

«ЭТО ПОТЯСАЮЩАЯ КНИГА!» МАЛКОЛЬМ ГЛАДУЭЛЛ

Предисловие Малкольма Гладуэлла

АЛЕКС ХАТЧИНСОН

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Разум, тело и удивительно гибкие
пределы человеческих возможностей



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Малкольма Гладуэлла.....	11
<i>Два часа: 6 мая 2017 года</i>	14
Часть I. Разум и мышцы	19
Глава 1. Неумолимая минута	21
Глава 2. Человек-машина	31
Глава 3. Центральный регулятор	53
Глава 4. По собственному желанию	72
<i>Два часа: 30 ноября 2016 года</i>	91
Часть II. Пределы есть	99
Глава 5. Боль	101
Глава 6. Мышцы	120
Глава 7. Кислород	140
Глава 8. Жара	164
Глава 9. Жажда	179
Глава 10. Топливо	202
<i>Два часа. 6 марта 2017 года</i>	228
Часть III. Пределов нет	235
Глава 11. Тренировка мозга	237
Глава 12. Допинг для мозга	257
Глава 13. Убеждение	273
<i>Два часа. 2 мая 2017 года</i>	292
Благодарности	297
Послесловие	299
Примечания	300

«Выносливость» — документальное произведение. Некоторые имена и индивидуальные черты действующих лиц могут быть изменены. Методы лечения и медицинские препараты упоминаются в книге без цели привлечения внимания, формирования, поддержания интереса и продвижения на рынке и являются частью произведения, созданного автором для раскрытия творческого замысла.

*Моим родителям, Мойре и Роджеру,
чья любознательность, строгость,
талант ясно излагать мысли
и умение уважать разные точки зрения —
пример, которому я следую во всем, о чем пишу*

ПРЕДИСЛОВИЕ

МАЛКОЛЬМА ГЛАДУЭЛЛА

У любого бегуна на длинные дистанции есть забеги, исход которых по прошествии какого-то времени невозможно объяснить. У меня их два. Первый состоялся, когда мне было тринадцать лет, на первом году обучения в старшей школе. Имея месяц тренировок за плечами, я принял участие в кроссе в Кеймбридже, в канадском Онтарио, остальные участники оказались на два года старше меня. Причем среди них был один из лучших бегунов на длинные дистанции в своей возрастной группе в нашей провинции. Даже сейчас, сорок лет спустя, я отлично помню тот забег. Пристроившись в самом начале к лидерам и не отставая от них, я бежал до полного изнеможения и каким-то непостижимым образом финишировал вторым. Я говорю «непостижимым образом», потому что тот забег так и остался единственным действительно успешным выступлением на длинную дистанцию в моей жизни, хотя моя карьера бегуна на средние дистанции в школе достойна похвалы. За все остальное время занятий бегом я не смог реализовать свой потенциал на дистанциях длиннее 1500 м.

За одним исключением. Два года назад, в пятьдесят один год, я пробежал волшебные 5 км на небольшом городском пробеге в Нью-Джерси, придя на финиш на минуту раньше, чем во всех предыдущих пятикилометровых забегах, в которых я выступал с момента возвращения к спорту в категории «мастерс». В тот летний день в Нью-Джерси я внезапно снова стал тем тринадцатилетним мальчиком, которым был

сорок лет назад. Я мечтал о великом. Я поражался своим способностям в беге. А что потом? Я остался среднячком.

Как одержимый человек, особенно в том, что касается бега, я долго ломал голову над странными результатами этих двух забегов. В поисках ответа я обратился к спортивным дневникам, которые хранятся у меня с подросткового возраста. Были ли какие-то намеки на успех на раннем этапе тренировок? Делал ли я что-то особенное? Тот последний пятикилометровый забег оставил мне гораздо больше материалов: на протяжении месяцев часы Garmin сохраняли каждую тренировку из тех, что привели меня к этому старту. Еще больше данных они выдали мне с забега: темп, каденс и временные отрезки. Не раз в преддверии соревнований я пытался точно воспроизвести все, что я делал при подготовке к личному рекорду в Нью-Джерси. Я хочу, чтобы снаряд упал дважды в одно место. Этого не происходит, и я начинаю кое-что подозревать: я не совсем понимаю, как совершить подвиг выносливости. Думаю, вы понимаете, к чему я клоню: я — идеальная аудитория книги Алекса Хатчинсона.

Несколько слов об Алексе. Мы оба канадцы и оба бегуны. Однако он больше канадец (поскольку все еще живет там, а я нет) и гораздо лучший бегун, чем когда-то был я. Однажды он пригласил меня на интенсивную пробежку по кладбищу в Северном Торонто, куда субботним утром он обычно зовет друзей. Насколько помню, финишировал я последним — или предпоследним, поскольку один из участников снизошел до моего темпа. После первого поворота Алекс исчез из виду. Читая далее, вы увидите, что Алекс пишет о тайнах выносливости как естествоиспытатель, фанат спорта и внимательный наблюдатель за деятельностью человека, а также как участник процесса. Он тоже знает об аномальных гонках, которые необходимо объяснить.

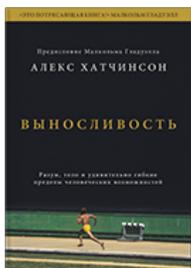
Однако это не книга о беге. Ему посвящено много работ, и как бегун я прочел их немало. Это своего рода рассказы для своих: как бежать, с носка или с пятки, надо ли стремиться к каденсу 180 шагов в минуту. Эти книги освещают вопросы, интересные только бегунам, которые вовлечены в процесс до кончиков пальцев ног.

Но одно из многих удовольствий от этой книги — то, как убедительно Хатчинсон раздвигает границы. В одном из моих любимых

отрывков из главы о боли он пишет о попытке Йенса Фогта побить рекорд в часовой велогонке. Как известно, Фогт был равнодушен к боли. Но, как пишет Хатчинсон, когда гонщик, побив рекорд, слез с велосипеда, ему было очень тяжело: «На него обрушилась боль, которую он выталкивал на задворки сознания».

Это история о велоспорте, но Хатчинсону она позволила задать куда более глубокий и актуальный вопрос: как физиология связана с психологией? В самых разных сферах человеческой деятельности достичь успеха возможно, только выйдя из зоны комфорта. Как же мы относимся к этой боли? Как сигналы протеста, которые подает нам мозг, действуют на физическое желание продолжать движение? Чтобы оценить этот эпизод, не нужно быть одержимым велосипедистом. Эта история, вероятно, убедит вас в том, что не стоит становиться маньяком велоспорта. «Болело все, — сказал Фогт. — Шея — оттого что я держал голову низко в аэродинамической посадке. Локти — потому что я удерживал верхнюю часть корпуса в определенном положении. Легкие горели от боли и жаждали кислорода. Сердце болело оттого, что постоянно молотило. Спину жгло, а еще и задница! Я был в самом логове боли». Мне даже читать этот отрывок было больно!

Поможет ли эта книга решить загадку аномальных гонок? В каком-то смысле да. Моя проблема, как я теперь понимаю, в том, что я пытался понять смысл своих действий, используя абсурдно упрощенную модель выносливости. Моим результатом было время гонки. И поэтому я двигался в обратном направлении, пытаясь определить входящие ресурсы, благодаря которым это стало возможным. Отдыхал ли я перед гонкой день или два? Насколько быстро я бегал в гору на тренировке за неделю до гонки? Есть ли то, что можно понять, проанализировав последнюю интервальную тренировку? Данные, полученные со спортивных часов с GPS, заставляют нас еще больше думать в этом направлении: появляется желание нарисовать простую картину того, как и почему наше тело движется. Я обещаю вам: после того, как вы прочтете эту книгу, вы никогда уже не согласитесь на простую картину. Есть много того, о чем вам не расскажут часы Garmin. К счастью, для этого у нас есть Алекс Хатчинсон.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

