

«ЭТО ПОТРАСАЮЩАЯ КНИГА!» МАЛКОЛЬМ ГЛАДУЭЛЛ

Предисловие Малкольма Гладуэлла

АЛЕКС ХАТЧИНСОН

САММАРИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Разум, тело и удивительно гибкие
пределы человеческих возможностей



Алекс Хатчинсон
Выносливость. Саммари.
Разум, тело и удивительно
гибкие пределы
человеческих возможностей

<https://litres.ru/74083782>

Аннотация

Разум, тело и удивительно гибкие пределы человеческих возможностей.

Содержание

Об авторе	6
5 причин прочитать эту книгу	7
Часть I. Разум и мышцы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Выносливость. Разум, тело и удивительно гибкие пределы человеческих возможностей

Оригинальное название: Endure. Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance

Автор: Алекс Хатчинсон

Год издания: 2021

Количество страниц: 320

Время прочтения: 7–8 часов

Сложность темы: для любого уровня подготовки

Книги по теме:

- Мэт Фицджеральд «Как сильно ты этого хочешь?»
- Килиан Жорнет «Нет ничего невозможного»
- Юрий Строфилов «Не про бег»
- Дин Карназес «Бегущий без сна»
- Брэд Сталберг и Стив Магнесс «На пике»

О книге

Мозг и организм сильно связаны, и, чтобы понять, что

устанавливает наши пределы при любом определенном наборе обстоятельств, нужно рассматривать их вместе.

Алекс Хатчинсон

Есть много историй о проявлении сверхчеловеческой силы. О том, как паникующая мать может поднять машину, чтобы достать из-под нее своего ребенка. Или о том, как иньекция в позвоночник временно снимает ограничения, наложенные мозгом, позволяя использовать мышцы до предела. Возможно ли это? И если да, то как?

Эта книга – экскурсия к границам человеческих возможностей. И – что еще более захватывающе – в глубь нашего разума. А еще она про пустыни, горы и океаны. Про покорение Южного полюса и Эвереста и про подготовку к полету на Марс. Про разработку программы, чтобы достичь цели – преодолеть марафонскую дистанцию быстрее, чем за два часа. И про то, как не дышать под водой больше 20 минут. Про золотоискателей и спортсменов. Про то, как натренировать психологическую устойчивость и как на нас влияют холод, жажда, боль и жара.

Для кого

Для тех, кто хочет исследовать пределы своих возможностей.

Для тех, кого вдохновляют истории, основанные на реальных событиях.

Для влюбленных в спорт.

Об авторе

Алекс Хатчинсон – бывший спортсмен, ныне журналист, удостоенный награды National Magazine. Алекс пишет о выносливости для Runner's World и Outside, также публикуется в New York Times и New Yorker. Имеет степень магистра журналистики Колумбийского университета и ученую степень в области физических наук в Кембридже. Выступал за сборную Канады на соревнованиях по легкой атлетике. Специализировался на длинных дистанциях.

5 причин прочитать эту книгу

- 1.** В основе – научные исследования и эксперименты, в том числе инициированные автором.
- 2.** Бестселлер New York Times, лидер в своей категории на Amazon.
- 3.** Реальные истории людей, которым удалось выйти за пределы своих возможностей.
- 4.** Захватывающие истории о географических открытиях и из мира спорта.
- 5.** Предисловие написал Малкольм Гладуэлл, автор бестселлера «Гении и аутсайдеры».

Часть I. Разум и мышцы

ЧТО ТАКОЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – своего рода швейцарский нож с множеством лезвий. Она нужна, чтобы закончить марафон, и она необходима, чтобы сохранить здравомыслие во время перелета через всю страну в переполненном экономклассе в окружении орущих младенцев. Использование слова «выносливость» в последнем случае может показаться метафорическим, но различие между физической и психической выносливостью на самом деле не так очевидно, как кажется.

Усилие

А еще выносливость – это «борьба за продолжение деятельности, несмотря на растущее желание остановиться». Это определение описывает усилие, а не выносливость, но оно охватывает как физические, так и психологические аспекты выносливости. Важна необходимость преодолеть то, что вам диктуют инстинкты (замедлиться, отступить, сдать-ся), и чувство истекшего времени. Чтобы принять удар в боксе и устоять, нужен самоконтроль, но выносливость – нечто более долгосрочное: надо довольно долго терпеть, что-

бы почувствовать, насколько ситуация сложна, и сделать так, чтобы неумолимая минута состояла из 60 секунд, которые стоят того, чтобы бежать долго.

Скорость накопления усталости

Истекшее время может измеряться секундами, а может годами. В плей-офф Национальной баскетбольной ассоциации 2015 года главным соперником Леброна Джеймса была – при всем уважении к защитнику Golden State Андре Игудале – усталость. За пять предыдущих сезонов он провел на поле 17 860 минут, опередив всех остальных участников лиги более чем на 2000 минут. В полуфинале, во время напряженной игры в добавочное время, он сначала неожиданно попросил, чтобы его заменили, а потом передумал. Затем Леброн сделал результативный трехочковый бросок, после чего был еще и бросок в прыжке, который закрепил победу за 12,8 секунды до финальной сирены, и в итоге по окончании игры он рухнул на пол в очень картинном обмороке сразу после свистка. К последним играм финала он едва мог двигаться: «Я сдулся», – признался он после того, как не смог принести команде ни одного очка в заключительной четверти финала. И дело не в том, что ему не хватало дыхания. Это была накопившаяся в течение многих дней, недель и месяцев усталость, уверенно толкавшая Джеймса к пределу его выносливости.

Умение замедляться

Даже величайшие в мире спринтеры борются с тем, что Джон Смит, тренер предыдущего обладателя мирового рекорда на 100 м Мориса Грина, иносказательно называет «фазой отрицательного ускорения». Забег может продолжаться десять секунд, но большинство спринтеров достигают максимальной скорости через 50–60 м, короткое время удерживают ее, а затем начинают замедляться. В чем секрет способности Усэйна Болта красиво уходить от своих соперников на второй половине дистанции? Это его выносливость: он замедляется чуть меньше (или чуть позже), чем остальные. В стометровке, которую Болт пробежал за 9,58 секунды, побив мировой рекорд на чемпионате мира в Берлине в 2009 году, последние 20 м он двигался медленнее на пять сотых секунды, чем предыдущие 20 м, но все равно его преимущество над остальными участниками забега росло.

Распределение сил на дистанции

На том же чемпионате Болт установил мировой рекорд на дистанции 200 м – 19,19 секунды. Важная деталь: он преодолел первую половину дистанции за 9,92 секунды – невероятное время, если учесть, что первые 100 м пробегаются по выражу, но все же медленнее, чем его мировой рекорд на стометровке. Этого не было видно зрителям, но он сдерживал себя, намеренно распределяя энергию так, чтобы показать наивысший результат именно на всей дистанции.

Психология и физиология выносливости неразрывно связаны: любое упражнение, длящееся более 12 секунд, требует решения – сознательного или бессознательного, – как сильно поднажать и когда.

Даже при повторных силовых упражнениях на максимальное усилие – например, коротких напряжениях по пять секунд, которые, как вам кажется, будут мерой чистой мышечной силы, – мы, как показали исследования, не можем не экономить энергию: наша «максимальная» сила зависит от того, сколько повторений, на наш взгляд, нам осталось.

Спортсмены в соревнованиях на выносливость так маниакально фиксируют время прохождения отрезков из-за важности распределения сил по дистанции. Джон Паркер – младший в культовой книге «В прошлом бегун» (Once a Runner) писал: «Бегун – это скряга, который, жадничая, тратит копейки своей энергии, постоянно желая знать, сколько он потратил и сколько еще ему придется платить. Он хочет разориться именно в тот момент, когда ему уже не нужны деньги».

Получается, наука о том, как мы распределяем силы по дистанции, удивительно сложна. Мы принимаем решение о том, какое усилие следует приложить, основываясь не только на том, что чувствуем, но и на том, как это чувство соотносится с тем, что мы предполагали ощутить в этот момент.

КАК РАБОТАЕТ МЕХАНИЗМ УСТАЛОСТИ

Большую часть XX века физиологи решали невероятную задачу, пытаясь понять механизм усталости. Они отрезали лягушкам задние лапы и заставляли мышцы сокращаться с помощью электричества, пока те не переставали дергаться, таскали громоздкое лабораторное оборудование в экспедиции на вершины Анд, доводили до изнеможения тысячи добровольцев на беговых дорожках и в тепловых камерах, заставляя их принимать всевозможные препараты. Сформировался механистический, почти математический взгляд на человеческие пределы: как автомобиль с кирпичом на педали газа, вы едете, пока не закончится бензин в баке или не закипит радиатор, а затем останавливаетесь.

Но это не полная картина. С появлением сложных методов измерения и возможности манипулирования мозгом исследователи наконец получили представление о том, что происходит с нейронами и синапсами, когда мы доведены до предела.

Оказывается, независимо от стресса – жары или холода, голода или жажды, мышечной боли, возможно, от ядовитой молочной кислоты – во многих случаях важно то, как мозг интерпретирует сигналы бедствия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.