

# Длинная дистанция. Кроссовая подготовка



# Бег на длинные дистанции

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 5000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров на шоссе). Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров[1].

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.

# ОЛИМПИЙСКИМИ ДИСТАНЦИЯМИ СЧИТАЮТСЯ:

- 5000 метров
- 10000 метров
- 42 км 195 метров
- Забеги на длинные дистанции не имеют границ по продолжительности и протяженности. Такие забеги могут регламентироваться длиной дистанции или временем. Среди популярных забегов, ограниченных временем является суточный бег. Стайерскими дистанциями также считаются ультрамарафоны (100 км и больше).
- Известным марафонцем является кенийский спортсмен Деннис Киметто, которому удалось преодолеть дистанцию в 42 километра 195 метров за 2 часа 2 минуты и 57 секунд. Стоит отметить, что женщины не отстают, и самой быстрой марафонкой является Пола Рэдклифф (Великобритания) с результатом 2 часа 15 минут 25 секунд.

# Кроссовая подготовка

- представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики (бег, прыжки) и гимнастики.
- Собственно, кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории: На скорость. К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью

# Виды



В зависимости от местности, где проводятся соревнования, кросс подразделяется на несколько видов, имеющих свою специфику.

## Классический кроссовый бег

- Для таких забегов используются леса и парки, где нет больших перепадов высот, а встречаются лишь небольшие бугры. Принять участие в таком кроссе может любой желающий, независимо от наличия специальных навыков бега.

## Скайраннинг

- Этот вид спорта одни относят к альпинизму, другие — к беговой дисциплине. На связь с кроссом указывает корень слова «running» (бегущий). Трассы проходят в горах, на разных высотах.

В скайраннинге 3 основные соревновательные программы:

Вертикальный километр. Название говорит само за себя: между стартом и финишем дистанция имеет перепад высот в 1 км, а ее общая протяженность составляет 5 км.

Высотная гонка. Это прохождение трассы в 18-30 км на высоте порядка 4 км.

Высотный марафон. Преодоление дистанции в 30-42 км на 4 тыс. м. над уровнем моря.

## Трейлраннинг

Такой кроссовый бег характеризуется очень рельефной местностью. Причем трасса не оборудуется заранее, на нее просто наносится разметка, чтобы участники забега не заблудились. Длина дистанции может достигать более 100 км, а на ее преодоление порой уходит не один день.



- Спортивное ориентирование
- Это кросс, включающий в себя элементы ориентирования на местности. Здесь целью спортсмена выступает отыскать на местности контрольные пункты и достичь их быстрее своих конкурентов, двигаясь при этом любым путем. Трассы в этом виде бега могут иметь протяженность 1,5 — 35 км. Помимо беговых навыков спортсмену необходимо уметь читать карту и ориентироваться на местности.





# Как подготовиться к кроссу

- Для тех, кто желает принять участие в легкоатлетическом кроссе, имеется несколько несложных рекомендаций, которые помогут подготовиться к забегу:
- Необходимо поставить четкую цель, то есть решить для себя, что должно стать результатом состязания (личный рекорд, самоутверждение и т.д.).
- Как следует позаботиться о снаряжении. Понадобиться одежда по погоде (она должна быть достаточно свободной, чтобы не сковывать движений, но при этом не болтаться, словно балахон), две футболки на смену, запас питьевой воды и качественные шипованные кроссовки.
- Перед тренировками и перед соревнованиями выполнять растяжку, чтобы разогреть мускулатуру, суставы и связки.
- Не ограничивать себя в питании. Но употреблять пищу небольшими порциями не менее 6 раз в день.
- Для пробежек использовать различные маршруты и типы рельефа. Это поможет развить чувство баланса, а также выносливость и силу воли.