**1. Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:**

1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.  
Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.

2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

6) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

**Соревновательный метод**

Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу наиболее широко распространенных общественных явлений. Оно имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. д.). Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превысить свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

2. Психические состояния человека можно классифици­ровать по следующим основаниям:

1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состо­яний: личностные и ситуативные;

2) в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают): интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т. д.;

3) в зависимости от степени глубины: состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;

4) в зависимости от времени протекания: кратковременные, затяжные, длительные и т. д.;

5) в зависимости от влия­ния на личность: положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астеничес­кие;

6) в зависимости от степени осознанности: состоя­ния более или менее осознанные;

7) в зависимости от причин, их вызывающих;

8) в зависимости от степени адек­ватности вызвавшей их объективной обстановки.

В связи с тем что ряд состояний приводит к дезорганизации поведе­ния и деятельности, необходимо эти состояния регулировать. В самом широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже воз­никших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздей­ствие психолога на пациента путем использования психорегулирующей тренировки, использование цвета, музыки, природного ландшаф­та), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, са­моприказы). Во втором случае речь идет о саморегуляции.

В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач:

1. сохранение имеющегося состояния;

2. перевод в новое, требуемое усло­виями состояние;

3. возвращение в прежнее состояние.

Последние две задачи реализуются, с одной стороны, через дополнительное генери­рование нервной энергии и повышение уровня активации, с другой — через срочный и эффективный разряд чрезмерно большой нервной энергии по эффекторным каналам, т.е. через речевые, идеомоторные, двигательные и висцеральные реакции.

3. Принято считать, что к бегу на средние дистанции относится бег на дистанции от 800 до 2000 метров. Однако классическими видами этого бега являются 800 и 1500 метров.

Бег на средние дистанции является одной из популярных групп видов легкой атлетики, так как он не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.

Старт в беге на 800 метров в настоящее время дается с отдельных дорожек, и лишь после линии перехода (через ≈ 100 метров бега) спортсмены выходят к бровке. Бегуны на 1500 метров стартуют на прямой.

Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной (околопредельной) мощности. Бегун на средние дистанции должен иметь высокий уровень специальной выносливости, то есть обладать способностью пробегать всю дистанцию в максимально высоком для себя темпе, зачастую при меняющейся скорости бега (ускорение на старте, рывки на дистанции, финиширование). Основой для формирования специальной выносливости являются физическая или силовая подготовленность бегуна, общая его выносливость и быстрота .

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Бег на средние дистанции начинается со старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40–45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦТ (общий центр тяжести) расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3–4 метра.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5–7°.