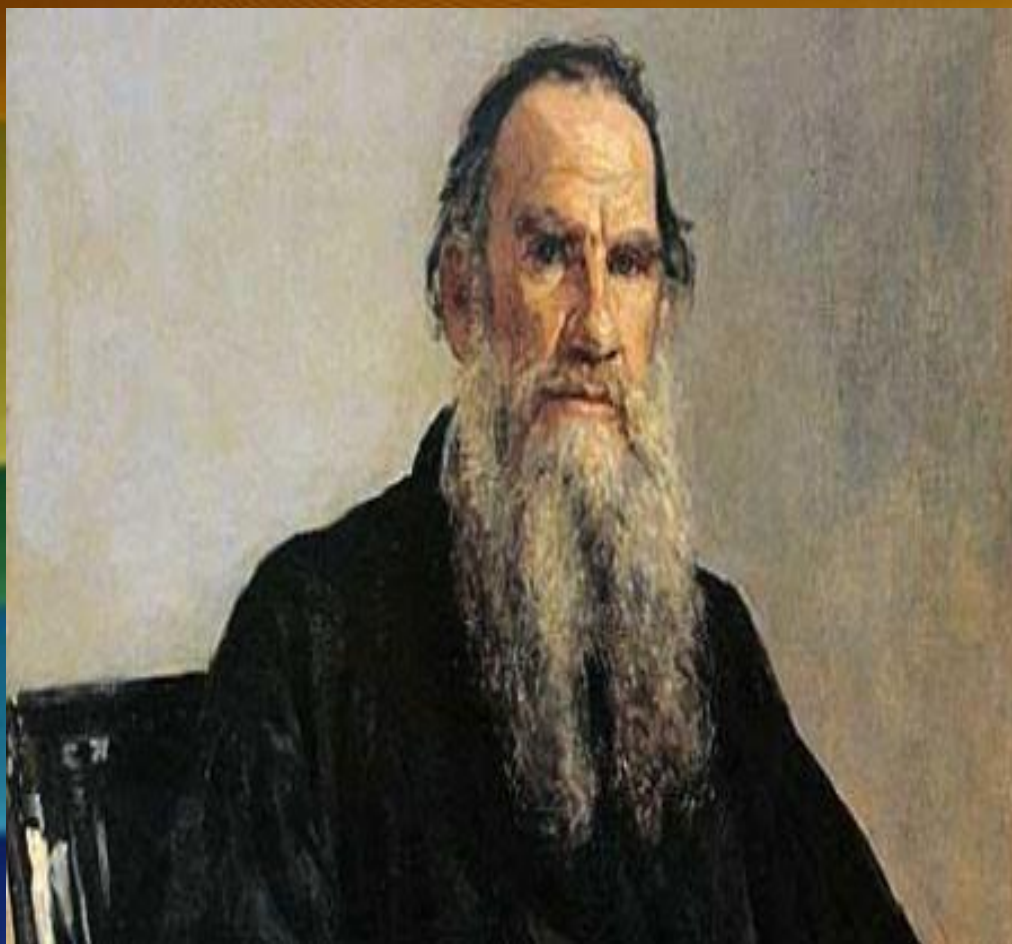


Русские  
писатели за  
здоровый  
образ жизни

**Все мы с большим интересом относимся к биографиям любимых писателей, поскольку знание биографии способствует более глубокому пониманию творчества и личности художника слова. Кроме места рождения и детства, учебы писателя, большое значение имеют для этого интересы и увлечения.**

# ЛЕВ ТОЛСТОЙ И СПОРТ

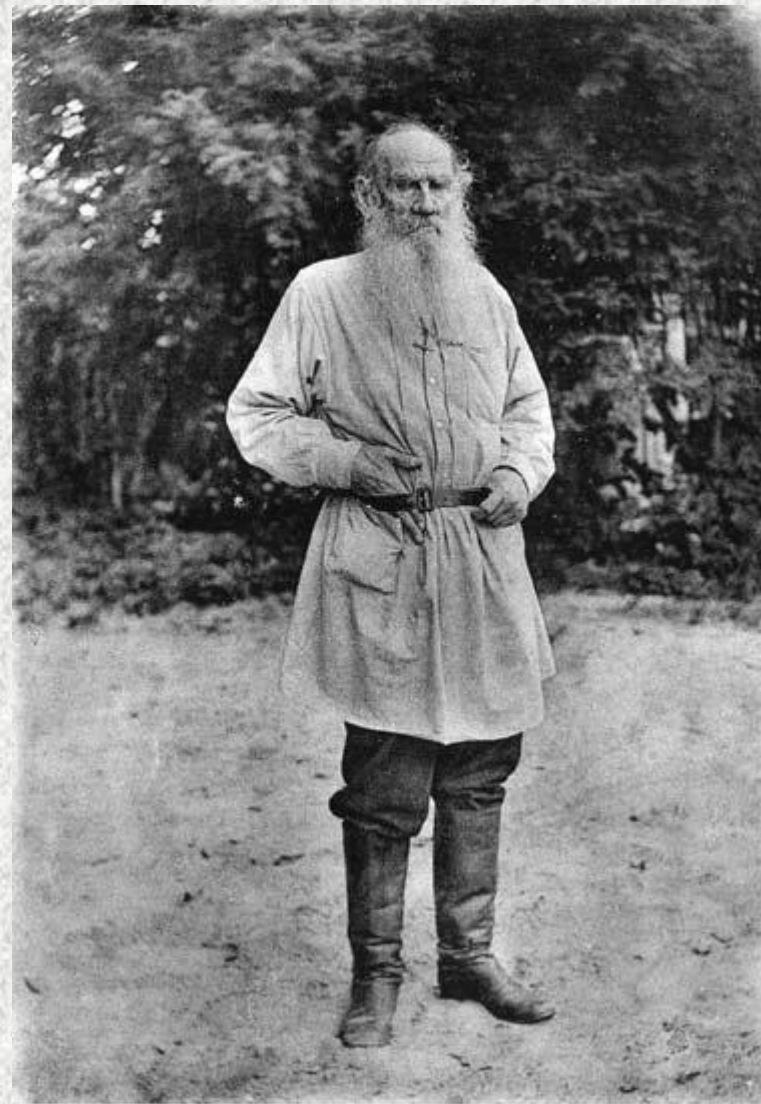


**Надо  
непрерменно  
встряхивать  
себя физически,  
чтобы быть  
здоровым  
нравственно.**

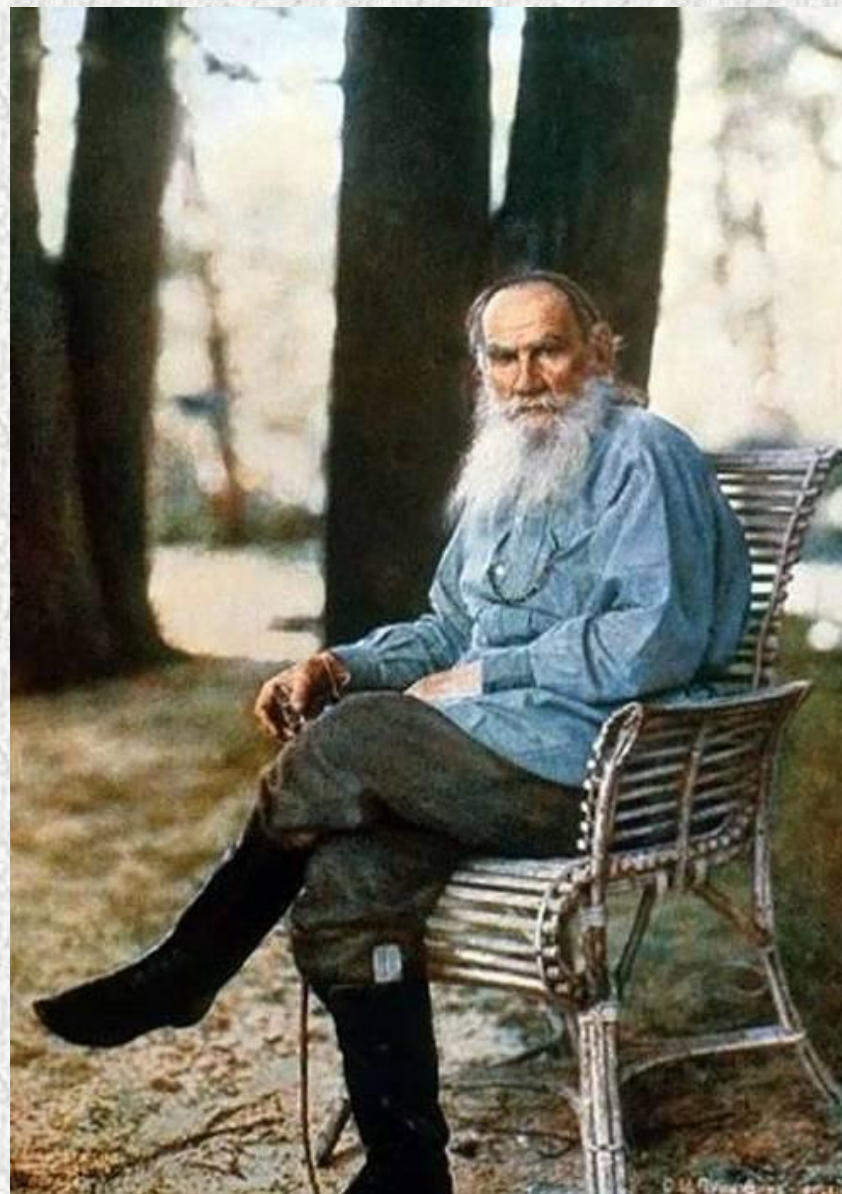


**ЛЕВ ТОЛСТОЙ**

**Ежедневно ранним утром в яснополянском парке можно было видеть седобородого крепкого старика с молодыми глазами, живо выглядывающими из-под густых бровей, идущего с палкой в руках крупным, уверенным шагом в глубь старинной липовой аллеи. Пытливым взглядом, от которого, кажется, ничто не может ускользнуть, он осматривал всё вокруг...**



**Это был Лев  
Николаевич Толстой, в  
любое время года, и в  
погожий день, и в  
ненастье совершавший  
свою излюбленную  
утреннюю прогулку.**



**Каждое утро, встав с постели, Лев Николаевич занимался гимнастикой и выходил на прогулку уже совсем бодрый. Великий писатель считал физические упражнения обязательными для каждого человека, в особенности для тех, кто занимается умственным трудом. Следуя им же установленному четкому режиму, Толстой до последних дней жизни (скончался он восьмидесяти двух лет) сохранял удивительную физическую бодрость, поражая современников умением очень много и плодотворно работать.**



**Этот человек замечательной и  
разносторонней деятельности  
творил свои великие  
произведения, вел  
обширнейшую переписку,  
охотно встречался с большим  
количеством людей, играл на  
фортепиано, занимался  
живописью и педагогикой,  
много ходил пешком, вместе с  
крестьянами работал на  
пахоте и косовице, тачал  
обувь.**



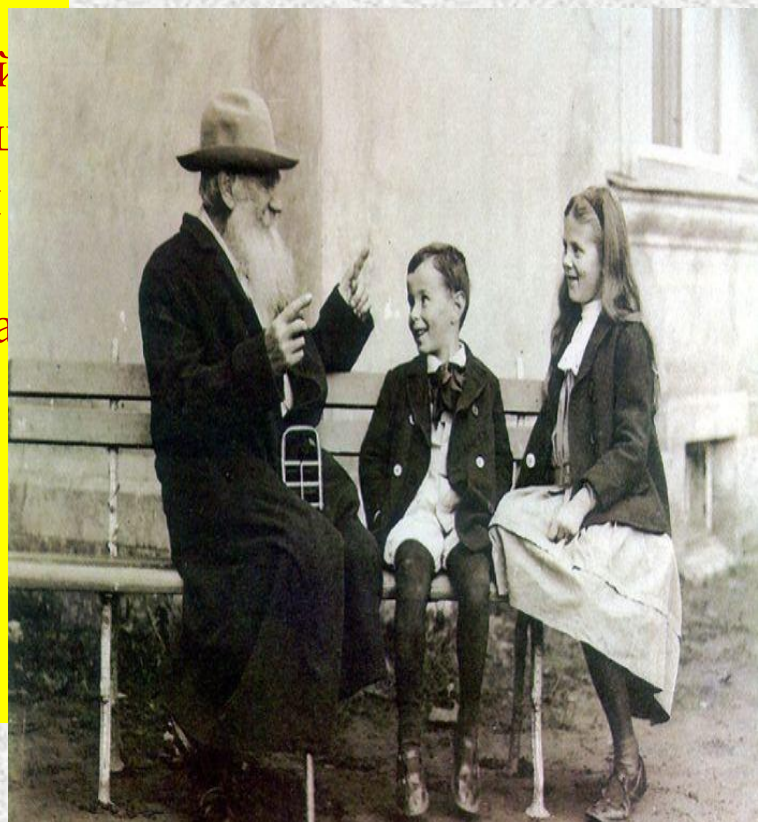


**Этот человек замечательной и  
разносторонней деятельности творил свои  
великие произведения, вел обширнейшую  
переписку, охотно встречался с большим  
количеством людей, играл на  
фортепиано, занимался живописью и  
педагогикой, много ходил пешком, вместе  
с крестьянами работал на пахоте и  
косовице, тачал обувь.**

**Лев Толстой с детства и до старости каждый день делал зарядку, поднимал гири и не забывал про турник, на котором в расцвете сил крутился, как настоящий гимнаст.**



В **50** лет писатель стал вегетарианцем. Поездка на бойню в Тулу, после которой он решил отказаться от мяса, описана в его эссе «Первая ступень», там же писатель рассказывает о своей новой диете: «Мое питание состоит главным образом из горячей овсяной каши. Кроме того, за обедом я ем щи или картофельный суп, гречневую кашу или картофель и компот из чернослива и яблок. Обед может быть заменен, как я это пробовал делать, одной овсяной кашей. Здоровье мое не только не пострадало, но и значительно улучшилось».





**Посетители московского дома-музея Л.Н. Толстого обращают внимание на велосипед английской фирмы «Ровер», подаренный 67-летнему Льву Николаевичу на заре развития велосипедного спорта Московским обществом велосипедистов. Несколько громоздкий, с толстыми шинами, внешне он отличался от современного велосипеда. На нем ездил Лев Николаевич, ставший в очень короткий срок искусным велосипедистом.**



**Широко известно страстное увлечение Льва Николаевича ходьбой. Совершая прогулки, он очень часто избирал новые тропинки и стёжки, попадал из-за этого в незнакомые ему места и, чтобы выбраться на дорогу к дому, преодолевал всевозможные препятствия - заросшие чащи и кустарники, рвы и заборы. Велико было удивление знавших Льва Николаевича, когда они видели, как он с веселой усмешкой перебирается через плетень...■**



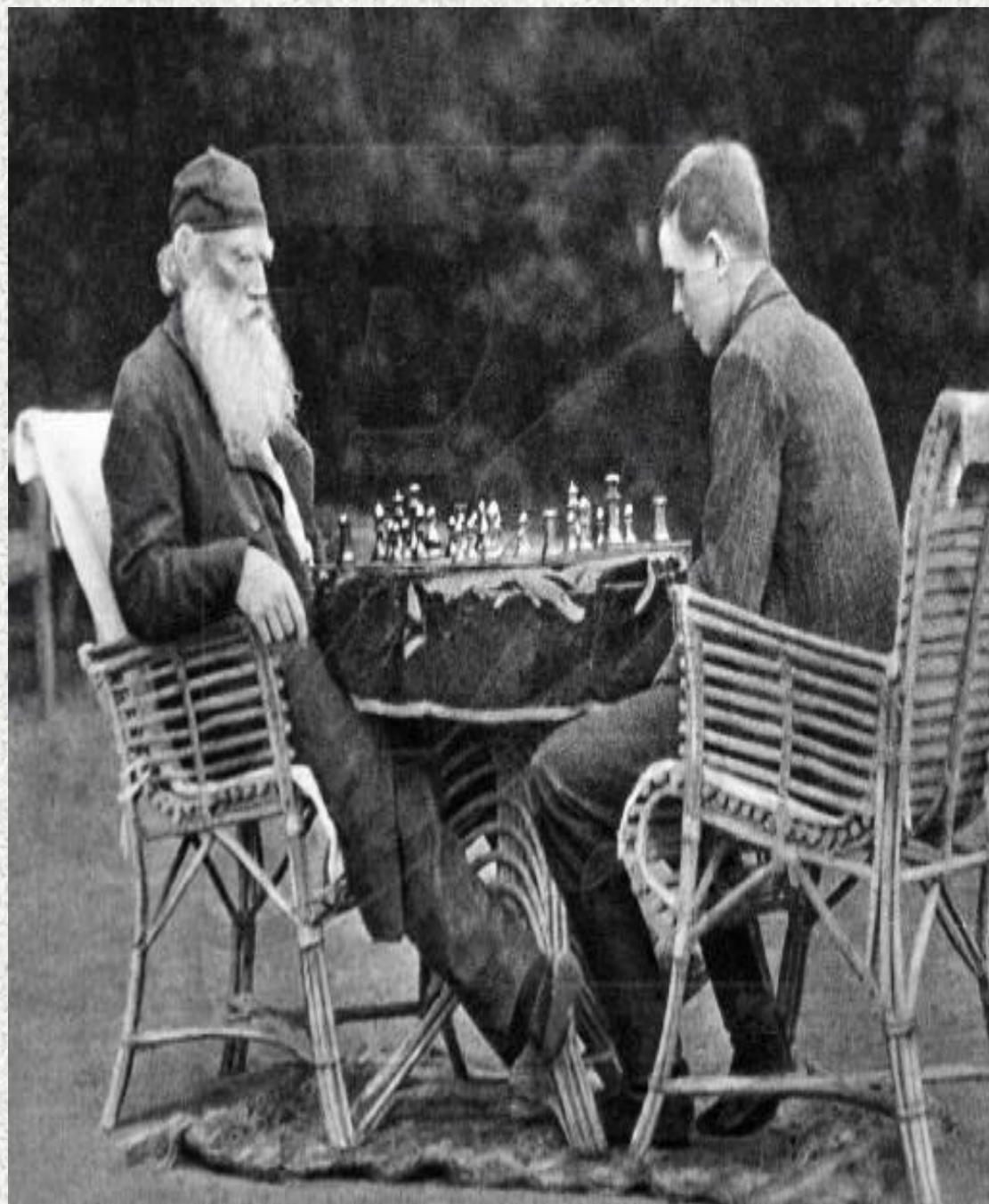
**Лев Николаевич не удовлетворялся сравнительно недалекими прогулками, хотя путь, который проходил он во время утренних прогулок, был бы под силу только хорошо тренированному ходоку. Толстой в 58-летнем, а затем и в более чем 60-летнем возрасте совершил три похода из Москвы в Ясную Поляну; в 5-6 дней он проходил расстояние более чем в двести километров. С палкой в руках и заплечным мешком Лев Николаевич бодро шагал по дороге, то и дело подбадривая своих попутчиков.**







**Известно, что Лев Николаевич играл в теннис, был неплохим пловцом и большим любителем шахмат. Кому приходилось бывать в музее-усадьбе «Ясная Поляна», тот видел в углу столовой, где некогда по вечерам собиралось много гостей, неподалеку от кресла Льва Николаевича, невысокий шахматный столик.**







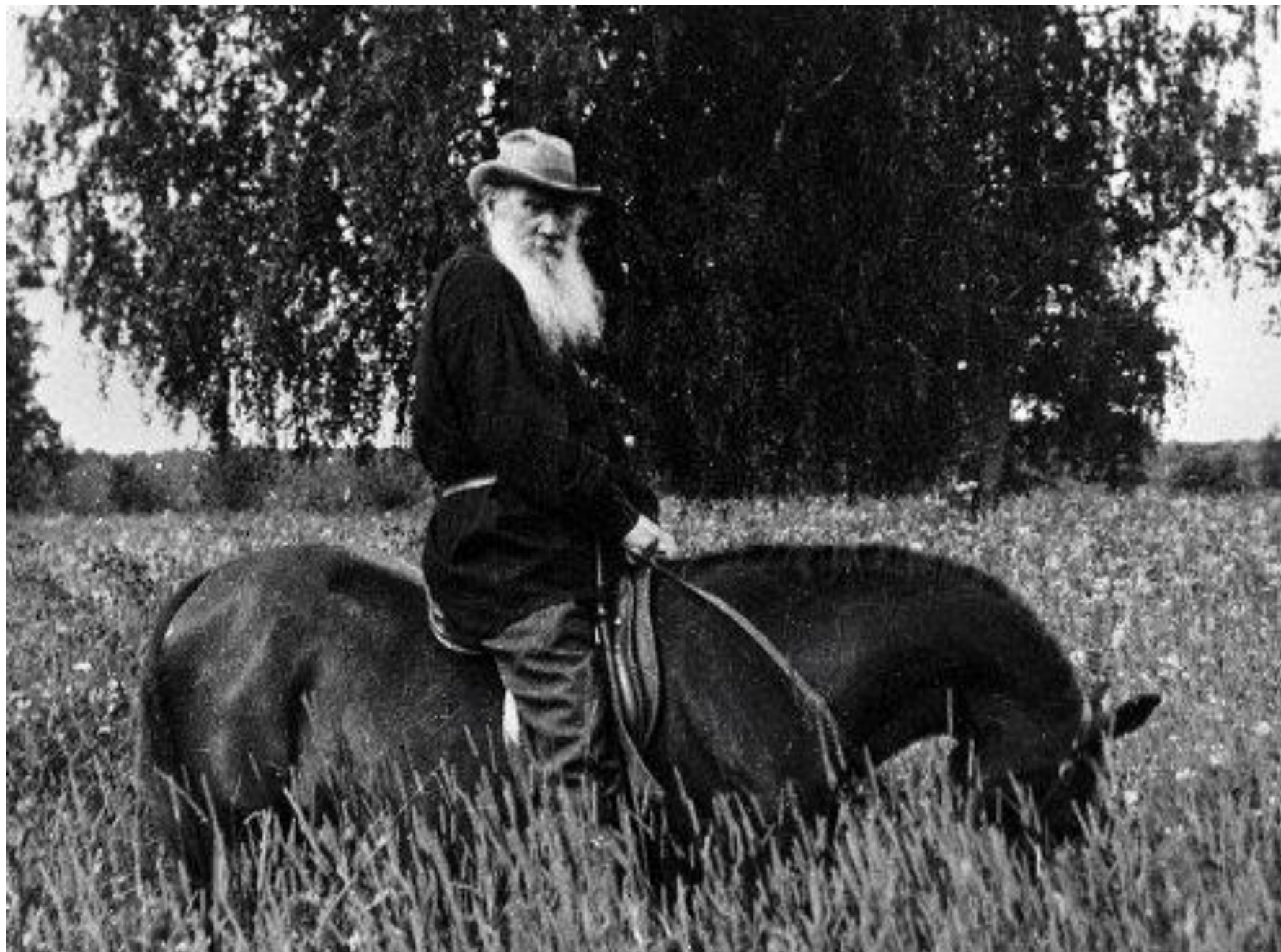
**Лев Николаевич  
играет в теннис!**

**В молодости Толстой увлекался охотой. Однажды в Тверской губернии, охотясь на медведицу, он едва не погиб. Шкура медведицы и охотничье ружье Толстого хранятся в московском музее.**



**Лев Николаевич  
увлекался и верховой  
ездой. Все, вероятно,  
помнят великолепную  
картину петербургских  
бегов в «Анне  
Карениной», написанную  
с тонким знанием дела.  
Прекрасно обрисованы  
там скачки с  
преодолением  
препятствий.**













До глубокой старости Лев Николаевич любил конькобежный спорт. В 900-х годах, уже не катаясь на коньках, он часто ходил на яснополянский каток «Нижний пруд». Здесь он подолгу стоял на морозном воздухе, любуясь ловкостью юных конькобежцев - своих детей и крестьянских ребятишек из окрестных деревень. Толстые щедро одаривали деревенскую детвору коньками.



**В Москве, в Хамовническом доме Толстых, где Лев Николаевич прожил 18 зим, направо от дома, неподалеку от флигеля стояла деревянная гора, которую в зимнюю пору заливали водой. Раскат горы переходил в каток, на котором Лев Николаевич часто и с увлечением катался. Прекрасные страницы из «Анны Карениной», рисующие сцены на катке московского Зоологического сада, ярко отражают спортивную жизнь самого большого в ту пору московского катка и увлечение Толстого конькобежным спортом.**





До глубокой старости Лев Николаевич любил конькобежный спорт. На фото: Лев Толстой на коньках в саду хамовицкого дома.



Лев Николаевич увлекался и верховой ездой и ездил верхом на чистокровных арабских конях, выбрав из них наиболее гордых.



Лев Толстой играет в горелки в своей усадьбе "Ясная Поляна".

# ЛЕВ ТОЛСТОЙ И СПОРТ

*Нико не непременно опасливости себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.*

*Л. Н. Толстой*

## КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ ЛЬВА ТОЛСТОГО

Для себя Толстой составил список из двадцати обязательных физических упражнений и отметил следующие правила их выполнения:

- 1) Останавливайся, как только почувствуешь легкую усталость;
- 2) Сделав какое-нибудь упражнение, не начинать нового, пока дыхание не вернется к своему нормальному состоянию;
- 3) Стараться сделать на следующий день то же количество движений, как и накануне, если не больше.



А в свои преклонные годы Леоу Николаевичу подарил велосипед! И конечно, предпринял свой великий подвиг (87 лет!), думая быстро освоить еду на велосипеде.



В усадьбе "Ясная Поляна" Лев Николаевич вел, что называется, "активный образ жизни". На фото: Лев Николаевич Толстой играет в теннис.

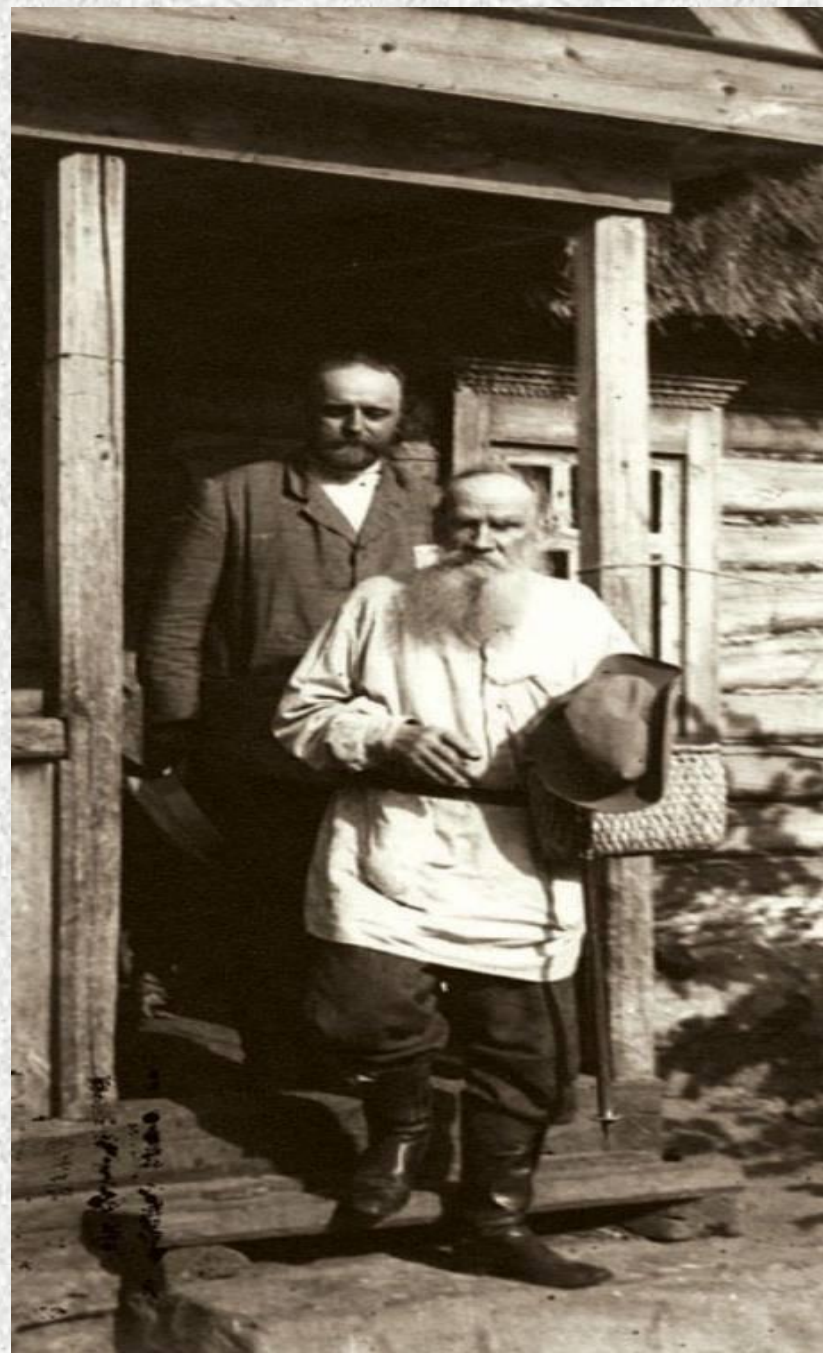


В кругу его интересных знакомых также играли. Лев играл, облаченный Толстым, но его противники тренировались ползать, ух, свистать и выстрелить.

# Кодекс здоровья Толстого

- 1. Останавливайся, как только почувствуешь лёгкую усталость.**
- 2. Сделав какое-то упражнение, не начинать нового, пока дыхание не вернется к нормальному состоянию**
- 3. Стараться сделать на следующий день такое же количество движений, если не больше.**

**Закаленный и  
выносливый писатель  
много работал до  
глубокой старости  
чтобы мы  
наслаждались его  
произведениями.**







**А как же  
относились к  
своему  
здоровью  
другие  
писатели?**



Алексей Николаевич  
ТОЛСТОЙ  
(1883—1945)

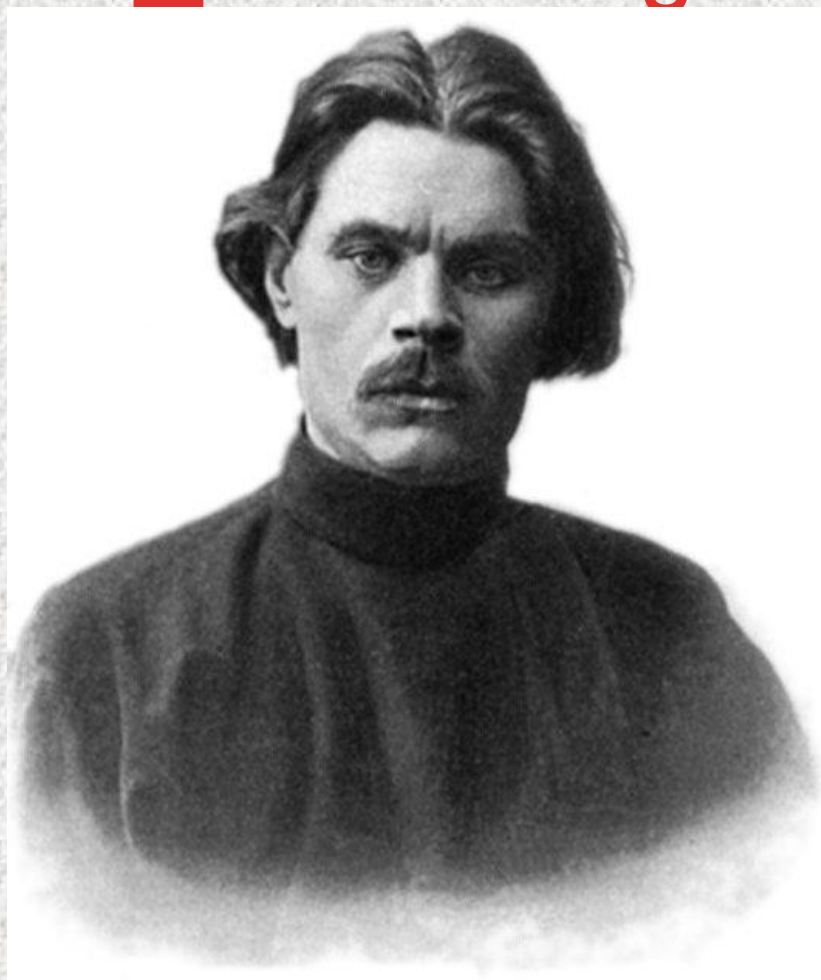
**Граф Алексей Толстой был сильным человеком от природы, у него в роду многие были силачами. Например, его дядя Василий Перовский скручивал штопором кочергу. Однако, чтобы стать настоящим атлетом, одной наследственности недостаточно. В молодости будущий писатель увлекся охотой настолько, что мог по неделе один выслеживать в лесу добычу. Как любой настоящий русский богатырь, он специализировался на волках, лосях и медведях. Кроме того, граф любил устраивать для крепостных праздники в своем имении в Красном Роге, в ходе которых боролся с мужиками на поясах.**



Писатель Василий Инсарский, познакомившись с 30-летним Алексеем Толстым, так описывает графа:

«Красивый молодой человек, с прекрасными белокурыми волосами и румянцем во всю щеку. Он походил на красную девицу; до такой степени нежность и деликатность пронизала всю его фигуру. Можно представить мое изумление, когда однажды мне сказали: «Вы знаете, это величайший силач!». Я не мог не улыбнуться самым недоверчивым, чтобы не сказать презрительным образом; сам принадлежа к породе сильных людей, я тотчас подумал, что этот румяный и нежный юноша силач «аристократический» и дивит свой кружок какими-нибудь гимнастическими штуками. Впоследствии отзывы многих других лиц положительно подтвердили, что эта нежная оболочка скрывает настоящего Геркулеса... он свертывал в трубку серебряные ложки, вгонял пальцем в стену гвозди, разгибал подковы. Я не знал, что и думать».

# Максим



**О том, что Максим Горький (Алексей Пешков) был сильным человеком, можно догадаться уже по его фотографиям. Но, в отличие от современных силачей, Горький спортзал не посещал - у него были другие «университеты».**

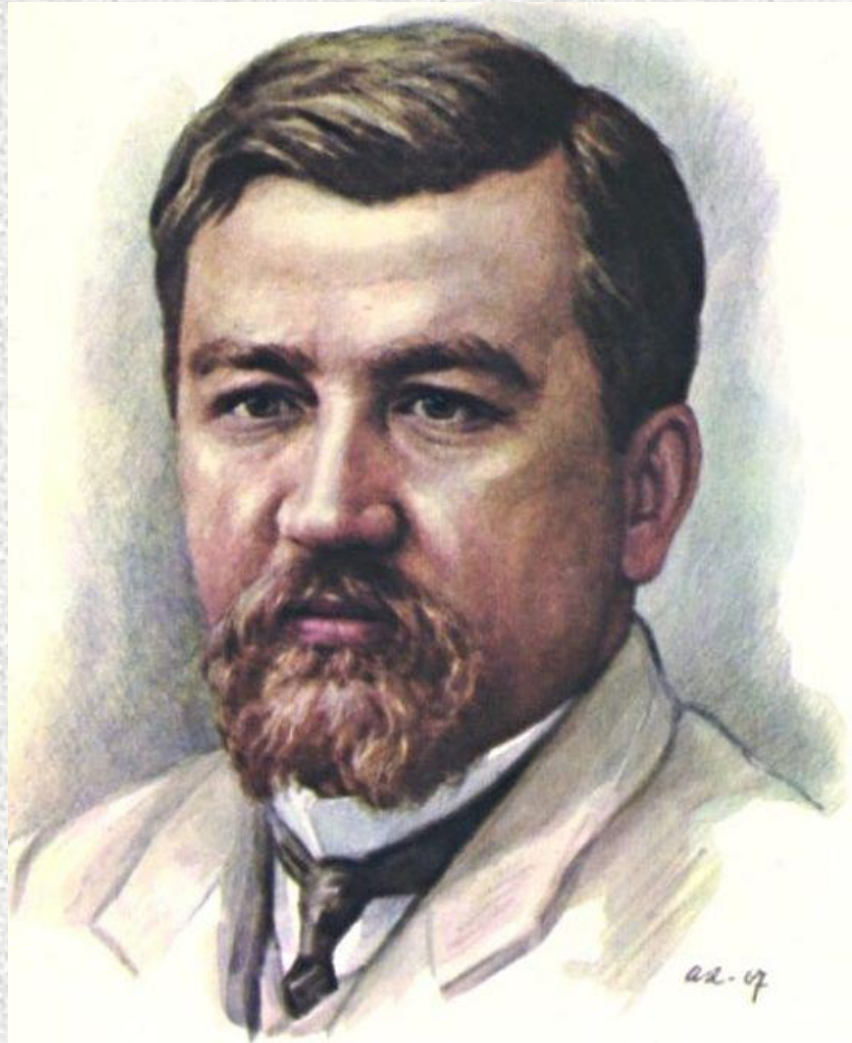
Например, булочная Деренкова в Казани, где он в 16 лет работал помощником пекаря и таскал пятипудовые мешки с мукой. «20 пудов муки, смешанных с водою, дают около 30 пудов теста. Тесто нужно хорошо месить, а это делалось руками. Караваи печеного весового хлеба я нес в лавку рано утром, часов в 6-7.

Затем накладывал большую корзину булками, розанами, сайками-подковками - 2-2  $\frac{1}{5}$  пуда и нес ее за город на Арское поле в Родионовский институт, в духовную академию», - так Горький описывал свою «программу тренировок».

Помимо булочной, у Горького в молодости были и другие возможности подкачаться: он работал на рыбном и соляном промыслах, в ремонтных мастерских. Став известным писателем, Горький не потерял хорошую физическую форму. Например, он мог десять раз не торопясь перекреститься пудовой гирей.



# Александр



Александр Иванович с молодости был энергичным. Например, в **22** года подпоручик Куприн выпрыгнул из окна второго этажа в ответ на вызов дамы, которая обещала поцелуй за этот трюк.

Выйдя в отставку в **24** года, Куприн переехал в Киев, где познакомился с владельцами "Русского цирка" братьями Никитиными и увлекся классической борьбой. Писатель начал бороться в легком весе, а затем в **1899** году организовал первый в городе борцовский клуб - "Киевское атлетическое общество".

Там же, в цирке братьев Никитиных Куприн познакомился с Иваном Поддубным. В то время легендарный атлет занимался борьбой на поясах, но именно Куприн уговорил его попробовать в классической борьбе (которая Поддубного и прославила).

В **1901** году, переехав в Санкт-Петербург, писатель участвовал в организации борцовских поединков в цирке "Модерн", где у него было место за судьейским столиком. Когда на ковре возникали спорные моменты, публика всегда требовала, чтобы именно его слово было решающим.