***Л.Н. Толстой и спорт***

*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. Передо мной любительские снимки, сделанные в Ясной Поляне, в Москве, в Хамовниках, на которых изображен великий русский писатель Л.Н. Толстой: «Л.Н. Толстой на коне», «Л.Н. Толстой на коньках», «Л.Н. Толстой играет в шахматы», «Л.Н. Толстой на велосипеде».*

*Неужели Л.Н. Толстой любил спорт? Если любил – то какой вид спорта? И какое значение имела для него физическая культура? Я решила больше узнать об этом. Вначале подумалось: ну, а стал ли уж существенная тема – Лев Толстой и спорт? Великий человек, гениальный писатель, каждая страница, каждое письмо и мысль которого выражают напряженнейшую жизнь духа. И углубились в жизнь своего любимого писателя, в его дневники, письма, вспоминания о нём, я поняла какой это был гармоничный, цельный, умный человек и как он заботился о своем физическом и духовном здоровье. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно, - говорил Л.Н. Толстой. Увлечение и занятие спортом позволили писателю до самой смерти необычайно много и плодотворно работать на благо народа, прожить долгую жизнь.*

*Ежедневно ранним утром в яснополянском парке можно было видеть седобородового крепкого старика с молодыми глазами, живо выглядывающими из-под густых бровей, идущего с палкой в руках крупным, уверенным шагом в глубь липовой аллеи. Это был Л.Н. 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. Следуя им же установленному чёткому режиму, Толстой до последних дней жизни (скончался он восьмидесяти двух лет) сохранял удивительную бодрость, поражая современников умением очень много и плодотворно работать.*

*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 подбадривал своих попутчиков.*

*Вспоминает итальянский криминалист и психиатр Чезаре Ломброзо, побывавший в Ясной Поляне 11 августа 1897 года: «В самый день моего приезда он в продолжение 2-х часов играл с своею дочерью в теннис, после него сев на им же самим взнузданную и оседланную лошадь, пригласил меня ехать вместе с ним купаться. Ему доставило особенное удовольствие видеть, что я через четверть часа не мог уже плыть за ним, и, когда я выразил удивление его силе и выносливости, жалуясь на свою немощность, он протянул руку и приподнял меня довольно высоко от земли…» Всегда в кабинете Льва Николаевича были гири – тяжелые и легкие, неутомимо играл с молодёжью в Ясной Поляне в теннис, только-только тогда появлявшийся в России.*

*До глубокой старости Лев Николаевич любил конькобежный спорт. Зимой в Ясной Поляне устраивался каток, который все члены семьи Толстого с удовольствием расчищали от снега.*

*Лев Николаевич подолгу мог кататься на коньках, добиваясь, по словам Софьи Андреевны, жены писателя, «уметь делать все штуки на одной и двух ногах, задом. Круги. Это его забавляет, как мальчика»*

*В 900-х годах, уже не катаясь на коньках, он часто ходил на каток, подолгу здесь стоял на морозном воздухе, любуясь ловкостью юных конькобежцев – своих детей и крестьянских ребятишек, которых Толстой часто одаривал коньками. Прекрасные страницы из «Анны Карениной», рисующие сцены на катке, ярко отражают увлечение Толстого конькобежным спортом.*

*С юности любил он охоту. Охотник он был страстный, неутомимый и умелый. Он любил и щегольнуть на охоте ловкостью и лихостью. Знал Толстой и охоту ни крупного, опасного зверя. Фет (тоже был увлеченным охотником) описывает в своих воспоминаниях случай, когда Толстой, промахнувшись по громадной медведице, чуть было не погиб, подмятый зверем, конечно, охота давала писателю неоценимые минуты общения с природой, но был в ней и спортивный азарт, который он ценил.*

*Когда Толстой перестал охотиться, одним из его наибольших увлечений остались долгие пешие прогулки и верховая езда. Как он владел лошадь! По словам современников, не многие всадники так молодцевато смотрелись на коне, как уже старый Толстой. «А как сядет верхом – настоящая картина, - писал В.В. Стасов. – «Я думаю, никогда он не был лучше, ещё будучи артиллерийским прапорщиком или подпоручиком. Стоит посмотреть ещё, когда он только садится на лошадь и заносит ногу через седло. Но как только сел, просто чудо что такое! Да, тут Лев становится картиной… - чего ещё надо в 67 лет?»*

*С плеч толстого как будто спадали десятки лет, когда сказал он на своём любимом Делире, брал препятствия, перепрыгивал через рвы и канавы, понятие «устал» для него не существовало. В 1873 году Крамской, известный художник, писал, что верхом на коне Толстой – самая красивая фигура мужчины, какую ему пришлось видеть в жизни. Лев Николаевич очень любил лошадей, много знал о них. По словам Софьи Андреевны, жены писателя, много времени он проводил на конюшне, сам ухаживал за любимой лошадью, кормил её с ладони. может быть, поэтому им так прекрасно и с тонким знанием дела обрисованы скачки с преодолением препятствий в романе «Анна Каренина», запечатлён трогательный образ коня в «Холстомере» .*

*Одним из любимых занятий писателя была игра в шахматы. Как и И.С. Тургенев, он был сильным шахматистом. Многие игроки в шахматы отмечали его уверенный, изобретательный стиль, насыщенный комбинационными идеями. Кому приходилось бывать в музее-усадьбе «Ясная Поляна», тот видел в углу столовой, где некогда по вечерам собиралась много гостей, неподалёку от кресла Льва Николаевича, невысокий шахматный столик. На многих фотографиях Лев Николаевич запечатлён в момент игры в шахматы. Эта игра, обожаемая Толстым по его мнению, тренировала память, ум, смекалку и выдержку.*

*Известно увлечение писателя и гимнастикой. Уже вернувшись с Кавказа, в 1856 году Толстой увлекался гимнастикой. Он посещал спортивный зал на Большой Дмитровке, где с воодушевлением прыгал через коня. А.Фет приводит рассказ любимого брата Л.Толстого графа Николая Николаевича. «Левочка, - говорил он, - усердно ищет сближения с сельским бытом и хозяйством, с которым, как и все мы, до сих пор знаком поверхностно. Но уж не знаю, какое тут выйдет сближение: Левочка желает все захватить разом, не упуская ничего, даже гимнастики. И вот у него под окном кабинета устроен бар… Конечно, гимнастика хозяйству не помешает, но староста смотрит на дело несколько иначе. «Придёшь, говорит, к барину за приказанием, а барин, зацепившись одною коленкой за жердь, вист в красной куртке головою вниз и раскачивается; не то приказания слушать, не то на него дивиться».*

*По словам сына писателя Сергея Львовича, Лев Николаевич стал искусным велосипедистом. 67-летнему Льву Николаевичу на заре развития велосипедного спорта московское общество велосипедистов подарили велосипед английской фирмы «Ровер»*

*( сейчас он находится в московском доме-музее Л.Н. Толстого).*

*В апрельском номере московского велосипедного журнала «Циклист» за 1895 мы находим любопытную заметку под заголовком «Л.Н. Толстой»:*

*«К числу сторонников велосипеда мы можем теперь причислить нашего маститого писателя графа Л.Н, Толстого. на прошлой неделе мы видели катающимся в манеже в своей традиционной блузе. Искусство владеть велосипедом графу далось очень легко, и теперь он ездит совершенно свободно. Дети Льва Николаевича – тоже велосипедисты».*

*Не лишен интереса помещенный в следующих номерах журнала «Циклист» за 1895 г. Очерк «Л.Н, Толстой и его первые уроки езды на велосипеде», написанный посетителем московского манежа, пожелавшим подписаться анонимно «№1551». После 5-6 часов работы за письменным столом Лев Николаевич любил час-другой «размяться» на велосипеде. Увлекаясь, он иногда совершал 30-километровые прогулки, невольно заставляя родных волноваться из-за долгого отсутствия. бодрый, он приезжал уже с наступающей темнотой, рассказывал домашним и гостям о виденном во время прогулки, о своих впечатлениях от езды и при этом всегда хвалил велосипедный спорт. Разумная любовь Льва Николаевича к физической культуре сказывалась во многом, и особенно в горячей привязанности к физическому труду.*

*Сын писателя Сергей Львович также не раз отмечал: «Вообще отец придавал большое значение физическому развитию тела. Он поощрял гимнастику, плавание, бегание, всякие игры, лапту, городки, бары и особенно верховую езду. Иногда на прогулке скажет: бежим наперегонки. И все мы бежим за ним».*

*А один из близких Льву Николаевичу людей, Булгаков, рассказывал, что ещё в московский период жизни (1882-1901), Толстой придерживался строгого режима: вставал с фабричным гудком в шесть утра, сам убирал свои комнаты, а затем умывался холодной водой и проделывал упражнения с семифунтовыми гантелями, чтобы не давать мускулам ослабнуть».*

*Гениальный писатель Л.Н. Толстой создал целый мир. Познавательное значение этого мира неисчерпаемо. И превыше всего для Толстого была главная мысль, которая двигала им, его творчеством, - это мысль о человек, о его значении на земле, его подвиге, о его значении на земле, его подвиге в борьбе со злом, мысль о возможности человеческой души, её воскрешении, возрождении. Но среди многочисленных этих «уроков Толстого» хочется обратить внимание и на этот, быть может, далеко не главный, но важный и поучительный – умение сочетать умственный труд спортом и физкультурой, сохранить бодрость, выносливость до самой смерти и плодотворно работать на благо своего народа. Горячая любовь Толстого к спорту ,умение вести здоровый образ жизни являются благородным примером для юношей и девушек. Спорт для него был частью его мира, жизни.*