

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Уважаемая редакция! Десять лет назад я прочитал книгу "Тайна Железного Самсона", которая изменила всю мою жизнь. Расскажу по порядку.

С детства был я пареньком крепким - в деда, который крестьянствовал в Удмуртии. Состязался я с мальчишками в силе и нередко выходил победителем. Но - хотелось большего. И это понятно: кто же из мальчишек не мечтает стать сильным, очень сильным, самым сильным...

Много и жадно читал я о русских богатырях. Были у меня свои любимые силачи. Будто виделось, как триста лет назад крестьянин Петр Городец из подмосковного села Рублева "тешит" народ и царя показом своей силы: берет в зубы концы ремня, обвитого вокруг средней части бревна, отрывает от земли этот груз и вроде бы легко, свободно расхаживает с ним...

...Вместе с силачом мичманом Лукиным я, в мечтах, плывал двести лет лазал на корабле Сенявина. С замиранием сердца читал я о том, как Лукин, демонстрируя силу, ломал подковы, держал пудовые ядра по нескольку минут в распростертых руках, вдавливал одним пальцем гвоздь в корабельную обшивку; а когда в Англии, куда зашел русский корабль, Лукину предложили кулачный поединок, он вызвал сразу четырех сильнейших противников и победил каждого по очереди. Но особенно мне нравилось в Лукине, что он был "кроток и терпелив", и смел - погиб Лукин как герой в абордажном бою на турецком корабле.

Такие люди были для меня идеалом - сильные, но не кичащиеся своей силой, мужественные и простые. Сила сама по себе не делает человека лучше - в этом убедила меня история графа Алексея Орлова-Чесменского. Был он одним из сильнейших людей в царствование Екатерины II. Про его силу ходили бесконечные легенды. Самым любимым развлечением графа была охота в одиночку, с рогатиной на медведя. Во дворе дома Орлова устраивались настоящие атлетические состязания: граф боролся с самыми сильными крестьянами из своих поместий, на потеху гостям отрубал одним ударом сабли голову быка. Каждый силач из жителей Москвы или Петербурга мог прийти к Орлову и предложить помериться в борьбе: граф принимал вызов и, если бывал побежден, случалось, даже награждал победителя. Но так было не всегда: крестьяне, которым удавалось, па свою беду, победить графа, кончали свою жизнь на цепи в собачьей будке. Как сейчас сказали бы - неспортивно вел себя сановный силач.

Читая такие истории, я говорил себе: даже если я буду очень сильным- никогда не буду заноситься.

Дороге к силе началась для меня с занятий спортом - я увлекался тяжелой атлетикой, велосипедом, лыжами. По нескольким видам спорта имел разряды.

Вскоре стал развитым спортсменом. И как-то, шутки ради, решил повторить любимый номер старых русских силачей - сломать подкову. Подергал, подергал - не ломается. Что же, думаю, такое, в чем дело? Сила есть - а подкова не дается. Я стал искать в книгах объяснения странному этому факту. Мне казалось, что есть какой-то ключ, какая-то разгадка удивительной силы богатырей прошлого. И разгадку эту я нашел в книге "Тайна Железного Самсона".

Начав тренироваться по системе Самсона, я научился скручивать в узлы и "восьмерки" гвозди, сгибать стальной лом, рвать цепи и делать еще много такого, что было издавна "богатырской потехой" на Руси. Выступал я с этими номерами в концертах художественной самодеятельности, а потом стал цирковым актером. Сейчас профессионально работаю в цирке. Я написал это письмо потому, что считаю: "Тайна Железного Самсона" - не просто книга о конкретном, очень сильном человеке, а рассказ о живой истории богатырской традиции. Она помогает человеку не только стать физически крепким, но и почувствовать себя наследником древней, испокон веков ценившейся на Руси красивой силы, Иван Шутов, артист цирка.

**От редакции.** Работая над вторым, переработанным изданием книги "Тайна Железного Самсона", мы решили опубликовать это письмо в качестве предисловия.

## ВЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТЕ

Цирк замер - музыка туш! На арене в скрещении прожекторов появляется невысокий плотный человек. И начинаются чудеса. Человек зубами поднимает тяжелую стальную балку, гнет железную полосу. Он переносит на плечах лошадь, поднимает за колесо тяжело груженный автомобиль; ловит руками 90-килограммовое ядро, вылетевшее из пушки, продев одну ногу в петлю, висящую под куполом цирка, удерживает в зубах платформу с пианино и играющим музыкантом, рвет тяжелые цепи и ломает подковы.

Эти удивительные цирковые номера, настоящие подвиги силы, которые продемонстрировал много лет назад артист, известный под псевдонимом "Железный Самсон", оказались очень интересны сегодня. И не только с точки зрения циркового искусства - ныне НАУКА ставит вопрос о пределе человеческих сил.

Здесь причудливо переплетаются сенсационность "сверхчеловеческих возможностей" и достоверность исследований, фантазия и реальность.

Вот, например, как писал о проблеме сверх возможностей американский журнал "Популар Сайенс" (статью Р. Ганнона "Вы выносливее, чем думаете", опубликованную в этом журнале, мы воспроизводим с комментариями известного советского ученого, профессора В. Кованова и летчика-космонавта СССР Б. Егорова).

"В мае 1964 года шестнадцатилетний Джордж Лоуренс ехал на велосипеде вдоль края ущелья неподалеку от Ниагарского водопада. Юноша потерял управление и, пролетев через край, упал с высоты десятиэтажного дома на каменный уступ. Результат: рана на голове и помятые ребра.

В 1960 году семилетний Роджер Вудворд из Ниагара-Фоле катался на лодке. Лодка опрокинулась, мальчика унесло течением к Подковному водопаду, и он упал с высоты почти пятидесяти метров. Мальчик отделался синяками и ссадинами.

В нью-йоркскую больницу пришел пациент, жаловавшийся на опухоль в щиколотках. Щиколотки оказались здоровыми, но из желудка пациента врачи извлекли 258 разнообразных предметов - отвертку, 26 ключей, три шнурка четок и т.д. и т.п..

Незадачливый велосипедист, горе-моряк и странный глотатель всевозможных предметов - живые доказательства того, что человеческий организм гораздо выносливее, чем мы думаем.

Насколько же мы выносливы? Точно никто не знает. А в наш космический век необходимо это установить. Какое физическое напряжение способен выдержать космонавт, не теряя способности думать и действовать рационально. Как долго он может существовать без воздуха, пищи или воды? Какое влияние окажет на него высокая температура, длительное состояние невесомости и сокрушительное давление при спуске?

Надеясь получить ответ на некоторые из этих вопросов, капитан Э. Л. Бидинг на авиабазе имени Холломана в Нью-Мексико привязал себя к саням с ракетным мотором, которые были катапультированы вниз по наклонной плоскости длиной в 40 метров. Стремительно несясь спиной к движению, капитан Бидинг внезапно остановил сани. На мгновение ускорение силы тяжести увеличилось в 82,6 раза, и тело капитана весило шесть тонн. Хотя такое невероятное напряжение продолжалось всего 1/400 секунды, Бидинг временно лишился зрения. Его пульс остановился, капитан находился в глубоком обмороке. И все же через неделю он вернулся к исполнению своих обязанностей, жалуясь лишь на легкую боль в спине. Исследователи факультета здравоохранения в Гарвардском университете пришли к заключению, что при большой атмосферной влажности максимальная температура, которая позволяет человеку эффективно работать, равна 30-35 градусам. Однако ученые Питсбургского университета установили, что выносливые люди могут при низкой влажности провести полчаса в помещении с температурой в 70 градусов.

На авиационной базе в Огайо проводятся опыты, при которых людей помещают в горячие "духовки". Опыт показали, что летчик в тяжелой одежде может 3,5 минуты выдерживать температуру свыше двухсот градусов.

Врачи долго считали, что температура тела человека не может превышать 41-42 градусов, иначе наступает смерть. Но вот студентка-медичка Гофия Сапала заболела бруцеллезом. Когда ее привезли и Бушвикскую больницу в Бруклине, ее температура превышала 43 градуса.

Врачи также были уверены, что температура тела ниже 26 градусов смертельна для человека. Молоденькая жительница Чикаго Дороти Стивенс упала зимой на улице в обморок и пролежала всю ночь в снегу при температуре минус 24 градуса. Утром ее нашли совершенно окоченевшую, ее глазные яблоки кристаллизовались, сердце почти не билось. Специальным градусником врачи измерили ее температуру - 18 градусов! К удивлению врачей, девушка ожила и выздоровела.

## ФИНАЛ

Прошло больше сорока лет... Больше сорока лет скитаний с разными цирками по городам и странам.

Лондон. Пестрая толпа завсегдатаев цирка, собравшихся посмотреть выступление советских артистов. Разноязыкий гомон в фойе. И вдруг на чистом русском языке: "Владимир Григорьевич, можно вас?" Как будто и не в Лондоне вовсе, а в Москве, на Цветном бульваре мимоходом окликнул старый знакомый.

Дуров обернулся. Перед ним стоял небольшого роста пожилой человек. Респектабельная лысина. Аккуратный пиджачок. Клерк, вышедший на покой, таких в Лондоне тысячи. Вот только плечи, пожалуй, широковаты для клерка. Да и в улыбке проскальзывает что-то профессиональное, актерское.

Тем временем незнакомец заговорил. Голос его звучал глухо, взволнованно и удивительно контрастировал с будто приклеенной безликой улыбкой.

- Я русский, не удивляйтесь. Старый русский цирковой актер. Работал с вашим дедом. Потом перешел в силовой жанр. Когда вы приехали в Лондон, я долго колебался - подойти к вам или нет. Уж больно много между нами теперь границ. Но ведь душа моя - в России, на Родине... А тут еще мне на глаза попала газетная заметка: "Старый "русский лев" Георг Гаккеншмидт в Нью-Йорке напутствует молодых русских силачей". Это было, когда советские штангисты приезжали в Америку. А ведь Гаккеншмидта называли Львом тогда же, когда меня называли Самсоном. Нам обоим не повезло: последние годы жизни и - далеко от родины. Но ведь если Георг смог поговорить с нашими ребятами, почему же мне нельзя?

Самсон заметно волновался. Речь его становилась все более сбивчивой.

- Я не отниму у вас много времени. Я знаю - у вас очень напряженная программа. Но уж не откажите старику - я так хочу услышать от вас рассказ о сегодняшнем нашем цирке. Пожалуйста, очень прошу вас...

Вернувшись в Москву, народный артист СССР Владимир Дуров так рассказывал об этой встрече на страницах журнала "Советский цирк":

- ...В Лондоне среди наших новых знакомых оказался артист Самсонов - русский человек, которого превратности первой мировой войны оторвали от родины. Этот очень известный артист восхищенно, с гордостью говорил об успехах советского цирка в Англии, жадно расспрашивал нас о положении артистов в СССР, о системе подготовки кадров в нашем цирке. Узнав о существовании в Ленинграде музея циркового искусства, Самсонов попросил передать туда его красочные афиши... "Вы не можете себе представить, - говорил он нам, - каким непререкаемым авторитетом пользуется советский цирк в Англии. Англичане любят артистов из СССР, всегда тепло отзываются об их выступлениях".

С тех пор имя Александра Ивановича Засса (Самсонова), замечательного русского артиста-силача стало все чаще и чаще появляться на страницах наших газет и журналов. Его поразительные выступления, за которые он и получил прозвище Железный Самсон, не перестают восхищать не только историков цирка, но и всех любителей силовых упражнений. А их в нашей стране немало.

...На окраине Лондона, у стола с зеленой лампой сидит старый усталый человек. Он разбирает пожелтевшие бумаги. Это его любимое занятие с тех пор, как пришлось расстаться с силовым цирком. Правда, он еще появляется на манеже с дрессированными животными. В газетах иногда мелькает его имя: "Железный Самсон - дрессировщик пони, обезьян и комнатных собачек; неповторимые номера - сальто вперед, изящные пируэты". Его питомцы пользуются хорошей славой. Но разве это слава?.. Похоже на некролог.

А ведь было иное время. Мистер Пулум, директор знаменитого тяжелоатлетического клуба "Камбервел", писал о нем в журнале "Силач" вот она, старая, обтрепанная вырезка: "Прямо в сердце Англии прибыл человек, способный выполнять номера, в которые здравый смысл отказывается верить. Причина, которая заставляет подозревать Самсона в недобросовестных трюках, - его "внешность". Лучше сказать - отсутствие этой "внешности".

Ибо, если сравнить его с гигантами, посещавшими Англию в былые времена, он, несмотря на мощную мускулатуру, сильно проиграет. Его рост - 1 метр 66 сантиметров, вес - не более 75 килограммов. Был бы он громадным детиной, его номера, возможно, и воспринимались бы как более правдоподобные. Правда, расширение его груди и расширение мышц колоссальны (экскурсия грудной клетки равна 23 сантиметрам: 96-119 сантиметров. Но это не бросается в глаза).

После полуофициального выступления Самсона в тяжелоатлетическом клубе "Камбервел" он завоевал огромную популярность. В частности, сгибание прутьев является шедевром технически законченных и глубоко продуманных движений. Я утверждаю, что он не только человек, обладающий незаурядной силой, не только великолепный артист, но и превосходный спортсмен, использующий свой разум не хуже своих мышц".

А вот афиша знаменитого зала Альгамбра, где в 1903 году "русский лев" Георг Гаккеншмидт одержал победу над знаменитым Каркисом. Афиша эта посвящена другому русскому силачу - Александру Зассу. Но его имени нет среди крикливых строк. Он, человек без родины, - Железный Самсон, и только.

"В Манчестере во время строительных работ, - сообщает афиша, - Самсон, подвешенный одной ногой к крану, поднял в зубах железную балку с земли, и был перенесен наверх здания подъемным краном, в то время как толпа, разинув рты, стояла внизу.

Если бы Самсон разжал рот, толпа никогда не смогла бы рассказать, что она видела,- немало любопытных жизнью заплатили бы за любопытство".

Не отставали от афиш и газеты.

"Дейли телеграф":

"Господин, называющий себя Самсоном, является сильнейшим человеком на земле. В это можно легко поверить, увидев, как он вяжет железные прутья в узлы".

"Манчестер гардиан":

"Согласно объявлениям, он самый сильный человек на земле, и после того как мы сами увидели его... это заявление можно считать неопровержимым".

"Хэлс энд стрэнгс":

"В лице Самсона мы имеем настоящего силача, чьи достижения полностью открыты для проверки".

"Хэлс энд эфишенш":

"Увидеть - значит поверить. Воистину кажется, что его мускулы сделаны из стали". И так далее. Это была слава. Теперь остались воспоминания.

Горько. Но не только прошлые успехи заставляют грустить старого человека. Шут с ней, со славой, не в ней счастье. Счастье в другом - оставить после себя след на земле, воспитать учеников, преемников. А их нет. В этой стране он всегда был феноменом, загадкой. Конечно, были люди, которым он за определенную мзду помогал "накачать" мускулатуру. Но где те, кому он мог бы передать все свои знания, весь свой опыт? Тут их нет.

Живи он на родине - нее, наверное, сложилось бы иначе. Он читал в газетах о преемниках Дурова, об учениках Поддубного. С одним из Дуровых встречался в Лондоне во время его гастролей. Там, на родине, Александр Засс не остался бы на старости лет одиноким, никому не нужным.

Мысль о родине, смутной тоской всю жизнь бередившая сердце, становится самой большой его болью. Контракты... Проклятые контракты!.. Из их цепких сетей он не мог выбраться всю жизнь. Неустойки, которые он никогда не смог бы выплатить, вечная угроза суда. Об этом горько думать. Но это держит крепче тюремных решеток. Самый сильный человек в мире оказался Гулливером, которого привязали к земле крошечные лилипуты.

Он узнал, что в России живы его сестра, племянник. Племянник тоже спортсмен. Сложись судьба иначе - может быть, он сделал бы из него первоклассного силача.

Александр Иванович Засс берется за перо. Он пишет сестре, как ему одиноко на чужбине, как мечтает он вернуться домой. Одно письмо следует за другим. Листки бумаги летят на родину.

В Лондон из Москвы начинают поступать письма. Приходят объемистые пакеты с цирковыми журналами - родственники, коллеги не забывают старого циркового актера. Рождественская поздравительная телеграмма Дурова была для Самсона настоящим праздником.

...Когда он умер, английский журнал "Здоровье и сила" писал в некрологе:

"Судьба А. Засса, бывшего русского казака, драматична и сенсационна. В одном из сражений в 1914 году он раненым попал в плен к австрийцам, затем бежал, но был пойман, две последующие попытки также не были удачными. Когда его схватили в третий раз, его заковали в цепи и посадили в крепость. Но даже оттуда ему удалось бежать. Уже во время побега он продемонстрировал свое искусство, разорвав цепи и разогнув железные прутья. Это составило часть его будущих выступлений. В последние годы жизни занимался дрессировкой".

\* \* \*

Во время Спартакиады народов СССР в одном из лучших тяжелоатлетических залов Москвы была открыта выставка, посвященная истории тяжелой атлетики. Экспонаты рассказывали о подвигах силы, совершенных Поддубным и Крыловым, Гаккеншмидтом и Зассом, Власовым и Жаботинским, Ригертом и Алексеевым и многими другими атлетами. У портрета Александра Засса остановились два плечистых парня со значками мастеров спорта. Они оживленно разговаривали. О чем? Мы прислушались. Речь шла о традициях силовых выступлений - традиции эти живы.

"Да, я зачитывался в юности Куприным, который дружил с Заикиным. Но мою судьбу определил Гаккеншмидт! И это не преувеличение.. Мне посчастливилось встретиться с человеком, который помог мне понять себя и свою силу", - так писал Юрий Власов об одном из известнейших атлетов старого цирка.

И подумалось: как важно, как хорошо, что наши парни идут к вершинам мастерства прямым спортивным путем. На их пути никогда не встречались ни делеги импресарио, ни хозяева цирков, обирающие актеров. Им никогда не приходилось развлекать подвыпивших посетителей балаганов и мюзик-холлов. Они служат благороднейшему делу пропаганды физкультуры и спорта, совершенствования человеческого тела. Об этом мечтали и Александр Иванович Засс, и многие другие замечательные русские атлеты, выступавшие на подмостках и аренах дореволюционных цирков.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Изометрические упражнения, которые применял Самсон в своих тренировках**

В шестидесятых годах изометрические упражнения произвели сенсацию в спортивном мире. Многие спортсмены, включив в свои тренировки изометрические (статические) упражнения, стали быстро повышать спортивные результаты. Особенно широко их стали применять штангисты и пловцы.

Этот метод развития силы заинтересовал не только тренеров, но и ученых. Стали проводиться многочисленные эксперименты и исследования. Появились сторонники и противники изометрического метода тренировки. Исследования продолжаются и до сих пор. Но изометрия - не новинка последних лет. Еще в дореволюционные годы Александр Засс включал изометрические упражнения в свои тренировки, а в двадцатых годах широко пропагандировал свою оригинальную систему статических упражнений с цепями, к которой он пришел чисто эмпирическим путем. Изометрическим упражнениям он придавал большое значение и считал, что они в сочетании с динамическими упражнениями помогли ему укрепить сухожилия, развить большую физическую силу и поддержать спортивную форму в течение многих лет.

Характерной чертой изометрического режима работы является то, что мышцы при нем хотя и напряжены, но не сокращаются, не меняется их длина, и движений в суставах нет. Таким образом, изометрические упражнения не выходят из рамок исходных положений.

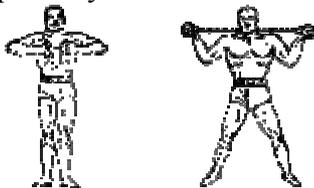
Современные исследования показали, что продолжительность изометрических упражнений должна зависеть от степени мышечного напряжения. Если прикладывается 60-70% от максимальной силы, то мышечное усилие должно длиться 6-10 секунд, если 80-90%, то 4-6 секунд, а при 100% - 2-3 секунды. Количество повторений каждого упражнения 2-5. Общая продолжительность тренировки не должна превышать 15 минут. Таким образом, изометрические упражнения экономят не только время, но и энергию. Включая изометрические упражнения в свои тренировки, следует помнить, что сила, приобретенная этим методом, максимально проявляется лишь в том положении туловища, рук и ног, в котором она "вырабатывалась". Перед началом упражнений необходимо проделать тщательную разминку, главным образом для тех мышц и суставов, на которые будет приходиться наибольшая нагрузка. В противном случае могут быть травмы. Первое время упражнения следует выполнять с неопредельным напряжением и только после месяца тренировки можно переходить к максимальным усилиям. Максимальное усилие следует прикладывать не рывком, а плавно, с постепенно возрастающим напряжением.

Упражнения выполняются на вдохе. После выполнения каждого упражнения необходимо в течение минуты походить, выполняя дыхательные упражнения и расслабляя (путем встряхивания) те мышцы, на которые падала наибольшая нагрузка. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо пройти медосмотр.

Упражнения выполняются с цепями, к которым прикрепляются металлические ручки треугольной формы с крючками. Ручки можно перецеплять за то или иное звено цепи, тем самым удлиняя или укорачивая рабочий отрезок цепи. В исходном положении цепь должна быть в натянутом состоянии.

#### **Упражнение 1.**

Цепь в согнутых руках перед грудью, локти на уровне плеч. Прикладывая усилие, попробуйте растянуть цепь.

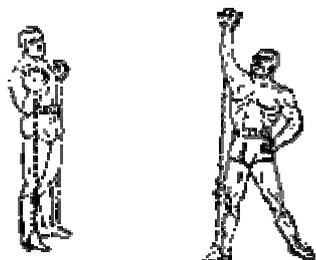


#### **Упражнение 2.**

Цепь в согнутых руках за головой. Старайтесь растянуть цепь.

#### **Упражнение 3.**

Для выполнения этого упражнения нужны две цепи, к концам которых прикрепляются ручки. В одни ручки проденьте ступни ног, а другие возьмите в согнутые руки и поднимите к плечам. Растягивайте цепи вверх. Затем перецепите ручки на уровень с головой, затем выше головы.

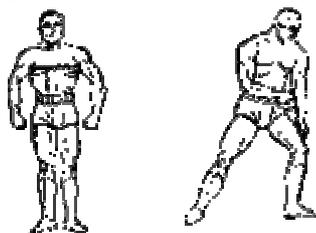


#### **Упражнение 4.**

Ступню правой ноги проденьте в одну ручку цепи, а другую возьмите в правую руку и поднимите вверх. Рука должна быть немного согнута в локте. Выпрямляя руку, растягивайте цепь вверх. Повторите упражнение левой рукой.

#### **Упражнение 5.**

Сделав вдох, обмотайте цепь вокруг груди и закрепите ее. Затем, делая глубокий вдох, напрягая грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, попытайтесь разорвать цепь.

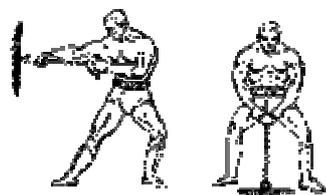


#### **Упражнение 6.**

Поставьте ноги шире плеч. Одну ручку цепи держите прямой левой рукой у одноименного колена, другую - согнутой правой рукой у пояса. В таком положении растягивайте цепь. Затем смените исходное положение рук.

#### **Упражнение 7.**

Закрепите один конец цепи за крюк в стене на уровне пояса, а другой возьмите в руки. Ноги поставьте шире плеч. Тяните за цепь, стараясь вырвать крюк из стены.



**Упражнение 8.** Закрепите один конец цепи за неподвижный крюк в полу, к другому концу прикрепите ручку и возьмитесь за нее руками на высоте колен. Напрягая ноги, спину и руки, попытайтесь оторвать крюк от пола. Затем проделайте упражнение, держа ручку цепи на высоте пояса и за спиной.