УДК 821.161.1.09“19”

ББК 83.3(2=411.2)-53

DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-15-22

СЕРГЕЙ ЕСЕНИН — ВЫРАЗИТЕЛЬ НЕЗАУРЯДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОСПИТАННОЙ НАРОДНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ

Е. А. Гревцова

Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, Рязань, Россия

Рассказывается о великом русском поэте Сергее Есенине — ярком выразителе незаурядной физической подготовки. Он не тренировался специально, а окреп естественным путём: много ходил, бегал и играл в подвижные игры, плавал, ловил рыбу, любил грести в лодке, лазить по деревьям, пасти лошадей в ночном, участвовать в кулачных боях и работать на сенокосе, живя в лугах. Природа и деревенские народные традиции, являясь целебным и незаменимым источником здоровья, приняли непосредственное участие в развитии его физических сил. Пример яркой личности вносит вклад в формирование потребности совершенствования физической культуры подрастающего поколения.

Ключевые слова: *пешие прогулки, бег, плаванье, подвижные игры, рыбалка, гребля в лодке, косьба травы.*

Воспитание гармонично развитой личности, важнейшим аспектом которой является крепкое физическое здоровье, входит в число актуальных задач образования. Это диктует необходимость поиска путей для развития потребности совершенствования потенциала физических способностей. В век научно-технического прогресса взор и сознание человека всё больше обращаются к природе как системообразующему фактору здоровья. Мы начинаем понимать, что только в постоянном овладении многогранными связями человека и природы возможно формирование гармонично развитой личности. Особого внимания заслуживает воспитание, ориентированное на конкретный образ. Самый любимый народный поэт России — Сергей Есенин, являясь выразителем незаурядной физической подготовки, служит для нас ярким примером физического воспитания естественным путём — целебными силами природы через народные традиции. По этой причине нам важны достоверные представления о жизни поэта в родном краю.

«Есенин Сергей Александрович, сын крестьянина Рязанской губернии и уезда, села Константинова Кузьминской волости. Родился в 1895 г. 21 сентября … Стихи начал писать с восьми лет. Печататься начал с 18 лет», — так начинается первая автобиография от 1916 г. одного из самых любимых поэтов России [11].

Село Константиново расположено на высоком холмистом берегу р. Оки, где в древнейшие времена жили поляне — характерный славянский тип. Исследователи считают, что фамилия Есенин — русская, коренная, со звучанием в ней языческих корней — овсень, таусень, осень, ясень, которые ассоциируют с плодородием и дарами земли [6].

Древо есенинского рода было несколько необычным, отмеченным «особой меткой»: все ближайшие родные великого русского поэта Сергея Есенина были талантливыми людьми, каждый со своеобразным художественным складом: любовью к песне, с некой тонкой душевностью или сильным характером, с тягой к личной независимости

или к молитве. Черты, унаследованные от каждого из них, удивительным образом переплелись во внешности и характере С. Есенина, и он стал средоточием особого крестьянского аристократизма, проявляющегося во всём — в одежде, походке, гибком и сильном уме, душевной чуткости и отзывчивости, целеустремлённости натуры. Хорошая наследственность увенчалась ещё и поэтическим даром [5; 6].

В жизни С. Есенина, в его физическом и творческом развитии можно выделить три периода: 1) константиновский — детство и отрочество, проведённые в родном селе Константиново (1895–1909); 2) клепиковский — учёба в церковно-учительской школе в Спас-Клепиках (1909–1912); 3) московский — работа, учёба, первые литературные выступления и утверждение на позициях реалистического искусства (с конца 1912 до 1925) [1; 7].

В 1893 г. родители Сергея Есенина поженились: Александру Никитичу было 18, а Татьяне Фёдоровне Титовой шёл семнадцатый год. Вскоре после свадьбы Александр Никитич вернулся в Москву, где он работал в мясной лавке. Красавица Татьяна вошла работницей в чужую семью, под начало властной свекрови. Отношения не сложились, грудничками умерли первые двое детей Татьяны и Александра. Осенью 1898 г., с трёхлетним Сергеем на руках, Татьяна Фёдоровна вернулась в родительский дом. Внука дед оставил, а дочь отправил в Рязань на заработки [5; 7; 10].

Жизнь в доме бабки и деда складывалась не просто. Не видя отца и матери, мальчик привык считать себя сиротою, а подчас ему было обиднее и больней, чем настоящему сироте. Конечно, бабушка Наталья любила золотоглавого внука, купала его по субботам, стригла ноготки, гарным маслом гофрила голову, расчёсывала кудри деревянным гребешком. Но «ни один гребень не брал кудрявых волос, и масло мало помогало… И даже теперь какое-то неприятное чувство имею к субботе» (из автобиографии С. Есенина) [1; 11].

С. Есенин помнит себя с малых лет. Первые воспоминания относятся к тому времени, когда ему было 3–4 года. Вот лес, канавистая дорога. Бабушка ведёт малолетнего внука в Радовецкий монастырь на поклон «перед ликом Спасителя». «Иди, иди, ягодка, Бог счастья даст», — приговаривала и подбадривала она уставшего Серёжу, который на обратном пути, ухватившись за её палку, еле-еле волочил от усталости ноги. А монастырь находился в 40 верстах от села! Бабушка порой специально брала внука с собой, чтобы дома его никто не обидел [2; 5; 7].

Братья по матери, Александр и Пётр, каждый по-своему занимались воспитанием племянника. В автобиографии от 1922 г. Есенин писал: «Дядья мои были ребята озорные и отчаянные. Трёх с половиной лет они посадили меня на лошадь без седла и сразу пустили в галоп. Я помню, что очумел и очень крепко держался за холку» [11].

Дядя Петя был большим другом Сергея: учил его плести корзины, вырезать красивые палки, делать свистки. Дядя Саша посылал племянника за лошадьми, брал с собой в лес и поле. Он же учил Сергея плавать: сажал в лодку, отъезжал от берега, раздевал и, как щенка, бросал в воду. Сергей испуганно плескал руками, барахтался. Когда дядя видел, что дитя захлёбывается, кричал: «Эх стерва! Ну куда ты годишься?» Слово «стерва» было у него ласкательное. «После, лет восьми, другому дяде я часто заменял охотничью собаку, плавая по озёрам за подстреленными утками». Дед и бабка «видели, что я слаб и тщедушен, но бабка меня хотела всячески уберечь, а он, напротив, закалить» [5; 10; 11].

В доме Титовых произошло примечательное событие в судьбе С. Есенина: он рано начал одолевать грамоту по церковным книгам. Настояние деда увенчалось успехом — читать будущий поэт начал с пяти лет [7].

«Уличная же моя жизнь была не похожа на домашнюю», — вспоминал поэт в 1924 г. В детстве у Есенина было прозвище Монах, которое перешло от деда по отцу. Но ни это прозвище, ни религиозное воспитание деда со стороны матери не сделали будущего поэта в чём-либо похожим на монастырского послушника. Он целиком был захвачен «мирской жизнью». Троюродный брат С. Есенина — Н. И. Титов — вспоминал, как Сергей шёл, ссутулясь, во главе большой ватаги мальчишек, в тёмном пальтишке, с палкой в руках. Ватага или просто балагурила, или делала набеги на чужие сады и огороды, катясь тёмной массой по улице села в сумерках [2]. Из мальчишек никто не мог тягаться с Есениным в умении лазить по деревьям. Особенно эта сноровка пригодилась, когда он снимал гнёзда грачей с берёз за то, что птицы мешали отдыхать пахарям. Один раз его постигла неудача — сорвался, но поцарапал только лицо и живот, да и ещё разбил кувшин с молоком, который нёс деду на косьбу [7; 11]. Всегда ходил в царапинах, так как средь мальчишек был

коноводом и большим драчуном, неутомимым выдумщиком и забиякой [7]. Василий Ефремов, сверстник поэта, вспоминает: «Был горяч, куда там!… И всё время драки затевал, ему же поэтому больше всех и доставалось» [5].

Худощавый и низкорослый,
Средь мальчишек всегда герой.
Часто, часто с разбитым носом
Приходил я к себе домой.

За озорство его ругала только одна бабка, а дедушка часто сам подзадоривал на кулачную и говорил ей: «Ты у меня, дура, его не трожь. Он так будет крепче» [6; 7].

Весной и летом С. Есенин пропадал целыми днями в лугах или на Оке. Он приносил домой рыбу, утиные яйца, а один раз принёс целое ведро раков. Сергей рассказывал, где и с кем он их ловил, при этом очень смеялся, и его весёлость передавалась матери. Есенин вспоминал, как убегали на 23 дня в луга, питались вместе с пастухами рыбой, пойманной в маленьких озёрах [7; 10].

Утром забегают друзья за Сергеем-монахом, и вот они уже на Оке. Переправившись на лодке на другой берег, отправляются в луга к дальней косе. Песчаный берег косы — раздолье для купанья. Часто ездили к старому руслу реки — Старице. Вёсельная лодка, движущаяся за счёт силы рук гребца, требовала ритмичности движений, чему Есенин научился с детства [7].

Еду на баркасе,
Тычусь в берега.
Церквами у прясел
Рыжие стога.

На Оке часто проводили весь день: далеко уплывали от берега, ныряли с лодок, загорали на песке, часто запевали традиционное, с большим чувством: «Вниз по матушке, по Волге» [7; 8].

Летом 1904 г., когда Сергею исполнилось девять лет, ему стали доверять лошадей. По народной традиции это означало, что в помощь конюхам отправлялось ежедневно больше сотни мальчишек. Это было очередной обязанностью всех, кто имел лошадей. Отсюда и пошло название — очередя. Приводя на луг свою лошадь, мальчишки часто оставались там ночевать, спали прямо у костра или в землянках конюхов. Несмотря на утомительность, выезд в ночное нравился мальчишкам: привлекала сплочённость и самостоятельность, а также гордость за то, что им, как взрослым, доверяют лошадей. Ответственность все понимали, ведь в ночном и волки могут напасть на табун, и лихие люди могут угнать хорошего коня. Ребята с удовольствием помогали пасти и поить лошадей, катались верхом на самых резвых, а взрослые видели в этом развитие физических сил и закалки будущих мужчин. В первый день выезда в ночное ватага выбирала атамана, который будет за старшего. Для упреждения развития зазнайства ему каждый мальчишка сразу после выборов должен ударить в спину кулаком и локтем. Около костра сидели обычно на коленях и слушали сказки конюхов [7; 2].

В возрасте девяти лет у Сергея Есенина появилась первая серьёзная обязанность в жизни: в сентябре 1904 г. он переступил порог начальной школы и сел за парту [1]. С. Есенину учение давалось легко. Видимо, сказалась атмосфера грамотности и любви к книге, которая была в семье деда Титова [2; 6; 7].

К этому времени произошло приятное событие в его судьбе: ссора между родителями, длившаяся почти пять лет, утихла, они помирились. Мать вернулась в родное село Константиново, отец продолжал работать приказчиком в мясной лавке в Москве. Сергей стал жить с матерью в доме Есениных, но до самой смерти бабушки Аграфены не мог привыкнуть к их дому и часто из школы уходил к Титовым. В 1905 г. у Сергея родилась сестра Екатерина, а в 1911 г. — Александра [1; 2; 5].

Одноклассник С. Есенина — Н. П. Калинкин — вспоминал, что товарищи по школе и учителя любили Есенина за его прямоту и весёлый нрав, что он был «первый заводила, бедовый и драчливый, как петух». Другой однокашник — К. В. Цыбин — рассказывал о том, что однажды в начале зимы на большой перемене Есенин увёл всех учеников кататься на льду реки. Ребята так увлеклись, что не заметили, как прошла и перемена, и почти весь урок. Учитель строго спросил с нарушителей дисциплины и стал выявлять выдумщика затеи. Никто не выдал товарища, а Есенин сам сознался в том, что увёл друзей на лёд. Учитель всех участников в наказание оставил без обеда. Зимой константиновские мальчишки любили делать из снега крепости и атаковывали друг друга до самого вечера. Есенин обычно был командиром одной из них. С крутых берегов Оки ребята любили кататься на санках и лыжах. Лыжи Сергею смастерил дед с почти прямыми носами, но он лихо мчался на них по заснеженному склону. С увлечением катался и на коньках, которые верёвками крепили к валенкам [7; 8; 10].

Очень любил Сергей Есенин играть в подвижные игры: бабки, городки, горелки, а русская лапта была его страстью. Сестра поэта — Екатерина Александровна — вспоминала, что Сергей был хорошим организатором игр. Игроки сами для себя делали и рюхи, и биту, поэтому они были разных размеров. Очень любил Сергей игру «котёл»: четверо участников с самодельной клюшкой в руке, пятый вбрасывает деревянный шар в ямку соперника [5; 7; 10].

Весной, когда Ока входила в берега, заливные окские луга левого берега начинали манить ребят своими богатствами: щавель, скорода, купыри, а за ними — луговая клубника! Мальчишки лазят по озёрам в поисках утиных яиц. В их сознании складывалось, что они добытчики, приносят пользу семье! Народные традиции приучали детей с малых лет к труду, и это развивало их физически и нравственно.

Сенокосная пора в деревне — самая горячая и самая весёлая. Село в эти дни как бы вымирало, так как все константиновцы выезжали в луга, по ту сторону Оки. Первыми отправлялись мужики и пацаны: перевозили лошадей, телеги, косы, грабли, шалаши (покосные домики). Сергей был в первых рядах. Он эту работу знал и любил. Жили в шалашах по несколько недель дружной артельной семьёй. Стан устраивали на берегу одного из многочисленных озёр. Мужики выполняли самую тяжёлую работу — косили, женщины шевелили и копнили сено, пацаны возили копны в кучу. На сенокосе, где заря соседствовала с песней и частушкой, учился Есенин у народа — языкотворца не только искусству слова, но и ловкости, сноровке, ухватистости в нелёгком труде. На природе, да ещё и под песни, вырабатывался особенный динамичный ритм работы. От усталости тело стонало, но она проходила быстро во время отдыха [7; 8; 10].

Школьные товарищи вспоминали не только о похождениях «деревенского озорника», но и о его способностях к обучению: был одарён ясным умом, отвечал на уроках бойко, был заядлый книголюб. В нём с детских лет рос человек, любящий красоту русского слова. В мае 1909 г. С. Есенин окончил начальную школу. Из одиннадцати учеников испытания на «пять» выдержали четыре человека, в том числе и начинающий поэт [2; 7; 10].

Так рос Сергей Есенин на лоне раздольной рязанской природы. Дома бывал мало, особенно весной и летом. Могучий союз природы, народных традиций и книг формировали духовно и телесно деревенского подростка. «Детство прошло среди полей и степей», — писал он в 1923 г., тепло вспоминая те далёкие годы [5; 10].

Родные захотели, чтобы Сергей стал сельским учителем. На продолжении учёбы особенно настаивал дед и священник Смирнов. На семейном совете решено было направить С. Есенина в Спас-Клепиковскую церковно-учительскую школу. Вещи Сергея были уложены в маленький сундучок, к избе подъехала лошадь, помолились и поехали… Так начался второй, клепиковский период в жизни Есенина [7; 10].

Старинное торговое село Спас-Клепики расположено на берегу реки Пра, окружено знаменитыми мещерскими лесами и лесными озёрами (левый берег Оки). Выдержав вступительный экзамен, Сергей был зачислен в школу. Но радости не было, он стал тосковать по дому. «Когда отвезли в школу, я страшно скучал по бабке… И однажды убежал домой… пешком. Дома выругали и отвезли обратно», — рассказывал Есенин [2; 6; 7]. Крестьянские дети шли в церковно-учительскую школу в большинстве случаев не из-за особых религиозных убеждений, а потому, что за незначительную плату здесь можно было получить образование. На каникулы, большие праздники — Рождество и Пасху — Сергей приезжал домой. Но часто приходилось идти пешком, преодолевая большие расстояния по маршруту: Константиново — переправа с правого берега на левый — Шехмино — Криуша — Спас-Клепики. В один конец — 60 км! Именно здесь, на левом берегу Оки, он услышал, как «на бору со звонами плачут глухари…». Это легло в основу высказывания Алексея Сурикова: «Есенин исходил вдоль и поперёк Мещерский край и воспел его» [4; 7; 10].

О физическом воспитании в Спас-Клепиковской школе заботилось военное ведомство: унтер-офицер раз в неделю проводил уроки гимнастики и элементы строя. Ежегодно каждый класс под руководством учителя совершал 34 экскурсии на природу. Уроки физической подготовки нравились начинающему поэту. Земляки С. Есенина вспоминали, что, приезжая из Клепиков на каникулы, он любил демонстрировать свою физическую ловкость: делал на улице зарядку с элементами гимнастики. Односельчане были крайне удивлены: «Никогда такого не видали!» Однажды П. Я. Хрычёв пригласил своего товарища по Спас-Клепиковской школе Есенина к себе в гости, деревню Порошино.

Товарищ попросил отца отвезти их на станцию, а тот сказал: «Пешком дойдёте!» Есенин быстро ответил, что, мол, не только дойти, но и добежать можем. В награду он получил от моего отца слова: «Вот это молодчина!» [8; 9].

Первым литературным наставником поэта был школьный учитель словесности Е. М. Хитров. Он отвечал за воспитательную работу с учащимися и был необычайно строг. Вот он-то и отметил, что самым жадным слушателем на уроках был Есенин. Освоившись в новой обстановке, Есенин стал признанным верховодом во всём: и в убранстве новогодней ёлки, и в самодеятельных спектаклях, и в очередных «схватках с сельскими ребятами». Весной и осенью Сергей любил быть на лоне природы — в роще, на берегу реки. В берёзовую рощу он ходил с друзьями читать и мечтать. Порой ученики общей компанией уходили в луга, в леса за несколько километров. Сергей часто проделывал маршрут от Константиново в Спас-Клепики и обратно. В зимнее время года Есенин увлекался коньками. «Бывало, на коньках по льду уходили километров на 20, вплоть до Евлева. Зимой часто катался на лыжах», — писал в воспоминаниях Е. М. Хитров [7]. Ученики по праздничным дням отпрашивались «на базар», так как туда приезжали родители. На учеников школы часто нападали ребята из близлежащих деревень или же свои городские, которые бросались камнями. И вот Есенин, набрав тоже камней, шёл впереди всех, воодушевляя на бой, и таким образом товарищи по учительской школе отбивались от своих «врагов». Обучаясь, Сергей много читал, был постоянным посетителем земской библиотеки. В эту пору юноши часто пробовали себя в литературе. Есенин писал стихи быстро и легко, справляясь с ритмом и рифмой. Стало ясно, что голубоглазый и подвижный весельчак не просто «сочиняет» стих, а обладает незаурядным поэтическим дарованием [2; 5; 7].

Московский период в жизни Есенина начинается с конца июля 1912 г. Продолжать учительское образование по просьбе родных он не хотел, методика и дидактика ему надоели. С отцом сразу начались разногласия, так как Александр Никитич не хотел принимать, что сын увлечён «пустым делом» — стихами. Такая позиция отца огорчала Есенина [5; 6].

В мае 1914 г., оставив работу в типографии Сытина, Есенин живёт в Константинове, так как и в радости, и в печали его сердце тянулось к родному очагу, к тропинкам, избеганным босиком. В это время, незадолго до начала Первой мировой войны, река Ока была запружена в Кузьминском: течение её остановилось, она вышла из берегов и стала намного шире. Никто не решался её переплыть в таком состоянии. И вот на праздник Казанской иконы Божией Матери (8 июля по старому стилю) друзья произвели соответствующие расчёты о возможности продержаться на воде, а на следующий день поплыли… трое. Условия проплыва были осложнены: дул небольшой встречный ветер, и на правом берегу возле риги стоял отец Иван и махал дубинкой. Костя Рович переплыл легко и быстро, он был спортсмен-пловец. Вторым был Сергей Есенин, ну а Николай доплыл кое-как с малой скоростью (из воспоминаний Н. А. Сардановского). «Подвиг» этот Есенин воспел в стихах [1; 8; 7].

Сестра С. Есенина — Екатерина — вспоминала, что он каждое лето приезжал из Москвы в Константиново, а в 1915 г. был на родине с мая по сентябрь. «…Любил вставать рано-рано… Рыбу ловил чаще на Оке, около Кузьминской плотины. Почти всегда возвращался с хорошим уловом, приносил больших щук. Любил он Оку. Останавливался на вершине крутого берега и любовался заокскими просторами. А море не любил, терпеть его не мог». Сёстры вспоминали, как он оттягивал паром на середину реки, нырял с него и плавал, отдыхал, потом снова долго-долго плавал. В сенокосную пору помогал косить деду, а потом, когда отец стал жить в деревни, — отцу. Повал у него был хороший! Каждое утро любил колоть дрова, но большую часть времени проводил в амбаре, где спал и много читал. Память у него была поразительная: знал наизусть «Евгения Онегина», «Мцыри», всего Блока и многое другое [4; 5; 10]. Систематические свидания с родиной были необходимы поэту, он подпитывался энергией от мира, с которым был органически и кровно связан, так как сам вышел из него [5; 6].

Воспитанный в деревне, в Москву Есенин приехал последовательным гигиенистом. Две его сестры, которые позже поселились у брата, вспоминали, каким он был опрятным человеком: часто мыл голову, по утрам подолгу купался в ванне, его нельзя было застать неряшливо одетым в любое время дня. Будучи чистюлей в одежде и телом, он любил эту черту в окружающих [3; 10].

С. Есенин был среднего роста (168), размер костюма — 48, ботинок 41. При среднем росте он был широк в плечах, и поэтому казался ниже, чем был

на самом деле. Друзья его звали «Вятка» (крепкая коротконогая лошадка). При всём изяществе фигура у него была плотная [3; 8; 11].

В 1915 г., в преддверии его шумной известности, Есенин производил впечатление здорового, уверенного в своей силе человека: был красив славянской красотой, доверчивая мягкая улыбка усиливала привлекательность его лица. В нём было то, что называют словом «обаяние», с него не хотелось сводить глаз, от него одновременно веяло и изяществом, и «ухватистой силой». «А как он всё-таки похож на свои стихи!» [1; 3; 8].

Незабываемое впечатление на окружающих производило изящество его движений: они были грациозны, бесшумны и чётки. Поэтесса Н. Д. Вольпин так пишет об этом: «Это была особая, почти сверхчеловеческая грация, которую можно наблюдать у коня или барса» [3; 8].

Кульминацией физического совершенства С. Есенина была походка — свободная и лёгкая. Тело своё он нёс непринуждённо, «как будто порхал». Он написал метко и верно о ней.

…В переулках каждая собака
Знает мою лёгкую походку.

Вот каким запомнился поэт, тогда уже знаменитый, В. Качалову: «…Рука хорошая, крепкая, широкая, красная, не выхоленная, мужицкая. Голос с приятной сипотцой, как будто… от тёмных сырых ночей, от соломы, от костров в ночи…» [3; 9].

В московский период Есенин играл с увлечением в шашки, бильярд, брал уроки бокса у театрального критика В. Шершеневича, работал в цирке наездником — читал стихи, стоя на бегущем коне. Он нёсся в Госиздат, обгоняя трамвай, легко оставляя позади извозчиков… [6; 8; 11].

Современники вспоминают, как чудесно плясал Есенин: разудало, вприсядку, безостановочно кружась, легко двигаясь, с притоптыванием, шевеля одними носками ног, едва поводя плечами и плавно двигая руками [11].

В своих воспоминаниях Г. А. Бениславская сравнивает С. Есенина со стихией, озорной и непокорной, с ветром, да только ветру бы призанять у Есенина удали [9].

Д. Фурманов — советский писатель, автор книги «Чапаев», писал, что они купались на пруду и ему запомнилось, как Есенин «мастерски плавал, едва ли не лучше всех, тело его было белое, чистое, крепкое» [3; 9].

Известный скульптор С. Т. Коненков описывает, как они с С. Есениным ходили на журавлиную охоту: «Завидя охотников за версту, журавли поднимались. А баб, которые жали рожь в подмосковном поле в 50-ти шагах от них, не боялись». Охотники были рады, что хотя бы увидели журавлей, не зря прошагав десять вёрст [8].

Отдельно хочется сказать о манере Есенина одеваться. Современники отмечали, что странно было видеть автора стихов «Русь» одетого безукоризненно, по моде. На нём не было поддёвки, он не был острижен в скобку, не носил сапог с лаковыми голенищами, как некоторые крестьянствующие поэты. Одежда его всегда была свежей и выутюженной. Рубашки на нём были шёлковые, галстуки и ботинки самые модные. Л. В. Никулин писал, что «такое умение с изящной небрежностью носить городской костюм он видел ещё у одного человека, вышедшего из народных низов, — у Шаляпина» [3; 8].

В автобиографии от 1922 г. Есенин пишет, что за годы войны и революции он исколесил Россию-матушку вдоль и поперёк: от запада до Китая, от Северного Ледовитого океана до Чёрного и Каспийского морей [11].

С мая 1922 г. по август 1923 г. Есенин путешествует по Европе, Америке. В американских газетах писали, что если бы он жил в США, то был бы блестящим атлетом, фигура Есенина очень подходит для футбола. Из Америки Есенин привёз много различного спортивного инвентаря, с помощью которого упражнялся для развития силы и ловкости в боксе. Среди прочего была резиновая лента (эспандер). Есенин предложил знакомому — В. Мануйлову — растянуть её, тот попытался и не смог… Есенин рассмеялся, с удивительной лёгкостью развёл руки, растянув тугую резину и пояснив, что давно развивает её силу [3].

Современники поэта отмечали, что он был очень целеустремлённым человеком, любая деятельность носила у него соревновательный характер. Подчинив всю свою жизнь писанию стихов, он выделялся своей незаурядной физической подготовкой, выглядел спортивным человеком с привлекательным телосложением. В арсенале у Есенина было много видов спортивных занятий, но увлекался он ими от случая к случаю, для общего развития. Мы невольно задаёмся вопросом: «Что же привело его на вершину физического совершенства и здоровья, мужской красоты и обаяния?» Ответ очевиден. Природа родного края и деревенские народные традиции — повседневная физическая активность в сочетании с радостью труда явились целебным и незаменимым источником здоровья,

приняли непосредственное участие в развитии физических сил.

Любуясь его «глубочайшим удальством», Н. Г. Полетаев писал: «…К нему невольно приковывался взгляд, и он оставался в памяти надолго, если не навсегда. Может быть, сожжённый этой своей красотой и славой — и погиб он» [8].

Обращаясь в будущее, к молодому поколению, С. Есенин пишет: «Цветите юные! И здоровейте телом!» Через Константиново, родину Есенина, пролегает маршрут Всероссийского Есенинского легкоатлетического марафона, а в Спас-Клепиках проводятся традиционные соревнования городов России «Есенинская лыжня».

Пример яркой личности, самого любимого народного поэта России вносит вклад в формирование потребности совершенствования физической культуры подрастающего поколения.

Список литературы

1. Баранов, В. С. Сергей Есенин. Биографическая хроника в воспоминаниях, фотографиях, письмах / В. С. Баранов. — М. : Радуга, 2003. — 464 с.

2. Воспоминания о Сергее Есенине : сборник / под общей редакцией Ю. Л. Прокушева; составитель А. А. Есенина [и др.]. — М. : Моск. рабочий, 1965. — 520 с.

3. Гусляров, Е. Н. Есенин в жизни: систематизированный свод воспоминаний современников / Е. Гусляров. — М. : Олма-пресс, 2004. — 768 с.

4. Коновалов, Д. А. Воспоминания сестры поэта… [Екатерина Александровна Есенина] / Д. А. Коновалов // Дорогие имена. Рассказы краеведа / Д. А. Коновалов. — Рязань, 1984. — С. 30–38.

5. Куняев, С. Ю. Сергей Есенин / Сер. Куняев, Ст. Куняев. — М. : Молодая гвардия, 1995. — 571 с.

6. Наумов, Е. И. Сергей Есенин. Личность. Творчество. Эпоха / Е. И. Наумов. — Л. : Лениздат, 1969. — 494 с.

7. Прокушев, Ю. Л. Юность Есенина / Ю. Прокушев. — М. : Московский рабочий, 1963. — 192 с.

8. С. А. Есенин в воспоминаниях современников : в 2 т. Т. 1 / [вступ. ст., сост. и коммент. А. А. Козловского; редкол. серии В. Э. Вацуро [и др.]. — М. : Художественная литература, 1986. — 510 с.

9. С. А. Есенин в воспоминаниях современников : в 2 т. Т. 2 / [сост. и коммент. А. А. Козловского; редкол. серии В. Э. Вацуро [и др.]. — М. : Художественная литература, 1986. — 445 с.

10. Сергей Есенин. Воспоминания родных / сост. Т. Флор [и др.]. — М. : Моск. рабочий, 1985. — 157 с.

11. Сергей Есенин. Подлинные воспоминания современников / Е. Таран. — М. : АСТ, 2017. — 560 с.

Поступила в редакцию 10 ноября 2023 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Гревцова, Е. А. Сергей Есенин — выразитель незаурядной физической подготовки, воспитанной народными традициями / Е. А. Гревцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 2. — С. 15–22. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-15-22.

Сведения об авторе

Гревцова Екатерина Алексеевна — доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности, Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина. Рязань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2625-4570. **SPIN-код:** 8958-8164. **AuthorID:** 705378. **E-mail:** e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2024, vol. 9, no. 2, pp. 15–22.

Sergei Yesenin as an Example of Extraordinary Physical Fitness, Nurtured by Folk Traditions

Grevtsova E.A.
Ryazan State University named after S.A. Yesenin, Ryazan, Russia. e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

The article talks about the great Russian poet Sergei Yesenin as a model of extraordinary physical fitness. He did not specially go in for sports, but grew up naturally strong: he used to walk a lot, run, play outdoor games, swim, and fish. He enjoyed rowing, climbing trees, herding horses at night, fist-fighting, and haymaking in the river meadows in the harvest season. The rural folks' traditions were a healing and irreplaceable source of health for the poet, they obviously maintained his athletic fitness. The example of this bright personality can motivate modern young people in their need to improve physical health.

Keywords: *walking, running, swimming, outdoor games, fishing, rowing a boat, mowing the grass.*

References

1. Baranov V.S. Sergej Esenin. Biograficheskaya hronika v vospominaniyah, fotografiyah, pismah [Sergey Yesenin. Biographical chronicle in memoirs, photographs, letters]. Moscow, 2003. 464 p. (In Russ.).

2. Vospominaniya o Sergee Esenine: sbornik. Pod obshej redakciej Yu.L. Prokusheva; sostavitel A. A. Esenina i dr. [Memoirs of Sergei Yesenin: a collection under the general editorship of Y. L. Prokushev; compiled by A. A. Yesenin et al.]. Moscow, 1965. 520 p. (In Russ.).

3. Guslyarov E.N. Esenin v zhizni: sistematizirovannyj svod vospominanij sovremennikov [Yesenin in life: a systematized set of memoirs of contemporaries]. Moscow, 2004. 768 p. (In Russ.).

4. Konovalov D.A. Vospominaniya sestry poeta… (Ekaterina Aleksandrovna Esenina) [Memoirs of the poet's sister… (Ekaterina Alexandrovna Yesenina)]. In: Dorogie imena. Rasskazy kraeveda [Dear names. Stories of a local historian]. Ryazan, 1984. Pp. 30–38. (In Russ.).

5. Kunyaev S.Yu., Kunyaev St. Sergej Esenin [Sergey Yesenin]. Moscow, 1995. 571 p. (In Russ.).

6. Naumov E.I. Sergej Esenin. Lichnost. Tvorchestvo. Epoha [Sergey Yesenin. Personality. Creation. Epoch]. Leningrad, 1969. 494 p. (In Russ.).

7. Prokushev Yu.L. Yunost Esenina [Yesenin's Youth]. Moscow, 1963. 192 p. (In Russ.).

8. S.A. Esenin v vospominaniyah sovremennikov: v 2., pt. 1. (vstup. st., sost. i komment. A. A. Kozlovskogo; redkol. serii V E. Vacuro i dr.) [S. A. Yesenin in the memoirs of contemporaries]. Moscow, 1986. 510 p. (In Russ.).

9. S.A. Esenin v vospominaniyah sovremennikov: v 2 t. pt. 2 (sost. i komment. A. A. Kozlovskogo; redkol. serii V. E. Vacuro i dr.) [S. A. Yesenin in the memoirs of contemporaries]. Moscow, 1986. 445 p. (In Russ.).

10. Sergej Esenin. Vospominaniya rodnyh [Sergey Yesenin. Memoirs of relatives]. Moscow, 1985. 157 p. (In Russ.).

11. Taran E. Sergej Esenin. Podlinnye vospominaniya sovremennikov [Sergey Yesenin. Authentic memoirs of contemporaries]. Moscow, 2017. 560 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/