


# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗНАМЕНИТЫХ КЛАССИКОВ**

The background of the slide features a row of colorful silhouettes representing various physical activities. From left to right, there is a person running in orange, a person running in blue, a person running in green, a person on a bicycle in light blue, a person walking in purple, a person walking in light blue, a person running in orange, a person running in blue, and a person playing soccer in light blue. The silhouettes are set against a white background with a colorful, dotted pattern at the bottom.

**Бытует мнение, что здоровый образ жизни и серьезные занятия искусством не сочетаются. Особенно в одном человеке. Однако история мировой литературы доказывает обратное – ведь среди классиков хватает таких, которые своим примером опровергают эти заблуждения.**

# Александр Сергеевич



**Пушкин**

**Годы жизни: 1799 -1837**

**Страна: Россия**

**Произведения: автор 14 поэм , 7 сказок, романа в стихах «Евгений Онегин» , 7 драматических произведений , множества стихов и 12 больших произведений**

**Спорт:, бокс**



Александр Пушкин был неплохо развит физически и с детства любил спорт. В Царскосельском лицее, где учился поэт, большое внимание уделялось физкультуре: лицеисты занимались плаванием, верховой ездой, фехтованием, танцами, зимой катались на коньках.

Мемуарист Павел Анненков в своей книге «Материалы для биографии А.С. Пушкина» писал, что в юношестве поэта отличала *«крепкая, мускулистая и гибкая»* физическая организация.

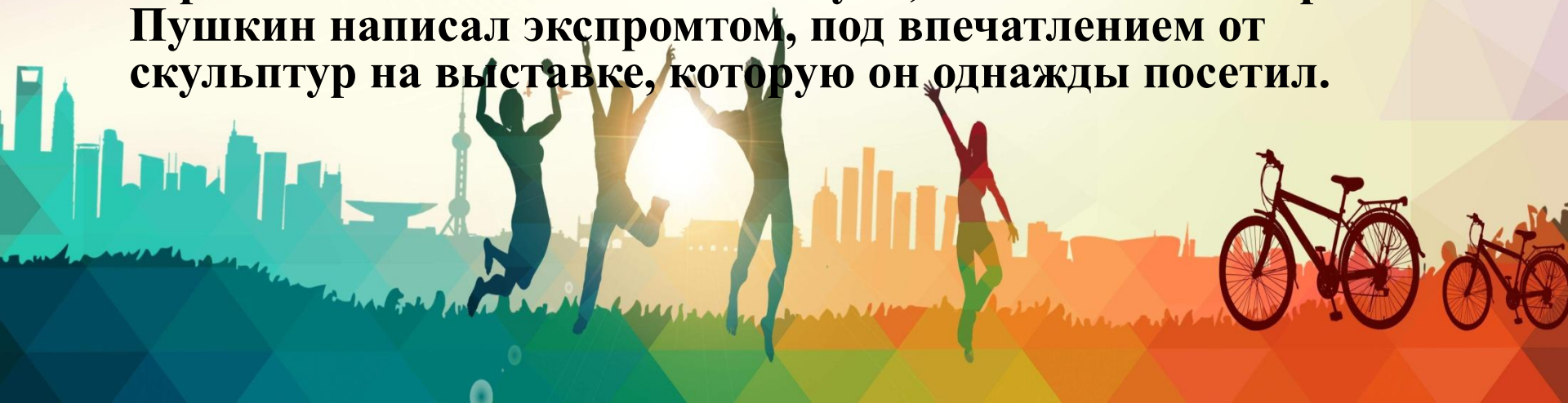
Пушкин *«славился как неутомимый ходок пешком, страстный охотник до купанья, езды верхом и отлично дрался на эспадронах, считаясь чуть ли не первым учеником у известного фехтовального учителя Вальвиля»*.



**Поэт не оставил занятия спортом и в зрелом возрасте. Литератор увлекся боксом и стал одним из первых поклонников этого вида спорта в России.**

**Друг поэта Петр Вяземский вспоминал, что именно Пушкин в 1827 году научил его «боксовать по-английски». Историки предполагают, что это увлечение Пушкин перенял от своего кумира, английского поэта лорда Байрона. Тренеров по боксу в начале XIX века в России не было, поэтому исследователи считают, что Пушкин изучал приемы самостоятельно по французским книгам.**

**Спорт нашел отражение и в стихах поэта, например в тексте «На статую играющего в свайку» и «На статую играющего в бабки». Ходили слухи, что оба стихотворения Пушкин написал экспромтом, под впечатлением от скульптур на выставке, которую он однажды посетил.**



# Артур Конан

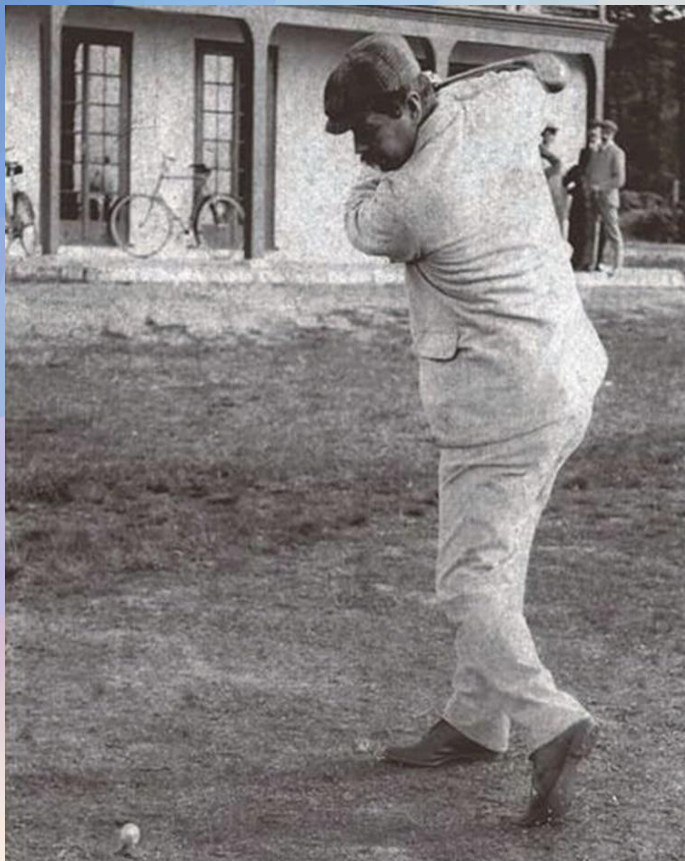
**Годы жизни: 1859-1930**

**Страна: Великобритания**

**Произведения: рассказы о Шерлоке Холмсе, роман «Затерянный мир»**

**Спорт: крикет, гольф, бокс, футбол**





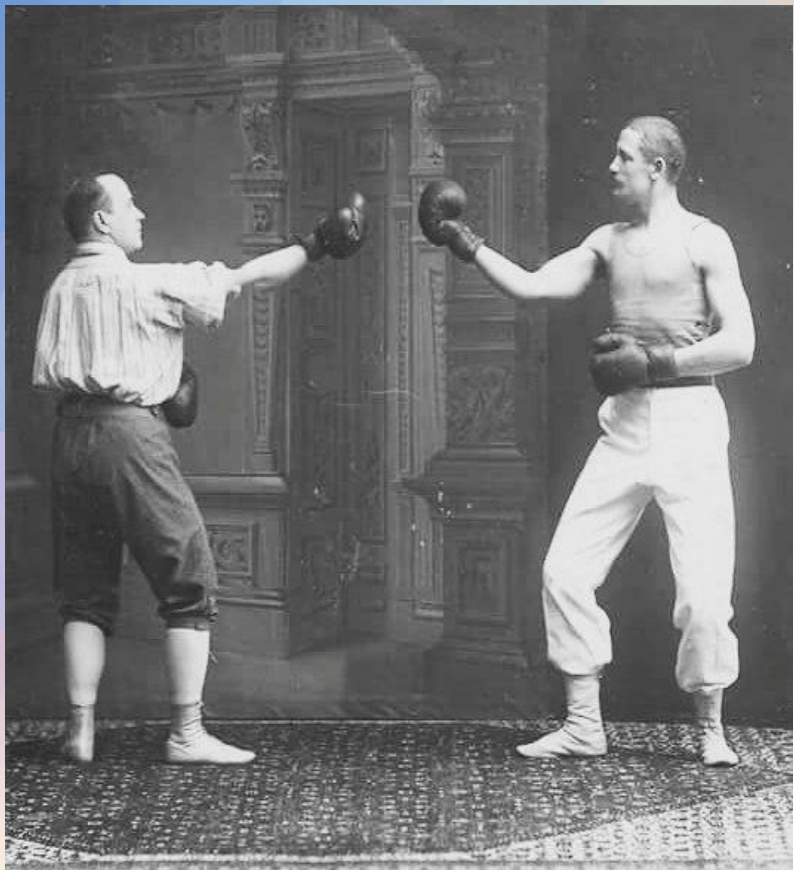
**Дойль (вес около 100 кг, рост 190 см) всегда был в отличной физической форме и всю жизнь был физически активен. Однако успешнее всего у него получалось играть в крикет.**

**Так, он принял участие в 10 играх за команду самого известного в мире Мэрилебонского крикетного клуба (МСС).**

**В 1900-м, в 41 год, играя за МСС, он, подавая мяч, обыграл («взял ворота») самого известного игрока за всю историю крикета — Уильяма Гилберта Грейса.**

**Этот случай произвел такое сильное впечатление на писателя, что он воспел его в поэме «A Reminiscence of Cricket».**





**Бокс писателю давался нелегко, хотя он принимал участие в боксерских поединках, которые проходили по всем правилам — на ринге и с рефери.**

**Однако и тут были свои плюсы, ведь умение работать кулаками помогало ему в жизни. Так, например, в молодости, устроившись судовым врачом на китобойное судно, Артур в первый же вечер подрался со здоровяком-стюардом.**

**После драки он слышал, как стюард говорил приятелю: «Дохтур у нас что надо — глянь, экий фонарь мне поставил».**

**Кстати, достоверность и реализм описания поединков в романе Дойля «Родни Стоун» про британских боксеров профессионалы оценили высоко.**



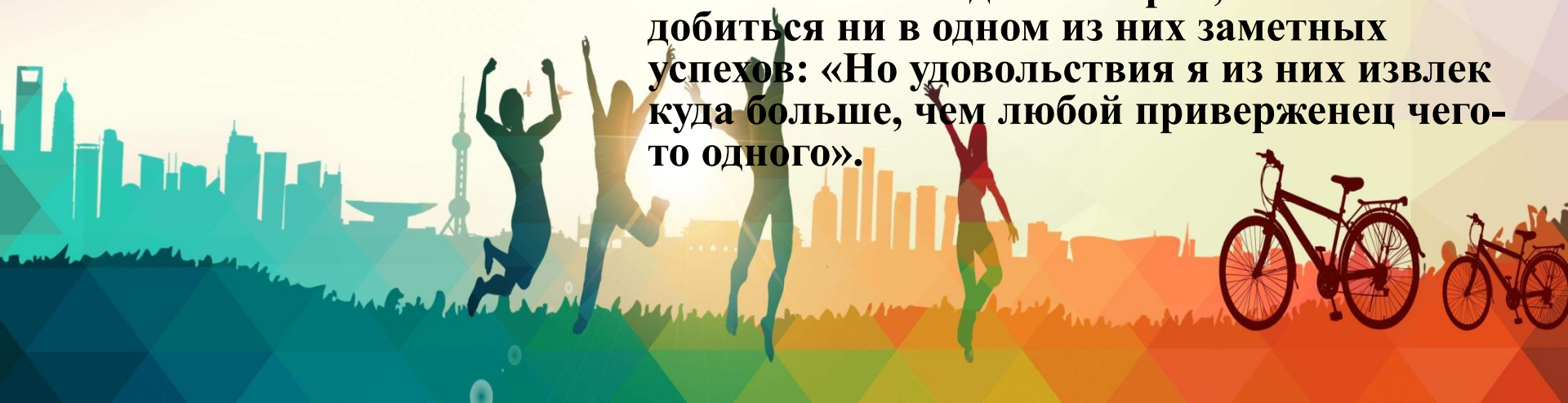
**А еще можно считать, что именно Артур Конан Дойль в Швейцарии поспособствовал появлению горнолыжных курортов.**



**В 1894 году писатель вывез больную туберкулезом жену на зиму в Давосскую долину. Прочитав о переходе Нансена через Гренландию, Дойль выписал из Норвегии лыжи и начал осваивать местные склоны — до него о катании в швейцарских горах никто и не думал.**

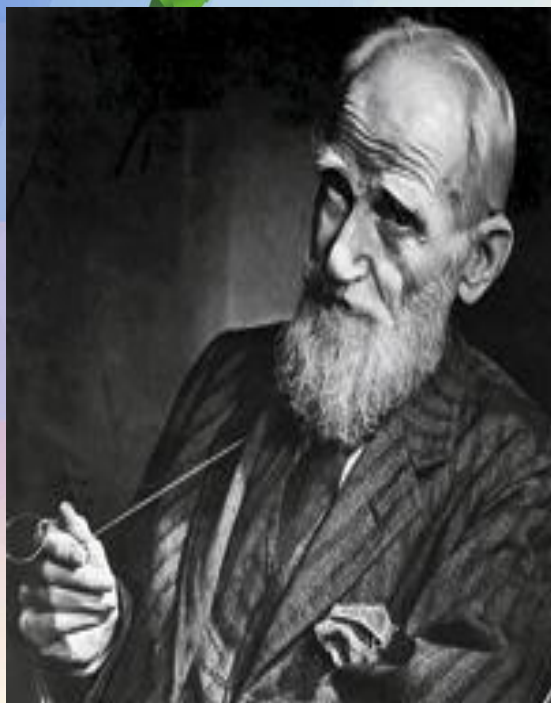
**Первой горой, с которой спустился Конан Дойль, была гора Якобсхорн (2590 м).**

**Создатель Шерлока Холмса отдавал себе отчет, что, занимаясь одновременно несколькими видами спорта, он не смог добиться ни в одном из них заметных успехов: «Но удовольствия я из них извлек куда больше, чем любой приверженец чего-то одного».**





# Бернард Шоу



Годы жизни: 1856-1950

Страна: Великобритания

Произведения: пьесы

«Пигмалион», «Дом, где разбиваются сердца», «Святая Иоанна»

Спорт: серфинг



**В марте 1932 года в журнале South African Travel News появились фотографии знаменитого британского драматурга в купальном костюме и с доской для серфинга на пляже Муйзенберг в пригороде Кейптауна.**



**Журналист в своей статье отмечает, что писатель освоил новый вид спорта «за несколько минут». Возможно, речь шла о разновидности серфинга, в которой не требуется вставать на доске, а можно двигаться вместе с волной, лежа на животе.**

**Также журнал сообщал, что 75-летний писатель думал провести в Кейптауне всего один день, но ему так понравилось здесь, что он решил задержаться на шесть недель.**





**Шоу до глубокой старости сохранял хорошую физическую форму и вел здоровый образ жизни. Он никогда не курил, не употреблял спиртное, умеренно питался, любил пешие прогулки и теннис.**

**Кроме того, Шоу стал вегетарианцем в 25 лет и с тех пор выступал против спортивной охоты и научных опытов на животных.**

**А умер лауреат Нобелевской премии в 94 года от почечной недостаточности, вызванной травмой, которую он получил, упав с лестницы, когда подрезал ветки деревьев у себя в саду.**



# Максим

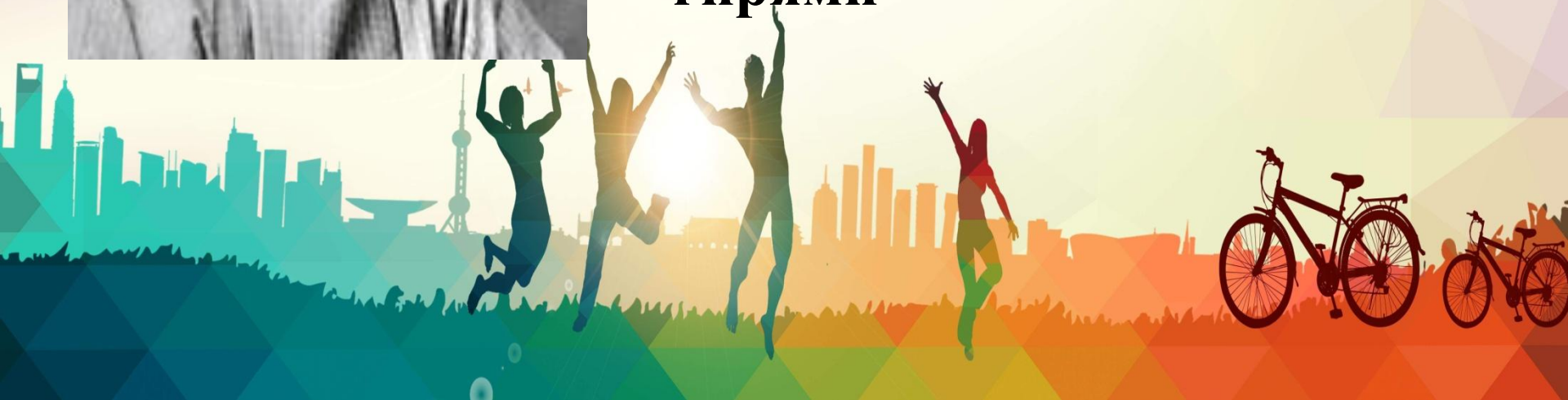
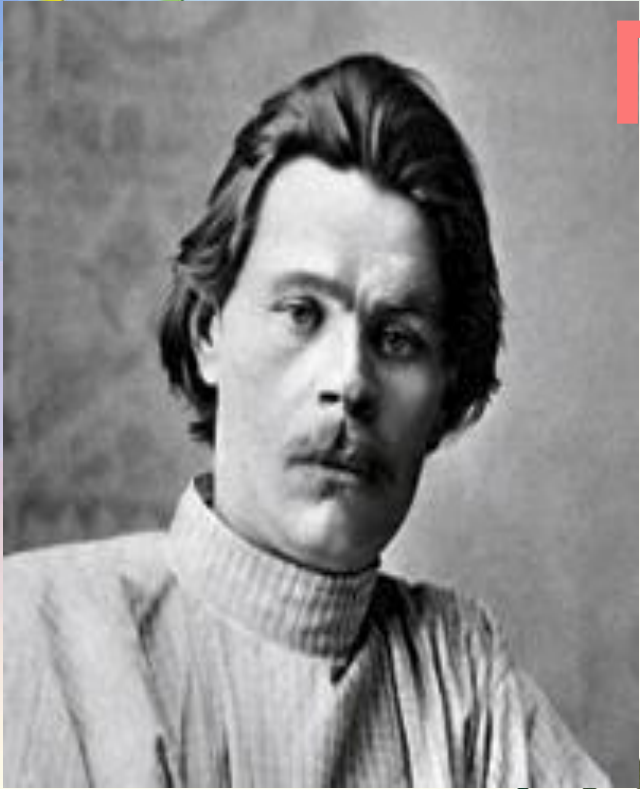
# Горький

**Годы жизни:** 1868-1936

**Страна:** Россия

**Произведения:** роман  
«Мать», пьеса «На дне»,  
повести «Детство», «В  
людях», «Мои университеты»

**Спорт:** жонглирование  
гирями



Максим Горький (Алексей Пешков) слыл богатырем. Доказательством тому служат его фотографии — такие усы слабаки не отпускают. 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 Деренкова рано утром, часов в 6-7.

Затем накладывал большую корзину булками, розанами, сайками-подковками — 2-2 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, батрачил у богатых мужиков. Став известным писателем, Горький не потерял хорошую физическую форму.

Например, он мог десять раз не торопясь перекреститься пудовой гирей.



# Александр Куприн

Годы жизни: 1870-1938

Страна: Россия

Произведения: повести  
«Поединок», «Гранатовый  
браслет»

Спорт: классическая борьба





**Стиль жизни**  
**Куприн был чрезвычайно колоритной фигурой. Жадный до впечатлений, он вел страннический образ жизни, пробуя разные профессии — от грузчика до дантиста. Автобиографический жизненный материал лег в основу многих его произведений**

**О его бурной жизни ходили легенды.**

**Он обладал физической силой, взрывным темпераментом, спускался под воду в водолазном костюме, летал на аэроплане (полет закончился катастрофой, едва не стоившей ему жизни), создал атлетическое общество...**



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



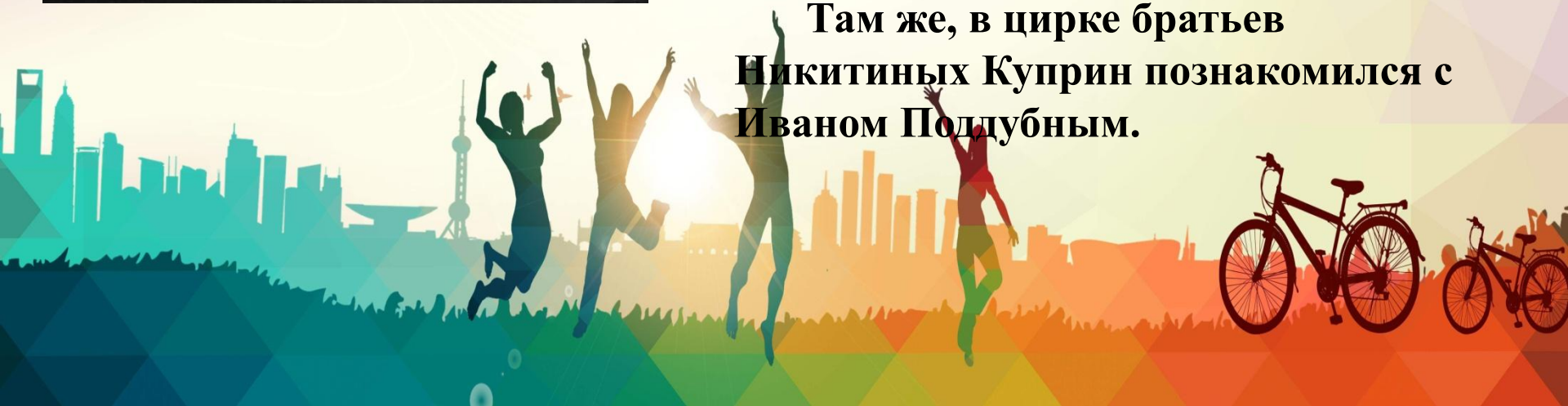




**Когда Куприн вышел в отставку в 24 года, он переехал в Киев, где нашел способ выплескивать обуревавшие его страсти: познакомился с владельцами «Русского цирка» братьями Никитиными и увлекся классической борьбой (тогда схватки борцов входили в цирковую программу).**

**Писатель сам 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 Куприн уговорил его попробовать себя в классической борьбе (которая Поддубного и прославила). С другим известным борцом, Иваном Заикиным, Куприн переписывался до конца жизни.**

**Также в 1901 году, переехав в Санкт-Петербург, писатель участвовал в организации борцовских поединков в цирке «Модерн», где у него было место за судьейским столиком. Интересно, что когда на ковре возникали спорные моменты, галерка всегда требовала, чтобы именно его слово было решающим.**



# Лев

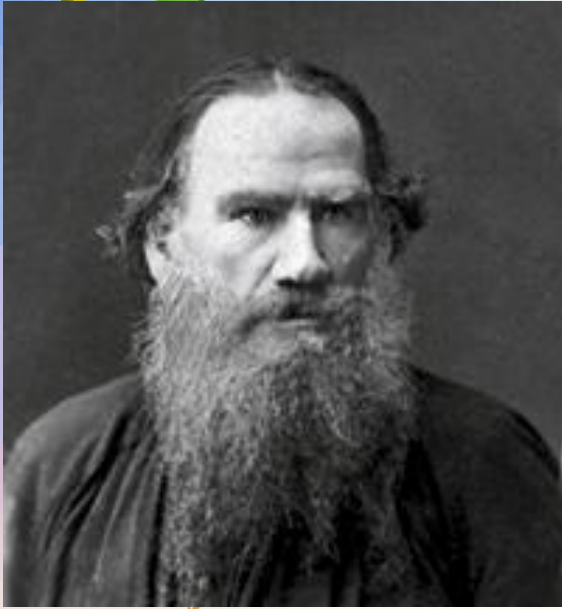
# Толстой

Годы жизни: 1829-1910

Страна: Россия

Произведения: романы  
«Война и мир», «Анна  
Каренина»

Спорт: ходьба





Один их самых главных представителей классической литературы, Лев Толстой, с детства и до старости каждый день делал зарядку, поднимал гири и не забывал про турник, на котором в расцвете сил мог крутиться, как настоящий гимнаст.

Когда писателю было 34 года, он заметил, что за его купающейся женой подсматривает какой-то горожанин. Классик, будучи в прекрасной физической форме, хорошенько отдубасил эротомана.



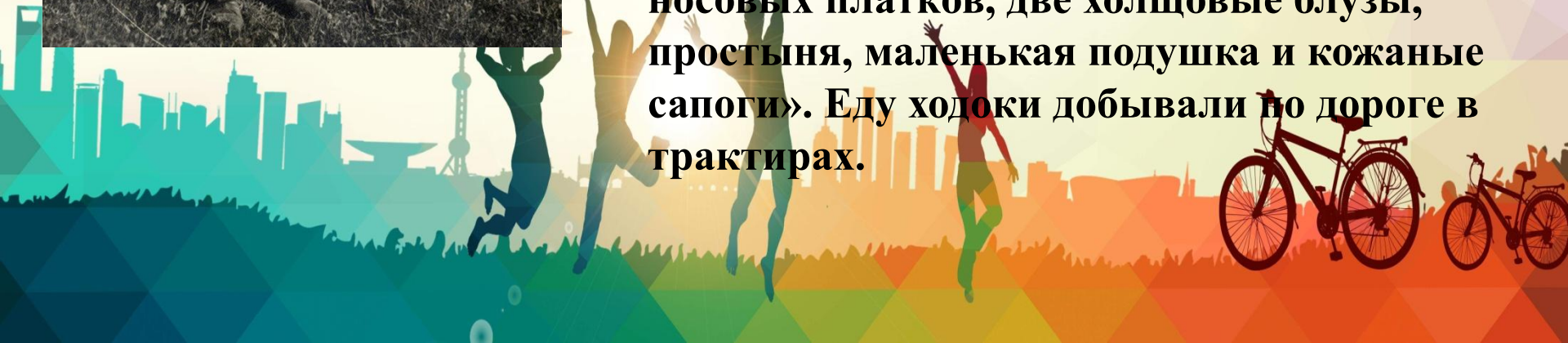
Левин в «Анне Карениной» так ловко скачет на коньках по катку в московском Зоологическом саду, потому что Толстой сам любил кататься и делал трюки, которые позже приписал своему персонажу.

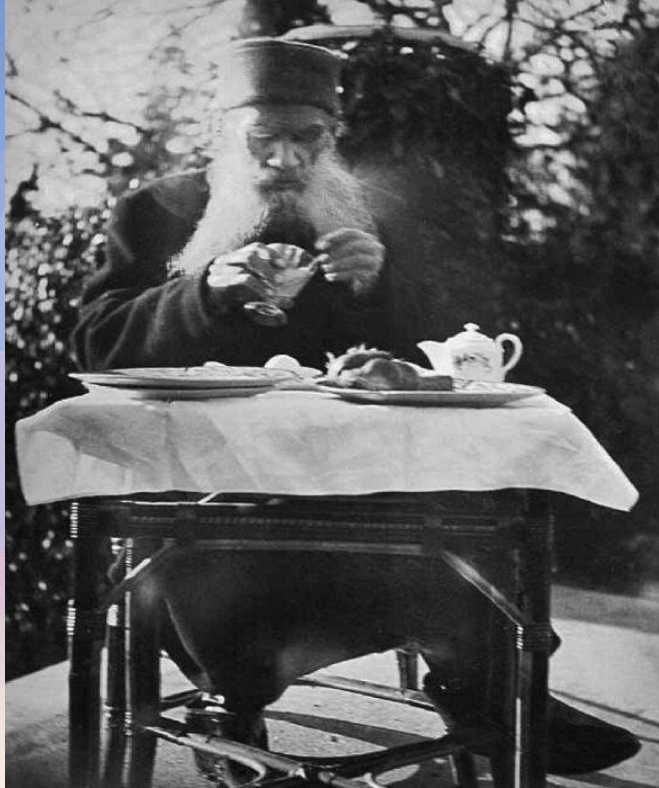




**Важной частью жизни графа были пешие прогулки и путешествия. Известно, что он регулярно ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну (190 км), совершал пешие паломничества из Ясной Поляны в Оптину пустынь (150 км), а также из Москвы в Троице-Сергиев монастырь (80 км).**

**Причем не налегке, а неся все необходимое за спиной. Вот так описывает багаж Толстого его слуга Сергей Арбузов, с которым он ходил в Оптинский монастырь в 1881 году: «Ночное белье, две пары носков, два полотенца, несколько носовых платков, две холщовые блузы, простыня, маленькая подушка и кожаные сапоги». Еду ходоки добывали по дороге в трактирах.**





**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, которую я ем два раза в день с пшеничным хлебом.**

**Кроме того, за обедом я ем щи или картофельный суп, гречневую кашу или картофель, вареный или жаренный на подсолнечном или горчичном масле, и компот из чернослива и яблок. Обед, который я съедаю вместе с семьей, может быть заменен, как я это пробовал делать, одной овсяной кашей.**

**Здоровье мое не только не пострадало, но значительно улучшилось с тех пор, как я отказался от молока, масла и яиц, а также сахара, чая и кофе».**



# Уильям Фолкнер

Годы жизни: 1897-1962

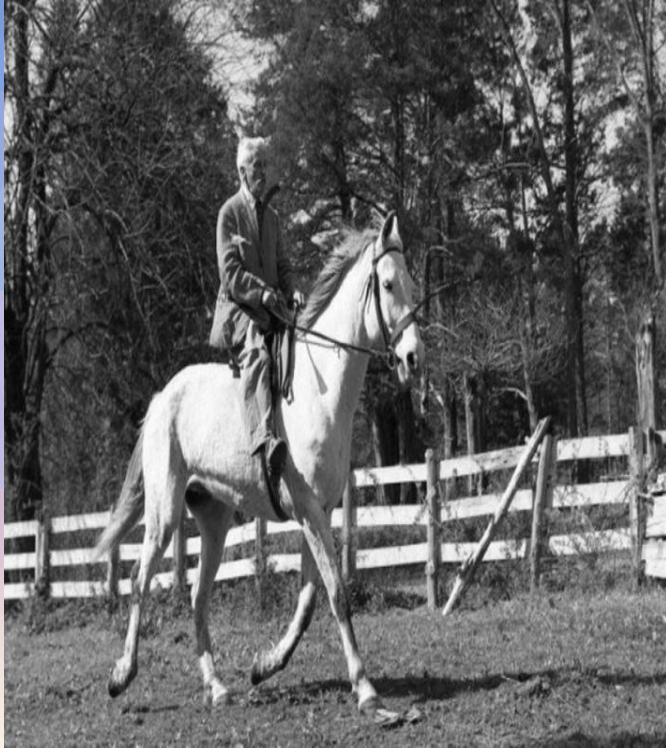
Страна: США

Произведения: романы «Шум и ярость», «Особняк», рассказ «Медведь»

Спорт: верховая езда







**Уильям Фолкнер с детства мечтал стать хорошим наездником (а вместо этого стал лауреатом Нобелевской премии по литературе).**

**Его отец содержал конюшню с экипажами напрокат и все свободное время будущий писатель проводил с отцовскими лошадьми.**

**На 11-й день рождения Фолкнеру подарили необъезженного пегого жеребца, который во время первой же поездки чуть не убил подростка.**



**Это не изменило отношения Уильяма к верховой езде: он до старости говорил, что если бы лошадей не сменили автомобили, он бы занимался конюшнями всю жизнь.**

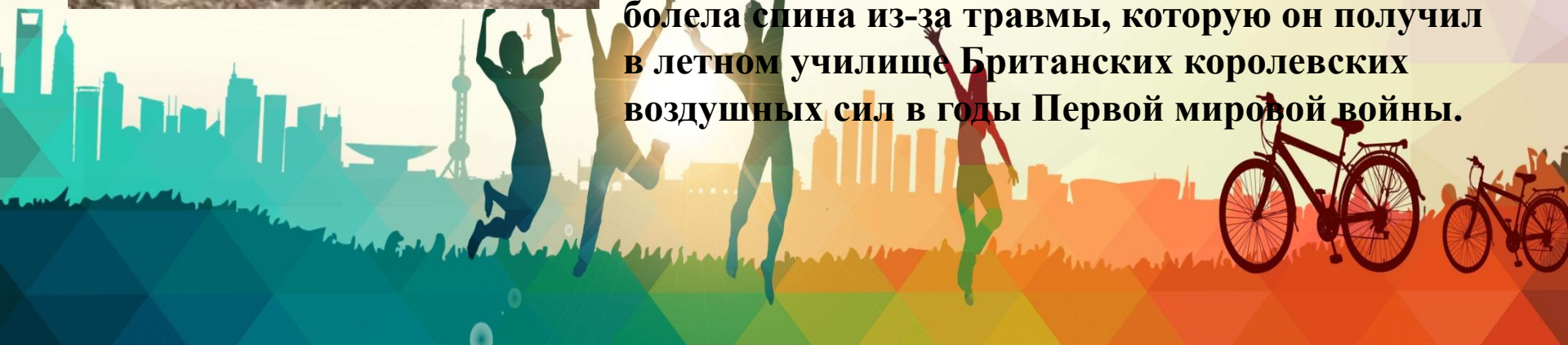


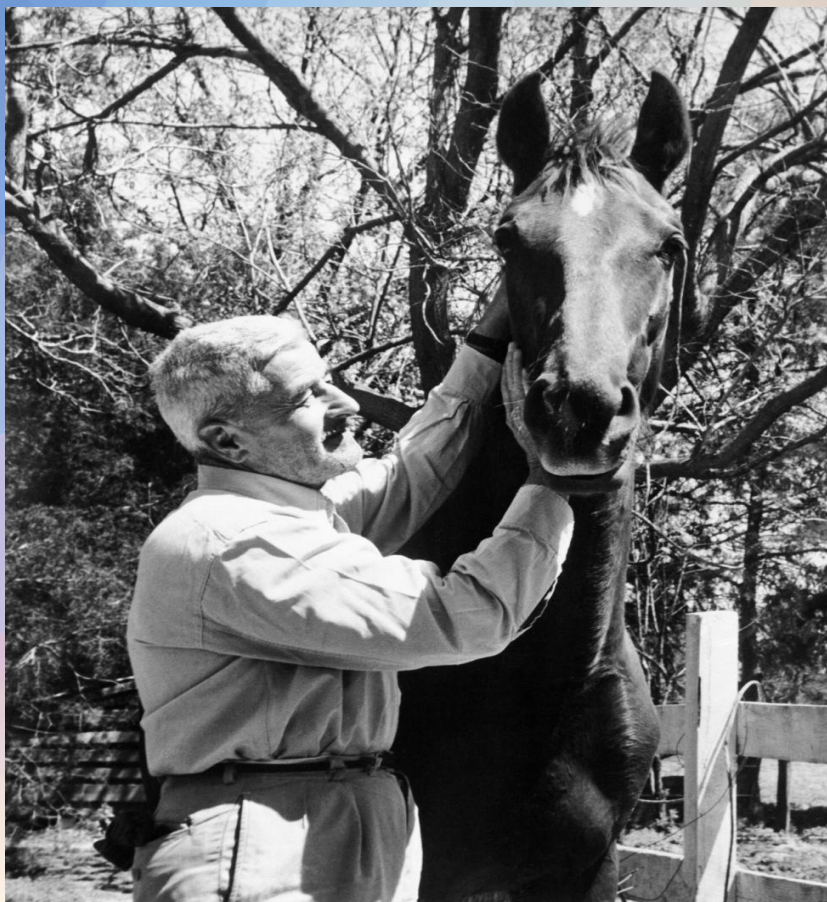


**Спортивная составляющая в его увлечении появилась, лишь когда Фолкнеру стукнуло 60 и его пригласили работать в Вирджинский университет. Там Фолкнер познакомился с владельцем школы верховой езды Гровером Вандевендером, который учил его брать барьеры.**

**Спортсмен из Фолкнера вышел никудышный: например, он широко разводил колени вместо того, чтобы прижимать их к бокам лошади, когда брал барьер, и в результате подлетал в седле, которое при приземлении больно било его по копчику.**

**Выполняя эти упражнения, писатель надевал специальный пояс, фиксирующий позвоночник — у него и без конного спорта болела спина из-за травмы, которую он получил в летном училище Британских королевских воздушных сил в годы Первой мировой войны.**





**Вдобавок у Фолкнера было хрупкое телосложение (рост 167 см, вес 49 кг), которое не внушало уважение лошадям — они его плохо слушались.**

**Из-за этого писатель во время конных прогулок, или участвуя в охотах, регулярно падал и получал травмы.**

**Последний раз Фолкнер сверзился с лошади за несколько недель до смерти от инфаркта миокарда, настигшей его в возрасте 64 лет (не исключено, что падение и инфаркт как-то связаны).**



Г и де

# Мопассан

Годы жизни: 1850-1893

Страна: Франция

Произведения: роман

«Милый друг», новеллы

«Пышка», «Ожерелье»

Спорт: гребля



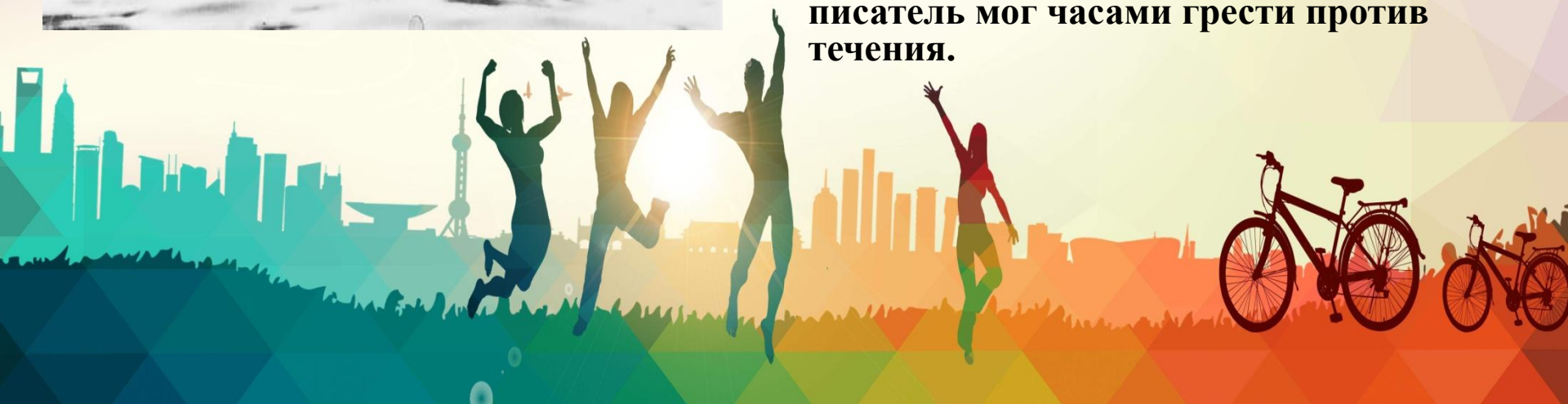


**С 13 лет Ги де Мопассан жил с матерью на берегу Ла-Манша, где научился плавать и грести. В 18 лет, приехав в Нормандию на каникулы, он спас тонущего поэта-декадента Алджернона Чарльза Суинберна, который, возможно, на самом деле не тонул, а топился.**

**Придя в себя, поэт пригласил Ги де Мопассана на ужин и угостил жареной обезьяной.**

**Позднее, устроившись на работу в Париже, Ги де Мопассан все выходные и праздники проводил на Сене, занимаясь греблей на шестивесельном ялике, который они с друзьями купили в складчину.**

**По утверждению современников, писатель мог часами грести против течения.**



**Где Мопассан не пил и не курил, но в 27 лет заразился сифилисом, и его начали мучать головные боли.**

**В конце XIX века пенициллин еще не был открыт и эффективного лекарства от сифилиса не существовало.**

**Чтобы избавиться от болей, писатель начал нюхать эфир, а затем перешел на морфий. Долго он так не протянул.**



# Алексей Толстой

Годы жизни: 1817-1875

Страна: Россия

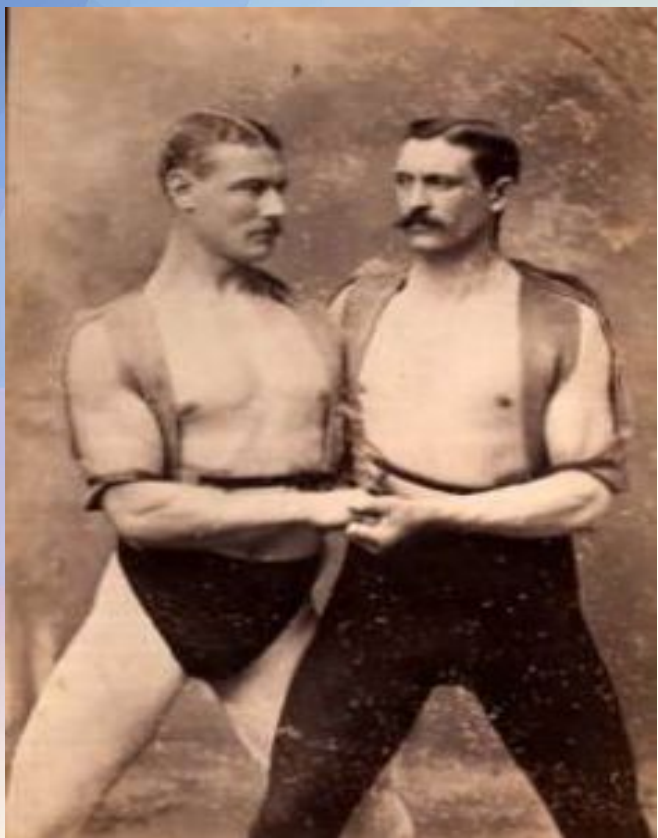
Произведения: пьеса

«Смерть Иоанна Грозного»,  
роман «Князь Серебряный»

Спорт: борьба на поясах







**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.**

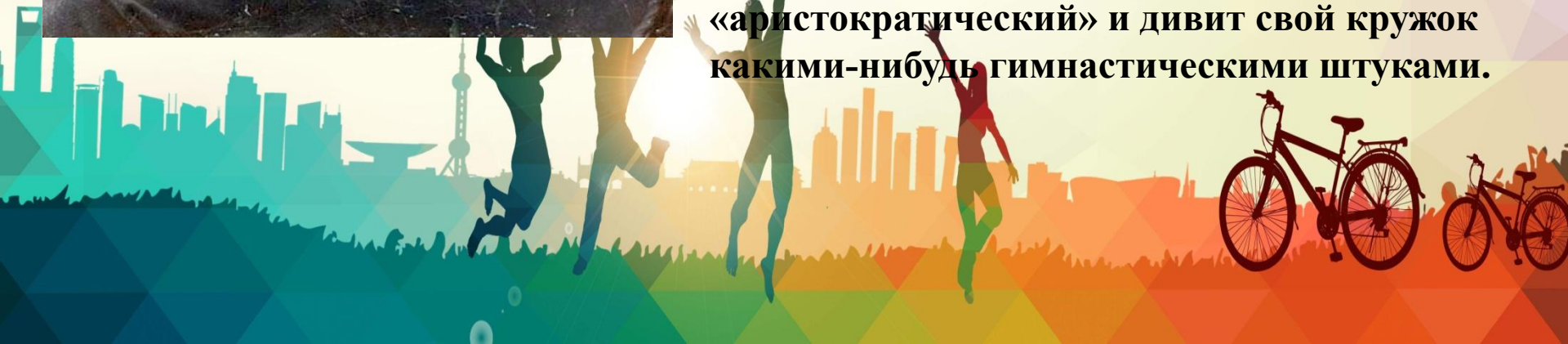




**Писатель Василий Инсарский, познакомившись с 30-летним Алексеем Толстым, так описывает графа: «Красивый молодой человек, с прекрасными белокурыми волосами и румянцем во всю щеку.**

**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».**



# Амосов Николай

**Михайлович**

Годы жизни: 1913-2002

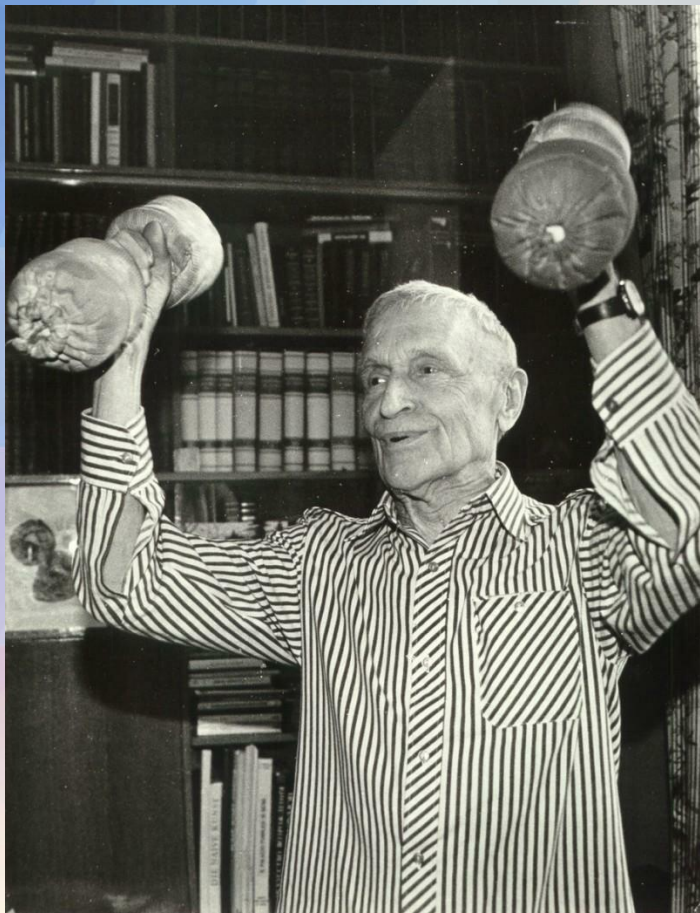
Страна: Россия  
Профессия: Советский и украинский учёный-медик, торакальный хирург, кибернетик, писатель. Автор новаторских методик в кардиологии и торакальной хирургии, автор системного подхода к здоровью, дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни

Спорт: борьба на поясах



**Врач Амосов, как настоящий ученый, экспериментировал над самим собой, разработал основные принципы здорового образа жизни, систему оздоровительной физкультуры**

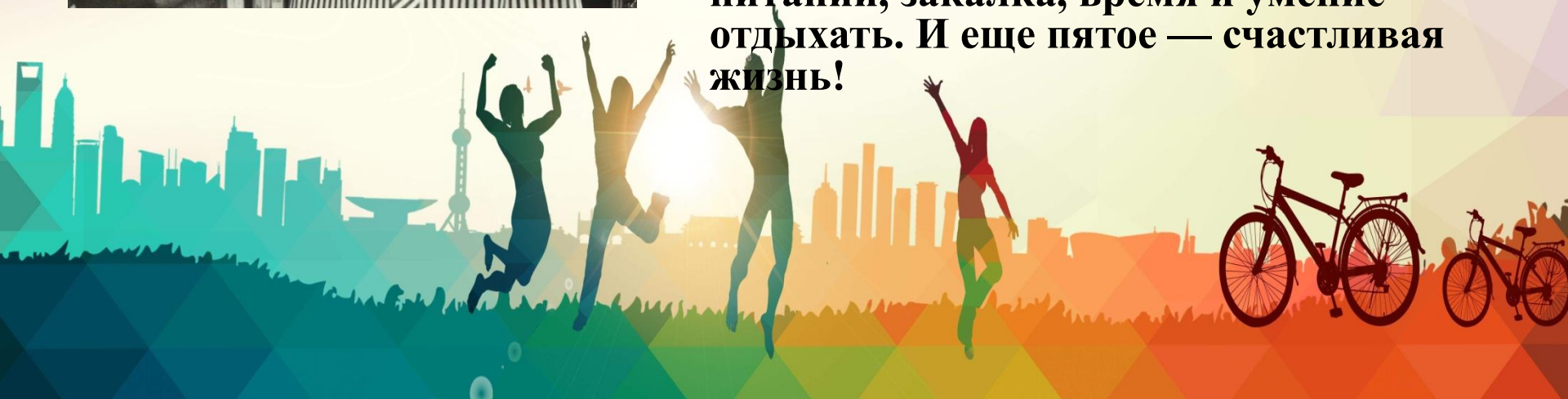




**В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.**

**Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.**

**Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь!**

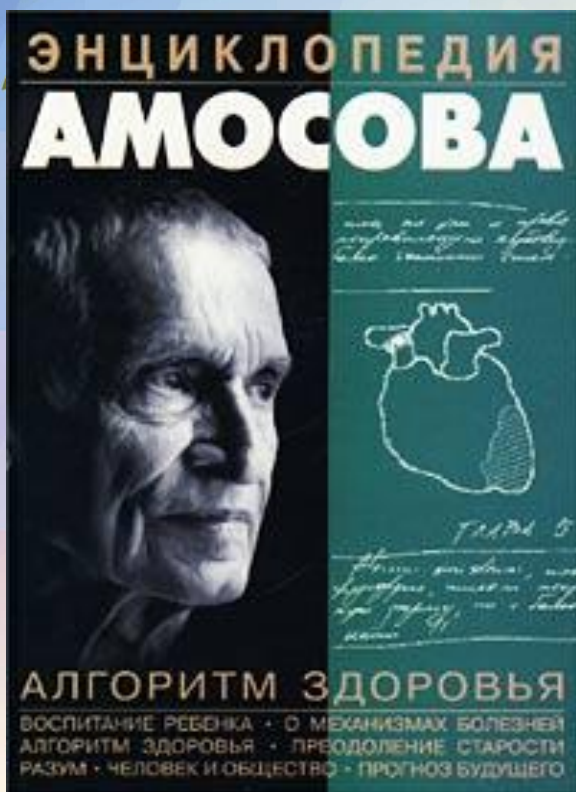


**К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать?**

**Увы! Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое.**

**Если это время удвоить, то будет вообще отлично.**





**Амосов неоднократно отмечал, что физкультура не главное, чтобы быть здоровым надо быть честным, много работать и ясно мыслить.**

**Он писал в дневниках: «эксперимент с физическими супернагрузками нужен мне для того, чтобы телесная немощь не помешала трудиться голове».**





# Берегите Здоровье!!!



Трошкова О.Г.