

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

DOI 10.37386/2305-4077-2025-1-124-136

М. Н. Волвенкин¹

Воронежский государственный университет (Воронеж, Россия)

ДВА ВЗГЛЯДА НА ГИМНАСТИКУ: ЛЕВ ТОЛСТОЙ И НИКОЛАЙ ЧЕРНЫШЕВСКИЙ²

В статье рассматривается восприятие гимнастического дискурса русскими писателями в 1840–1850-х гг. Гимнастика как особая теория и практика в XIX в. получает новое содержание: внимание врачей и преподавателей приковывает механика движения, рассматриваемая, как правило, в контексте достижений в анатомии и физиологии. В России гимнастический дискурс формируется в конце 1820-х – начале 1830-х гг. Впрочем, мода на посещение гимнастических залов появляется только в середине XIX в. Одним из первых писателей, полноценно откликнувшихся на «новый проект» гимнастики, стал В. А. Соллогуб, сатирически осмысливший модную практику в сборнике «Черты петербургской жизни 1847 года». В фокусе нашего исследования находится преломление концепции гимнастики в осмыслении Л. Н. Толстого и Н. Г. Чернышевского. Позиции этих авторов во многом противоположны друг другу. Для «молодого» Толстого гимнастика – часть грандиозной программы по упорядочиванию жизни, позволяющей преодолеть разрушительное влияние общества. Стремление к «всестороннему развитию всего существующего», характерное для мировоззрения писателя конца 1840-х – начала 1850-х гг., согласуется с его увлечением гимнастикой, но не исходит из него. Чернышевский, в отличие от Толстого, гимнастику не практикует. Он видит в этой телесной практике лишь некоторое дополнение к общественно-полезному труду. Причем гимнастика, с его точки зрения, может приносить не только пользу, но и вред – в том случае, если она становится навязчивой идеей, вытесняющей всякую осмысленную деятельность.

Ключевые слова: воспитание, гимнастический дискурс, гимнастика и литература, лечение, Лев Толстой, Николай Чернышевский

¹ Михаил Николаевич Волвенкин – преподаватель Воронежского государственного университета (Воронеж, Россия).

² Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 24-18-00762, <https://rscf.ru/project/24-18-00762/> ИРЛИ РАН.

M. N. Volvenkin

Voronezh State University (Voronezh, Russia)

TWO VIEWS ON GYMNASTICS: LEV TOLSTOY AND NIKOLAI CHERNYSHEVSKY

The article examines the perception of gymnastics discourse by Russian writers in the 1840s–1850s. In the 19th century gymnastics acquired new content as a special theory and practice: the attention of doctors and teachers was drawn to the mechanics of movement, which was usually considered in the context of achievements in anatomy and physiology. In Russia, gymnastics discourse was formed in the late 1820s – early 1830s.

However, the fashion for visiting gyms appeared only in the mid-19th century. One of the first writers to fully respond to the “new project” of gymnastics was V. A. Sollogub, who satirically interpreted the fashionable practice in the collection “Features of St. Petersburg Life in 1847”.

The focus of our research is the refraction of the concept of gymnastics in the understanding of L. N. Tolstoy and N. G. Chernyshevsky. The positions of these authors are in many ways opposite to each other. So, for “young” Tolstoy, gymnastics is a part of a grandiose program to streamline life (“the comprehensive development of everything that exists”), which makes it possible to overcome the destructive influence of society, which is characteristic of the writer’s worldview of the late 1840s and early 1850s, consistent with his passion for gymnastics, but does not proceed from it. Chernyshevsky, unlike Tolstoy, sees in this bodily practice only a certain addition to socially useful work, he does not practice gymnastics, and gymnastics, from his point of view, can bring not only benefits but also harm if it becomes an obsession that displaces any meaningful activity.

Key words: gymnastic discourse, gymnastics and literature, treatment, education, Leo Tolstoy, Nikolai Chernyshevsky

В конце XVIII и на протяжении почти всего XIX в. гимнастика, сформировавшаяся еще в Античности, переживает новое рождение. Гимнастические занятия древних греков живут в культурной памяти, но появляется и ряд новшеств, формирующих иной взгляд на тело.

В обновленной гимнастике центральное место занимает анализ движения [Вигарелло, 2018]. Точное измерение силы (с помощью динамометра Ренье) совмещается с углубленным изучением анатомии и физиологии мышц. Здесь уместно упомянуть, например, исследование Э. Ф. и В. Э. Веберов «Mechanik der menschlichen Gehwerkzeuge» (1836). В России же большое внимание научному обоснованию физического воспитания уделял П. Ф. Лесгафт, известный врач и ученый, автор работ по анатомии, педагогике и антропологии. Отметим две из них: «Основы естественной гимнастики» (1874) и «Об отношении анатомии к физическому воспитанию» (1876).

В «Гимнастике для юношества, или основных правилах различных упражнений, служащих к укреплению тела, к поддержанию здоровья и к образованию доброго темперамента» (1834) (одно из первых переводных пособий, созданное под влиянием деятельности Ф. Амороса, новатора в области физического воспитания в Испании и Франции), к примеру, логика функционирования гимнастической механики проясняется в специальной главе «О влиянии гимнастических упражнений на здоровье и силу». Автор пособия строит свое рассуждение, отталкиваясь от предположения о существовании «двух родов» движений тела: первые связаны с поддержанием и сохранением жизни и не зависят от «нашей воли» (например, биение сердца); вторые, напротив, совершаются с помощью мускулов, «подвластных нашей воле» и, что немало важно, занимающих большую часть тела («по тягости и объему»), чем все остальные органы вместе. Мускулы («мясо», «страдательные органы движения») пронизаны нервами и кровеносными жилами, управляющими мышечной деятельностью. Но вместе с тем мышцы через те же нервы и жилы имеют обратное влияние на сердце и мозг, «вместилище души» (благодаря движению, например, увеличивается пульс, оживляются умственные способности). При выполнении гимнастических экзерциций происходит «механическое потрясение», укрепляющее мышечные волокна, а также «связь органов и самые органы». При этом автор пособия подчеркивает, что к болезни может привести как покой, так и излишнее усердие: в гимнастике важна умеренность.

В России этот «новый проект» появляется с конца 1820-х гг. Особую роль в организации гимнастических заведений и популяризации гимнастики на начальном этапе сыграл профессор Г. де Паули, шведский гимназиарх, преподававший эту дисциплину в военно-учебных заведениях и частных пансионах, а в 1836 г. основавший в Санкт-Петербурге «училище Гимнастики». После его смерти в 1839 г. почти на два десятилетия ему на смену пришел де Рон (де-Рон, Де Рон, Дерон), шведский врач и преподаватель гимнастики.

Гимнастических систем бытовало много. Даже в пределах немецкой гимнастики, например, можно выделить отличающиеся друг от друга подходы. Как показал Лесгафт в работе «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы» (1877–1880), представляющей собой обширный научный отчет о командировке по гимнастическим заведениям европейских государств, гимнастика в Штутгарте преподавалась иначе, чем в Дрездене. Первую он оценивает как вполне приемлемую для физического воспитания взрослых, принадлежащих «преимущественно к военному сословию», вторую – как устаревшую и антинаучную [Лесгафт, 1953].

В русскую жизнь эти системы приходили без особого порядка. Следование какой-либо из них было связано, как правило, с личностью преподавателя, приглашенного на службу в Россию. Так, например, швед Паули, ориентировался на французскую традицию, выработанную Аморосом, а де Рон брал за основу шведскую систему гимнастики [Глезеров, 2009, с. 25–26]. Только с 1870-х гг. стали появляться серьезные труды, созданные русскими врачами и педагогами (прежде всего, Лесгафтом), в которых анализировался европейский опыт физического воспитания и лечения посредством гимнастических упражнений, а также предпринимались попытки на его основе найти собственный подход в осмыслении и применении этой телесной практики.

В столичном светском обществе гимнастика стала популярным занятием не сразу. Гимнастический дискурс проникает в русскую литературу, судя по всему, только к середине 1840-х гг. Так, граф В. А. Соллогуб в 1847 г. опубликовал в «Санкт-Петербургских ведомостях» в рубрике «Петербургская летопись» фельетон «Гимнастика. – Маскарад Благородного Танцевального Общества. – Художественный базар», позже включенный им в сборник «Черты петербургской жизни 1847 года», в котором он последовательно высмеивает основные черты в то время входившей в моду гимнастики.

Во-первых, гимнастические занятия не требуют медицинского контроля и знаний; их можно и нужно выполнять не только в специализированных заведениях, но и дома: «Теперь такой вѣкъ, что все можно знать, ничему не учившись. Кому угодно быть докторомъ – сдѣлайте одолженіе, попросту, безъ церемоніи, я докторъ, вы докторъ, онъ докторъ, мы всѣ доктора: стоить только встать въ хорошемъ расположеніи духа, или прибить кого-нибудь хорошенько» [Соллогуб, 1856, с. 31]³.

Во-вторых, специфика гимнастики не только в доступности, но и в универсальности. Многочисленные упражнения приводят в порядок тело и оздоравливают дух [Соллогуб, 1856, с. 33]. К примеру, если вы расстроены оттого, что написали плохую статью, то вам, чтоб вернуть прежнее расположение духа, необходимо махать руками, прыгать, топтать, драться и плясать.

В-третьих, необходимость гимнастики обуславливается образом жизни светских людей, исключаящим необходимую мышечную активность. «Неповоротливый образ жизни» – главная причина большинства недугов: «У кого голова болить, у кого бокъ; каждый лечится отъ какой-нибудь хронической болѣзни.

³ Здесь и далее при цитировании сохранены орфография и пунктуация первоисточника.

Еще бы немного – и весь Петербург захворал бы. <...> И все это отъ сидячей жизни отъ недостатка движенія, отънезнанія гимнастики» [Соллогуб, 1856, с. 33]. Таким образом, хотя гимнастика в этом фельетоне предстает очередным модным увлечением светского общества, очередной панацеей, Соллогуб все же выделяет (и сатирически осмысляет) ее ключевую особенность: внимание к движению, к мускульной механике.

В Москве это увлечение набирает популярность к началу следующего десятилетия. В воспоминаниях А. А. Фета, относящихся к 1857 г., есть любопытное свидетельство: «Въ то время у свѣтской молодежи входили въ моду гимнастическія упражненія... Бывало, если нужно захватить Льва Николаевича во второмъ часу дня, надо отправляться въ гимнастическій залъ на Большой Дмитровкѣ. Надо было видѣть, съ какимъ одушевленіемъ онъ, одѣвшись въ трико, старался перепрыгнуть черезъ коня, не задѣвши кожаного, набитаго шерстью, конуса, поставленнаго на спинѣ этого коня. <...> но довольно странно было видѣть рядомъ съ юношами старцевъ съ обнаженными черепами и выдающимися животами» [Фет, 1890, с. 218].

Известно, что Л. Н. Толстой практически всю жизнь увлекался гимнастикой, любил физическую работу. Биографических данных об этом много. Регулярный отчет о гимнастических занятиях, оценка выполнения упражнений занимают не последнее место в дневниковых записях писателя [Порудоминский, 2012, с. 49–69]. Внимание Толстого к воспитанию собственного тела было настолько яркой и значительной его чертой, что, например, тот же Фет одно из писем завершает следующей фразой: «Жму Вашу гимнастическую руку» [Фет, 1982, с. 214].

Толстовские характеристики, относящиеся к занятиям гимнастикой, «рассыпанные» по страницам дневника писателя, привлекают внимание не только своей регулярностью. Многие из них, особенно относящиеся к 1851 г., имеют этический оттенок: «Гимнастику дѣлалъ неосновательно, т. е. слишкомъ мало соображаясь съ своими силами, эту слабость я вообще назову: *заносчивость*, отступленіе отъ дѣйствительности» [Толстой, 1937, с. 48]; «На гимнастикѣ хвалился (самохвальство)» [Толстой, 1937, с. 48]; «Въ гимнастикѣ *тщеславіе*» [Толстой, 1937, с. 49]. Однако подобным образом в раннем дневнике Толстой следит за тем, как читает и пишет, ведет себя в обществе, играет, общается и т. д. «Методология самонаблюдения» [Эйхенбаум, 2019], выработанная «молодым» Толстым, поначалу связывает всё воедино. К гимнастике он подходит с той же меркой, что и к любой другой деятельности. В том же

1851 г. Толстой пишет: «Необходима гимнастика для развитія всѣхъ способностей. Гимнастика памяти» [Толстой, 1937, с. 54]. Гимнастика воспринимается им в это время не только как конкретное занятие, но и как некий универсальный принцип, соответствующий программе саморазвития.

Б. М. Эйхенбаум в книге «Молодой Толстой» (1922) фиксирует такую «картину духовной деятельности» писателя в 1848–1851 гг.: «В этих правилах, программах и журналах слабостей мы видим нечто вроде системы обучения – Толстой таким способом развивает технику самонаблюдения и анализа» [Эйхенбаум, 2019, с. 50]. Толстовская «техника самонаблюдения», исходящая из стремления схватить и записать непреклонно ощущаемую им внутреннюю подвижность человека, его любование логической стройностью записанной на страницах дневника мысли, – всё это очень удачно совпадает с его увлечением гимнастическими упражнениями. Толстой не отмечает результатов развития силы, ловкости. Его интересует то, как он выполняет упражнение. В гимнастике Толстой любителю тем, как воплощаются те или иные движения: отстывает ли он от действительности, поддается ли влиянию смотрящих на него людей, хвалясь или тщеславясь? Работа тела и работа мысли в это время идут в ногу.

Кроме того, стоит обратить внимание на пересечение между идеей зависимости здоровья тела (а порой и духа) от оптимального развития мышц, основанной на анализе мускульной механики, и той программы самовоспитания, которая развернулась в ранних дневниковых записях Толстого. Дневник 1847 г. открывается рефлексией над причиной заболевания, приведшей будущего писателя в клинику Казанского университета, и пользой, которую дает положение больного, находящегося в изоляции: беспорядочная светская жизнь преодолевается в уединении. «Здѣсь я совершенно одинъ, мнѣ никто не мѣшаетъ, здѣсь у меня нѣтъ услуги, мнѣ никто не помогаетъ – слѣдовательно на разсудокъ и память ничто постороннее не имѣетъ вліянія, и дѣятельность моя необходимо должна развиваться» [Толстой, 1937, с. 3], – так путь к выздоровлению «молодой» Толстой связывает с идеей «всестороннего развития всего существующего» [Толстой, 1937, с. 30]. Не только «методология самонаблюдения» толкает его к упорядочиванию жизни, к наблюдению за саморазвитием в рамках дневника и формулированию многочисленных списков правил, применимых к областям телесного, чувственного, умственного. Мышечная работа в раннем дневнике Толстого предстает одним из компонентов, необходимых для преодоления «разврата души» как следствия отклонения от общего порядка жизни. Суть жизни в постоянном «всестороннем развитии», а задача человека – ему способствовать, совершенствуя себя, а в том числе и свое тело.

Только решительный пересмотр взглядов, в рамках которого сформировалась толстовская концепция труда, меняет это положение: постепенно Толстой всё больше сопрягает различные моральные отклонения с отсутствием физической усталости от работы, а саму гимнастику уже старается не упоминать, хотя не перестает ее практиковать. Последние записи об упражнениях относятся к дневнику 1865 г., в котором они сопутствуют толстовскому увлечению диетой и гигиеной.

Регламентация, правила не совместимы с «живой жизнью». Потому Толстой в этом стремлении периодически замечает «старание умереть» [Бибихин, 2023, с. 94]. Концепция тела меняется вместе с переосмыслением значения гимнастики. В 1894 г., вспоминая «свое молодое время», он пишет в дневнике: «Если бы захотел человек отнять от себя всякую возможность свобод[ной] умственной деятельности и свободных отношений к людям, то надо делать то, что я делал: есть мясо, пить кофе, чай, вино, не работать, но делать гимнастику и читать возбуждающие страсть книги» [Толстой, 1952, с. 148–149]. Ретроспективно гимнастика перестает осмысляться им не как некоторое противодействие страстям и порокам, не как то, чем можно любоваться, подобно порядку мысли, а становится одним из пороков. Ее место занимает работа, в рамках которой тело воспринимается как инструмент («лопата»), который нужно использовать для достижения блага, а не стараться сохранить.

Н. Г. Чернышевский не производил аналогичного толстовскому впечатления на современников. В его дневниках никаких упоминаний о занятиях гимнастикой нет. Впрочем, судя по его художественным, философским и публицистическим произведениям, вопросам здоровья и физического воспитания он все же уделял внимание, хотя и осмыслял их с революционно-демократических позиций [Абдульманова, 2005, с. 83], что явно было не близко «молодому» Толстому. В то же время, Толстой может рассматриваться как представитель нигилизма, некоторые «черты характера и поведения» которого, как предполагает А. И. Батюто, нашли отражение «в общей сумме черт характера сурового разночинца-“нигилиста” Базарова» [Батюто, 1960, с. 80–81]. А потому сопоставление взглядов этих писателей представляется нам вполне оправданным.

Впервые само слово «гимнастика» появляется в критической статье 1854 г., написанной Чернышевским в связи с публикацией нового перевода трактата Аристотеля «О поэзии» («Поэтика»), сделанного Б. И. Ордынским.

Эта работа критика и философа тесно связана со знаменитой диссертацией «Эстетические отношения искусства к действительности» (1855). Чернышевский отмечает, что Платон, возводя в идеал человека-гражданина, обязанного содействовать «материальному и нравственному благосостоянию своих сограждан», с презрением относится к искусствам подражательным («изящным») (музыка, живопись, поэзия) и с уважением – к искусствам производительным («практическим»): «Сюда принадлежат, например, земледелие, ремесла, гимнастика, дающая человеку силы, и медицина, дающая ему здоровье» [Чернышевский, 1949, с. 269]. Главный критерий в этом разграничении – польза, с этим Чернышевский полностью солидарен. Искусство должно служить человеку, чему гимнастика полностью соответствует.

Казалось бы, совершенно косвенное упоминание, но уже в нем заметно расхождение взглядов Толстого и Чернышевского в 1850-е гг. на эту телесную практику. Разница в характере «полезности»: первый видит пользу гимнастических упражнений в содействии порядку душевной и телесной жизни, в защите от вредного влияния общества, второй, пусть не прямо, сходясь в рассуждениях с Платоном, подчеркивает их благое влияние на человека как гражданина.

В 1856 г. в Москве выходит перевод популярного пособия Д. Г. Шребера «Врачебно-комнатная гимнастика». Чернышевский пишет короткую, но довольно едкую рецензию на эту книгу. Начинает он ее так: «Если следовать совету почтенного доктора, издавшего свою книжечку в Лейпциге и ныне переведенную на русский язык, то придется с раннего утра до поздней ночи поднимать руки в сторону, кружить ногами, поворачивать туловище, приседать, махать руками и, кроме этого, ничего больше не делать» [Чернышевский, 1947, с. 509]. Чрезмерное внимание к мускульной механике осмысляется Чернышевским сатирически. Необходимость «пополнить некоторую сумму общего движения» как самоцель не принесет пользы. Если следовать рекомендациям и наставлениям Шребера, не щадящим ни детей, ни женщин, ни «седовласой старости», то не останется времени даже для принятия пищи, не говоря уж о каких-либо серьезных занятиях, считает критик.

В рецепции Чернышевского «гимнастика для гигиены» почти как «искусство для искусства» – не имеет никакого смысла, представляет собой некую навязчивую идею. Пожалуй, узнай он о толстовском стремлении способствовать «всестороннему развитию всего существующего», реакция была бы аналогичной.

В романе «Что делать?» (1863) Рахметов на половине семнадцатого года жизни усердно начинает заниматься гимнастикой. Но для него она становится занятием лишь «совершенствующим материал», тогда как этот самый материал намного важнее накопить: «<...> вдвое большее занятий гимнастикою, на несколько часов в день он становится чернорабочим по работам, требующим силы: возил воду, таскал дрова, рубил дрова, пилил лес, тесал камни, копал землю, ковал железо; много работ он проходил и часто менял их, потому что от каждой новой работы, с каждой переменной получают новое развитие какие-нибудь мускулы» [Чернышевский, 1939, с. 200]. Примечательно, что силу, «материал», он получает именно в результате освоения какой-либо общественно-полезной трудовой деятельности. Мускулы соотносятся с освоением какой-нибудь новой работы, с идеей благотворного влияния на общество. Здесь скорее важен результат, а не то как выполняются движения. Гимнастика лишь корректирует, только в такой функции Чернышевский признает ее пользу.

По воспоминаниям Фета, Николай Толстой видел в брате желание «все захватить разом». Он говорил: «... онъ правъ: гимнастика хозяйству не помѣшаетъ; но староста смотреть на дѣло нѣсколько иначе: “придешь, говорить, къ барину за приказаніемъ, а баринъ, зацѣпившись одною колѣнкой за жердь, висить въ красной курткѣ головою внизъ и раскачивается; волосы отвисли и мотаются, лицо кровью налилось, не то приказанія слушать, не то на него дивиться”» [Фет, 1890, с. 237]. Ситуация, вызывающая недоумение старосты, для Толстого совершенно не противоречивая. Осмыслив цель жизни, он стремится связать ей все вокруг и себя самого. И чтобы способствовать «развитию всего существующего», ему нужно прийти к порядку мысли и тела, нужно побороть хаос страстей и пороков. Гимнастика для него один из способов самоконтроля. Толстой подходит к ней как практик. Чернышевский, в свою очередь, внутренней необходимости в гимнастических упражнениях не чувствует. Гимнастика может быть полезна. Но для светского человека она становится очередной подменой серьезной, осмысленной деятельности. Впрочем, с 1860-х гг. Толстой движется в сторону Чернышевского, когда формулирует концепцию труда. Тело, «животная личность» человека становится «лопатою», которую нужно тратить в работе. Мускульная механика, физическое движение больше не являются сколько-нибудь значительными для общего порядка жизни. А забота о его сохранении воспринимается негативно, тело встраивается в порядок общего как орудие.

Гимнастический дискурс, попадая в пространство русской литературы, органично встраивается в логику философской мысли и художественную антропологию писателей. Наблюдение за спецификой его воплощения позволяет уточнить, актуализировать некоторые аспекты их творчества. Мы считаем продолжение исследований в этом направлении перспективным. В частности, интересным представляется сопоставление концепции гимнастики в «Анне Карениной» (1875–1877) Толстого и «Бесах» (1872) Ф. М. Достоевского.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Абдулманова, Л. В.** Развитие представлений о физическом воспитании в русской философско-педагогической мысли (исторический аспект) / Л. В. Абдулманова // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. – 2005. – № 11. – С. 80–86.
2. **Батюто, А. И.** К вопросу о замысле «Отцов и детей» / А. И. Батюто // И. С. Тургенев (181818831958). Статьи и материалы. – Орел: Орловское книжное издательство, 1960. – С. 77–95.
3. **Бибихин, В. В.** Дневники Льва Толстого / В. В. Бибихин. – Санкт-Петербург: Изд-во Ивана Лимбаха, 2023. – 464 с.
4. **Богданов, К. А.** Врачи, пациенты, читатели: Патографические тексты русской культуры / К. А. Богданов. – Санкт-Петербург: Азбука; Азбука-Аттикус, 2017. – 672 с.
5. **Вигарелло, Ж.** Работа над телом. Гимнасты и спортсмены в XIX веке / пер. с фр. О. Аверьянова / Ж. Вигарелло, Р. Холт // История тела: в 3 т. Т. 2. – Москва: Новое литературное обозрение, 2018. – С. 262–318.
6. **Гимнастика для юношества**, или основные правила различных упражнений, служащих к укреплению тела, к поддержанию здоровья и к образованию доброго темперамента. – Санкт-Петербург: Типография Штаба Отдельного Корпуса Внутренней Стражи, 1834. – XIV, 126с.
7. **Глезеров, С. Е.** Модные увлечения блистательного Петербурга. Кумиры. Курьезы. Рекорды / С. Е. Глезеров. – Москва; Санкт-Петербург: Центрполиграф; МиМ-Дельта, 2009. – 622 с.
8. **Лесгафт, П. Ф.** Приготовления учителей гимнастики в государствах Западной Европы (извлечения) / П. Ф. Лесгафт // Собрание педагогических сочинений. Т. 4. – Москва: Физкультура и спорт, 1953. – С. 107–197.
9. **Порудоминский, В.** Если буду жив, или Лев Толстой в пространстве медицины / В. Порудоминский. – Санкт-Петербург: Алетейя, Историческая книга, 2012. – 373 с.

10. **Рейтблат, А. И.** Пушкин-гимнаст / А. И. Рейтблат // Новое литературное обозрение. – 2013. – № 5 (123). – С. 201–217.
11. **Соболь, В.** Febris erotica. Любовный недуг в русской литературе / В. Соболь. – Санкт-Петербург: Academic Studies Press / Библиороссика, 2023. – 382 с.
12. **Соллогуб В. А.** Черты петербургской жизни 1847 года / В. А. Соллогуб // Сочинения графа В. А. Соллогуба: Т. 1–5. Т. 3. – Санкт-Петербург: Издание придворного книгопродавца А. Смирдина (сына), 1856. – С. 16–106.
13. **Толстой, Л. Н.** Дневник (1847–1854) / Л. Н. Толстой // Полное собрание сочинений: в 90 т. Т. 46 / Л. Н. Толстой. – Москва: ГИХЛ, 1937. – С. 1–242.
14. **Толстой, Л. Н.** Дневник 1894 г. / Л. Н. Толстой // Полное собрание сочинений: в 90 т. Т. 52 / Л. Н. Толстой. – Москва: ГИХЛ, 1952. – С. 108–159.
15. **Фет, А. А.** Письма / А. А. Фет // Сочинения: в 2 т. Т. 2 / А. А. Фет. – Москва: Художественная литература, 1982. – С. 185–362.
16. **Фет, А. А.** Часть 1. 1848–1868 / А. А. Фет // Мои воспоминания. 1848–1889 / А. А. Фет. – Москва: Типография А. И. Мамонтова и К°, 1890. VI, 452 с.
17. **Чернышевский, Н. Г.** Врачебно-комнатная гимнастика. Соч. доктора Шребера. С сорока пятью ксилографическими изображениями / Н. Г. Чернышевский // Полное собрание сочинений: в 15 т. Т. 3 / Н. Г. Чернышевский. – Москва: ГИХЛ, 1947. – С. 509–510.
18. **Чернышевский, Н. Г.** О поэзии. Сочинение Аристотеля / Н. Г. Чернышевский // Полное собрание сочинений: в 15 т. Т. 2 / Н. Г. Чернышевский. – Москва: ГИХЛ, 1949. – С. 263–288.
19. **Чернышевский, Н. Г.** Что делать? / Н. Г. Чернышевский // Полное собрание сочинений: в 15 т. Т. 11 / Н. Г. Чернышевский. – Москва: ГИХЛ, 1939. – С. 5–336.
20. **Эйхенбаум, Б. М.** Молодой Толстой / Б. М. Эйхенбаум. – Екатеринбург; Москва: Кабинетный ученый, 2019. – 192 с.

REFERENCES

1. **Abdul'manova, L. V.** Razvitie predstavlenij o fizicheskom vospitanii v russkoj filosofsko-pedagogicheskoj mysli (istoricheskij aspekt) / L. V. Abdul'manova // Izvestiya vuzov. Severo-Kavkazskij region. Seriya: Obshchestvennye nauki. – 2005. – № 11. – S. 80–86.
2. **Batyuto, A. I.** K voprosu o zamysle «Otcov i detej» / A. I. Batyuto // I. S. Turgenev (181818831958). Stat'i i materialy. – Orel: Orlovskoe knizhnoe izdatel'stvo, 1960. – S. 77–95.

3. **Bibihin, V. V.** Dnevnik L'va Tolstogo / V. V. Bibihin. – Sankt-Peterburg: Izd-vo Ivana Limbaha, 2023. – 464 s.
4. **Bogdanov, K. A.** Vrachi, pacenty, chitateli: Patograficheskie teksty russkoj kul'tury. K. A. Bogdanov / K. A. Bogdanov. – Sankt-Peterburg: Azbuka; Azbuka-Attikus, 2017. – 672 s.
5. **Chernyshevskij, N. G.** Vrachebno-komnatnaya gimnastika. Soch. doktora Shrebera. S soroka pyat'yu ksilograficheskimi izobrazheniyami / N. G. Chernyshevskij // Polnoe sobranie sochinenij: v 15 t. T. 3 / N. G. Chernyshevskij. – Moskva: GIHL, 1947. – S. 509–510.
6. **Chernyshevskij, N. G.** O poezii. Sochinenie Aristotelya / N. G. Chernyshevskij // Polnoe sobranie sochinenij: v 15 t. T. 2 / N. G. Chernyshevskij. – Moskva: GIHL, 1949. – S. 263–288.
7. **Chernyshevskij, N. G.** Chto delat'?! / N. G. Chernyshevskij // Polnoe sobranie sochinenij: v 15 t. T. 11 / N. G. Chernyshevskij. – Moskva: GIHL, 1939. – S. 5–336.
8. **Ejhenbaum, B. M.** Molodoj Tolstoj / B. M. Ejhenbaum. – Ekaterinburg; Moskva: Kabinetnyj uchenyj, 2019. – 192 s.
9. **Gimnastika dlya yunoshestva**, ili osnovnye pravila razlichnyh uprazhnenij, sluzhashchih k ukreplenyu tela, k podderzhaniyu zdorov'ya i k obrazovaniyu dobrego temperamenta. – Sankt-Peterburg: Tipografiya Shtaba Otdel'nogo Korpusa Vnutrennej Strazhi, 1834. – XIV, 126 s.
10. **Fet, A. A.** Pis'ma / A. A. Fet // Sochineniya: v 2 t. T. 2. – Moskva: Hudozhestvennaya literatura, 1982. – S. 185–362.
11. **Fet, A. A.** Chast' 1. 1848–1868 / A. A. Fet // Moi vospominaniya. 1848–1889 / A. A. Fet. – Moskva: Tipografiya A. I. Mamontova i K^o, 1890. VI, – 452 s.
12. **Glezerov, S. E.** Modnye uvlecheniya blistatel'nogo Peterburga. Kumiry. Kur'ezy. Rekordy / S. E. Glezerov. – Moskva; Sankt-Peterburg: Centrpoligraf; MiM-Del'ta, 2009. – 622 s.
13. **Lesgaft, P. F.** Prigotovleniya uchitelej gimnastiki v gosudarstvah Zapadnoj Evropy (izvlecheniya) / P. F. Lesgaft // Sobranie pedagogicheskikh sochinenij. T. 4. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 1953. – S. 107–197.
14. **Porudominskij, V.** Esli budu zhiv, ili Lev Tolstoj v prostranstve mediciny / V. Porudominskij. – Sankt-Peterburg: Aletejya, Istoricheskaya kniga, 2012. – 373 s.

15. **Rejtblat, A. I.** Pushkin-gimnast/ A. I. Rejtblat// Novoe literaturnoe obozrenie. – 2013. – № 5 (123). – S. 201–217.
16. **Sobol', V.** Febris erotica. Lyubovnyj nedug v russkoj literature / V. Sobol'. – Sankt-Peterburg: Academic Studies Press / Bibliorossika, 2023. – 382 s.
17. **Sollogub V. A.** Cherty peterburgskoj zhizni 1847 goda / V. A. Sollogub // Sochineniya grafa V. A. Solloguba: T. 1–5. T. 3. – Sankt-Peterburg: Izdanie pridvornogo knigoprodavca A. Smirdina (syna), 1856. – S. 16–106.
18. **Tolstoj, L. N.** Dnevnik (1847–1854) / L. N. Tolstoj // Polnoe sobranie sochinenij: v 90 t. T. 46 / L. N. Tolstoj. – Moskva: GIHL, 1937. – S. 1–242.
19. **Tolstoj, L. N.** Dnevnik 1894 g. / L. N. Tolstoj // Polnoe sobranie sochinenij: v 90 t. T. 52 / L. N. Tolstoj. – Moskva: GIHL, 1952. – S. 108–159.
20. **Vigarello, Zh.** Rabota nad telom. Gimnasty i sportsmeny v XIX veke / per. s fr. O. Aver'yanova / Zh. Vigarello, R. Holt // Istoriya tela: v 3 t. T. 2. – Moskva: Novoe literaturnoe obozrenie, 2018. – S. 262–318.