

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ: ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ШАХМАТЫ НА БЕГУ

Фестиваль школьного спорта городского округа Тольятти

Название проекта: «Ориентирование – шахматы на бегу».

Слоган проекта: «Ориентируясь на местности – учимся ориентироваться в жизни!»

Что такое «спортивное ориентирование»? Существует ли такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, в любое время года и с такой нагрузкой, которая вам нравится? Который одновременно является и физической культурой, и видом спорта? Да существует. Это спортивное ориентирование на местности, один из самых интересных и непредсказуемых видов спорта.

Суть его состоит в том, чтобы с помощью карты и компаса отыскать расположенное на местности определённое количество контрольных пунктов и как можно быстрее добраться до финиша. Дистанция на карте изображена при помощи кружков, соединённых линиями. В центре каждого кружка находится контрольный пункт в виде матерчатой красно-белой призмы. Дистанцию следует проходить либо в заданном направлении, либо в произвольном порядке – по выбору. На каждом контрольном пункте находится компас или электронная станция, при помощи которых каждый участник соревнований отмечает пройденный контрольный пункт, тем самым подтверждая правильность прохождения дистанции. Путь следования на следующий пункт не определён, каждый сам выбирает, как до него лучше добраться. И вот именно эта творческая возможность самому выбрать путь и самостоятельно добраться до контрольного пункта и таит в себе всю прелесть ориентирования на местности!

Спортивное ориентирование – это прекрасная форма активного отдыха, одно из самых приятных, интересных и привлекательных физических упражнений. Им могут заниматься люди разных возрастов, с различными антропометрическими данными и разной степенью физической готовности и спортивной квалификации.

Спортивное ориентирование на местности – это интеллектуальный вид спорта, он приводит в движение не только мышцы, но и мозг. Ориентирование требует определённых знаний топографии, навыков и умений читать спортивную карту и местность, сопоставлять их, выбирать рациональный маршрут. Он требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях умеренных физических нагрузок. У тех, кто занимается спортивным ориентированием, вы-

рабатываются такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, чувство времени и расстояния, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Основная идея проекта. С целью знакомства с этим интересным и полезным видом физической деятельности, пропаганды здорового образа жизни детей школьного возраста, поиска новых привлекательных видов физической активности и планируется проведение в весенне-осенний период 2017 года в городском округе Тольятти Фестиваля школьного спорта «Ориентирование – шахматы на бегу».

Его главными задачами являются ознакомление детей, подростков и молодёжи с азами бега с компасом и картой, демонстрация общедоступности, демократичности, необычайного интереса, настоящего азарта непривычного для школьников вида спорта – спортивное ориентирование. Даже начальные знания, умения и навыки, приобретенные детьми, подростками и молодёжью в процессе проведения соревнований, будут в дальнейшем иметь большое прикладное значение в их повседневной жизни, а для юношей – большое подспорье и первоначальные навыки при прохождении военной службы. Ведь каждому человеку в жизни необходимы общая и зрительная память, логическое и образное мышление, быстрота, самостоятельность и правильность принимаемых решений, анализ ошибок и их исправление, а именно все эти качества развивает спортивное ориентирование.

Ещё один значительный фактор в пользу проведения фестиваля – возможность проведения ежедневных уроков по физической культуре и внешкольных занятий детско-юношеским спортом с тематикой спортивного ориентирования в непосредственной близости от места проживания и учёбы школьников: в школьном дворе, микрорайоне, близлежащих парках и скверах.

Очень важна и как никогда действенна экологическая и природоохранная составляющая представляемого проекта – соединение теоретических знаний о законах природы с практическими занятиями на основе единой образовательной программы подготовит грамотных людей, которые не будут беспардонно губить природу, ставить

будущее человечества на грань экологической катастрофы. Любовь к природе, к окружающему многообразию флоры и фауны, бережное отношение к ним воспитываются с детства, вместе со знанием законов развития природы. Никакие призывы любить и беречь окружающую нас природу не смогут заменить осознание спортсменом-ориентирщиком того, что лес, парк или сквер являются своеобразным природным стадионом, физкультурно-оздоровительным комплексом на свежем воздухе, которые нужно не только беречь самому, но и охранять от повреждения и уничтожения другими.

Вне всякого сомнения – положительные результаты проведения занятий физической культурой и спортом с элементами спортивного ориентирования послужат важным условием их распространения и тиражирования на территории других городов и сельских районов Самарской области и других регионов России.

Стадия проекта. Проект уже имеет практическую апробацию с 2007 по 2013 годы в ряде общеобразовательных школ городского округа Тольятти (МБОУ №10, 37, 59, 60, 67,) в виде проведения «Дней здоровья» во внеурочное время и в виде двигательных пауз в ходе учебного процесса (МБОУ №3, 4, 27, 91 Центрального района, МБОУ №2, 14, 15, 75, 85 Комсомольского района), но проведение данного физкультурно-оздоровительного мероприятия в форме «Фестиваля школьного спорта», с тематикой спортивного ориентирования, с привлечением всех школ городского округа Тольятти, планируется впервые и не имеет аналогов на территории Самарской области и всей Российской Федерации.

Аннотация проекта. Одним из существенных недостатков спортивного ориентирования является его недостаточная известность – для непосвящённых оно не совсем понятно. А психика человека так устроена – отвергать всё, что непонятно. Именно поэтому главной своей задачей и основным итогом авторы проекта считают своеобразную ликвидацию топографической безграмотности у школьников и формирование у них конкретного реального представления об ориентировании на местности и его положительном влиянии на умственное и физическое развитие.

Ещё один немаловажный недостаток в широком развитии ориентирования как вида физкультурно-спортивной деятельности – отсутствие опыта и знаний у заинтересованных лиц и организаций, возможных продолжателей и реализаторов проекта, отсутствие спортивных карт пришкольных участков, электронного и компьютерного оборудования и инвентаря. Поэтому после окончания соревнований «Фестиваля» в городе Тольятти организаторы планируют проведение подобных мероприятий в крупнейших городах Самарской области – Самаре, Новокуйбышевске, Сызрани, Чапаевске и других, а также в сельских районах. Следующим этапом распространения опыта проекта планируется проведение выездных обучающих семинаров, мастер-классов, практических занятий, распространение методических и учебных материалов и компьютерных программ.

Основная направленность проекта:

- повышение престижа здорового образа жизни среди детей, подростков и молодёжи;
 - воспитание подрастающего поколения в духе понимания, что здоровье является самым ценным фактором в жизни каждого человека;
 - формирование более серьёзного отношения к физической культуре как к важной составляющей общечеловеческой культуры, направленного на установление культа здоровья, как физического, так морального и нравственного;
 - повышение общего уровня культуры;
 - искоренение и профилактика вредных привычек, негативно влияющих на здоровье;
 - формирование внутренней потребности в ежедневных занятиях физической культурой;
 - воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование;
 - внедрение инновационных подходов к методике здорового образа жизни;
 - апробация принципиально новых форм проведения занятий физической культурой и спортом в школах и по месту жительства.
- Проектом реализуется следующий комплекс мероприятий:
- популяризация спортивного ориентирования как одного из наиболее доступных и массовых видов спорта;
 - мотивация и стимулирование юных тольяттинцев к ведению здорового образа жизни посредством систематических ежедневных занятий физической культурой и спортом с использованием элементов спортивного ориентирования;
 - развитие физических, психологических, интеллектуальных и моральных качеств личности каждого школьника в процессе соревнований.

Проект предполагает привлечение школьников со 2 по 9 классы всех муниципальных образовательных учреждений (82 школы) городского округа Тольятти общим количеством до 50 тысяч участников и имеет долгосрочную перспективу.

Важным фактором успешности проекта, его эффективности и дальнейшего распространения является его доступность практически для любых возрастных категорий, относительная дешевизна, максимальная приближенность к местам учебы и проживания, оригинальность и многовариантность проведения занятий и соревнований: кроме учащихся школ, дальнейшее участие в проекте могут принимать воспитанники детских дошкольных учреждений (в этом случае цифры на электронных станциях контрольных пунктов заменяются на изображение различных зверушек, насекомых и т.п.), а также учащиеся и студенты средних специальных и высших учебных заведений, воспитанники детских домов и школ-интернатов, лица с отклонениями в здоровье и физическом развитии.

Но самым важным фактором является не разовое проведение подобных доступных соревнований, а их системность, многоэтапность, долгосрочность – только в этом случае можно говорить о регулярности занятий физической культурой и спортом и конкретной мотивации, стимулировании и целеустремленности всех участников учебно-тренировочного, образовательного и соревновательного процессов. Для выполнения этой цели предполагается проведение соревнований Фестиваля сделать ежегодным и традиционным.

Обозначение злободневных проблем. Современное состояние социальной жизни нашего города, особенно это касается подрастающего молодого поколения, в руках которого находится ближайшее его будущее, его материальное, духовное и нравственное благосостояние и благополучие, вызывает настоящую тревогу и требует немедленных решительных мер.

Наркомания, алкоголизм, табакокурение, уродливые формы субкультуры, рост детской преступности, а самое главное – крайне низкий уровень здоровья – вот далеко неполный перечень негативных явлений в детской и молодёжной среде. Самое печальное, что ежедневно происходит постепенное привыкание к этим уродливым явлениям в нашей жизни – уже мало кого удивляют курящие молодые мамы и папы, идущие с детской коляской по улице или распивающие спиртные напитки на детских площадках или в скверах отдыха; дети всех возрастов не просто ругаются матом – они на матерном языке общаются! А современный молодой человек стойко ассоци-

ируется с бутылкой пива в одной руке и сигаретой в другой!

Это утверждение не является желанием сгустить краски – конечно, у нас в городе есть большое количество позитивных традиций, мероприятий, талантливых людей, в том числе и молодых. Но, к сожалению, критическая масса негатива с каждым годом растёт с пугающей прогрессивностью. Если мы не предпримем экстраординарных мер сейчас и пустим процесс образования и воспитания подрастающего поколения нашего городского округа на самотёк, ограничившись только составлением инструкций и методических рекомендаций, которых в кабинетах власти накопилось на целые библиотеки, набором привычных полумер и имитацией важных дел, то в дальнейшем будем постоянно и безуспешно решать проблему сохранения здоровья тольяттинцев, как физического, так и нравственного.

Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы уверенно лидирует среди других актуальнейших проблем в образовании. В настоящее время наблюдается тенденция не только снижения уровня физического здоровья у детей школьного возраста, но и снижения интереса к двигательной активности, подвижным и спортивным играм. Особенно это стало заметным с появлением азартных компьютерных игр – вместо подвижных игр на свежем воздухе дети предпочитают виртуальный мир на мониторе компьютера, тем самым получают извращённое представление об окружающем мире и его составляющих, усугубляют одну из глобальных причин современных болезней в условиях урбанизации – гиподинамию (недостаток движения).

Цели проекта. Популяризация спортивного ориентирования среди детей, подростков и молодёжи г.о. Тольятти как одного из самых доступных, интересных и полезных видов физической активности, способствующих физическому и интеллектуальному развитию;

- Значительное повышение интереса школьников всех возрастов г.о. Тольятти к занятиям физической культурой и спортом инновационными и нестандартными средствами и методами;

- Расширение спектра видов физкультурно-спортивной деятельности и предоставление возможности выбора школьниками спортивных занятий по своему вкусу, интересу, доступности и возрастным и индивидуальным особенностям;

Основные задачи проекта. Знакомство с азами спортивного ориентирования как вида спорта, имеющего большое прикладное значение в повседневной жизни;

- Привлечение к здоровому образу жизни максимального количества де-

тей, подростков и молодёжи практическими и доступными средствами и методами;

- Апробация новой формы урока физической культуры в школе и внеурочных спортивно-оздоровительных занятий с тематикой спортивного ориентирования.

Целевая аудитория проекта. Все обучающиеся школьники муниципальных образовательных учреждений городского округа Тольятти, независимо от возраста и степени физической готовности и уровня здоровья. Группы участников: по параллелям со 2 по 9 класс каждой школы городского округа Тольятти. Ожидаемое количество школ – 82, планируемое количество участников: 45000-50000 человек.

Ожидаемые результаты: Авторы ожидают следующую результативность проекта:

1. Увеличение численности подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и, в частности, спортивным ориентированием в течение 2016-2017 учебного года на 10-20%;

2. Внедрение в образовательных учреждениях г.о. Тольятти учебных и внешкольных занятий физической культурой и спортом с элементами спортивного ориентирования;

3. Достижение положительных тенденций в стабилизации и снижении уровня заболеваемости среди детей и молодёжи;

4. Рост числа школьников и молодёжи, ориентированных на содержательные виды организации досуга (спорт, творчество, туризм, добровольческая деятельность) – на 5-10%.

5. Увеличение количества участвующих сборных команд школ в городской Спартакиаде школьников по спортивно-ориентированию на 10-20%

В долгосрочной перспективе предполагается продолжение и совершенствование проекта через создание и организацию физкультурно-оздоровительных комплексов и школьных физкультурно-спортивных клубов в общеобразовательных школах г.о. Тольятти.

В результате реализации проекта ожидается формирование у широких масс школьников нового представления о физической культуре и спорте как о важном средстве физического и нравственного здоровья, достижения успеха в жизни, острой необходимости в ежедневных занятиях физкультурой, ориентации на здоровый образ жизни и осознание важности овладения и применения прикладными навыками ориентирования на местности для дальнейшего применения в повседневной жизни и при выборе будущей профессии.

Здоровье во все времена было самой большой ценностью в жизни человека. Только физически и морально здоровые люди в состоянии принести пользу тому обществу, в котором они живут. Поэтому тема «Здоровье человека, общества» всегда была, есть и будет весьма актуальна. «Жить, не болея!» – вот девиз, которым должен руководствоваться каждый человек в своей жизни. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье – это норма жизни. Его нельзя сохранить покоем, его надо активно создавать.

Решение проблемы здоровья человека, на первый взгляд, лежит на поверхности: научить его быть здоровым, постичь себя, свое тело, уметь им управлять и поддерживать и применять эти знания, умения и навыки до конца своей жизни. Однако школа, призванная решать эту проблему как один из наиболее важных и эффективных социальных институтов, на современном этапе не выполняет эту социально-педагогическую функцию: только 10-20% учащихся систематически занимаются физическими упражнениями, более 70% старшеклассников считают, что они не получили в школе необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий; большое количество детей, подростков и юношей не справляются даже с не слишком высокими нормативами школьной программы по физкультуре.

Необходимо коренное изменение подходов к физическому воспитанию подрастающего поколения, в противном случае его здоровье всегда будет под угрозой.

Создание новых технологий в образовательной деятельности в совокупности с физическим воспитанием с опорой на традиционные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, учет личной заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, разработки преемственных программ позволит успешно решать проблемы физической культуры. Если данную задачу не решать уже сегодня, то общество и дальше будет постоянно сталкиваться с проблемами сохранения здоровья детей.

При выборе занятий каким-либо видом спорта во главу угла ставится интерес, в первую очередь это касается детей. И только потом, в процессе занятий, приходит понимание полезности занятий: укрепление здоровья, развитие физических качеств, воспитание психологических качеств личности, упорства и трудолюбия, ориентация в выборе и подготовка к будущей профессии, противостояние стрессам в повседневной жизни.

Спортивное ориентирование, являясь одновременно и спортом и физической культурой, как нельзя лучше отвечает потребности любого человека в двига-

тельной активности. Главное его достоинство – доступность в любом возрасте и с любой степенью физического состояния человека. А умеренные физические нагрузки в сочетании с природными факторами и интенсивным мыслительным процессом в ходе соревнований не только укрепляют здоровье занимающихся, но и развивают его интеллектуальные способности.

Ещё один немаловажный фактор в пользу занятий спортивным ориентированием – простота и одновременно сложность его освоения: на первый взгляд всё просто – нужно взять карту-схему, выбрать маршрут прохождения предложенной дистанции и осуществить его на практике. Но в реальности появляется столько нюансов, внешних и внутренних факторов, что каждый участник соревнований должен проявить недюжинные усилия, всю свою смекалку, настойчивость, находчивость, терпение, чтобы не поддаться соблазну быстро отправиться на поиски вожделенных красно-белых призм, расставленных в лесу службой дистанции, а методично, на одной скорости преодолеть весь маршрут от старта до финиша, отмечаясь по ходу на промежуточных контрольных пунктах. Поэтому девиз каждого спортсмена-ориентировщика, независимо от возраста, в каждом соревновании: «Победи себя!», а главный принцип – «Беги не быстрее, чем думает голова!»

Совершенно не случайно, двенадцатый чемпион мира по шахматам Анатолий Карпов, когда познакомился со всеми нюансами спортивного ориентирования как вида спорта, не раздумывая сказал: «Ориентирование – это шахматы на бегу!»

Одним из серьёзных недостатков спортивного ориентирования является его малоизвестность и незрелость – соревнования проходят, как правило, в лесных массивах, вдали от города и всё время в разных местах, на разных участках местности и картах-схемах. Многие слышали этот термин «спортивное ориентирование», но на практике часто не представляют себе что это такое, зачастую путают с «охотой на лис» либо с туризмом.

Необходимо коренным образом изменить данную ситуацию – каждый школьник должен не только знать, что существует такой вид спортивной и физкультурной деятельности – «спортивное ориентирование», не только познакомиться с ним в теоретическом плане, но и на практике сам попробовать свои силы в этом интересном и доступном упражнении, причём сделать это не один, а несколько раз в году, тогда каждый подросток сможет выбрать его для своих возможных ежедневных занятий физической культурой, а наиболее талантливые и способные – для тренировок с целью достижения высоких спортивных результатов.

ФЕСТИВАЛЬ ШКОЛЬНОГО СПОРТА «ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ШАХМАТЫ НА БЕГУ»

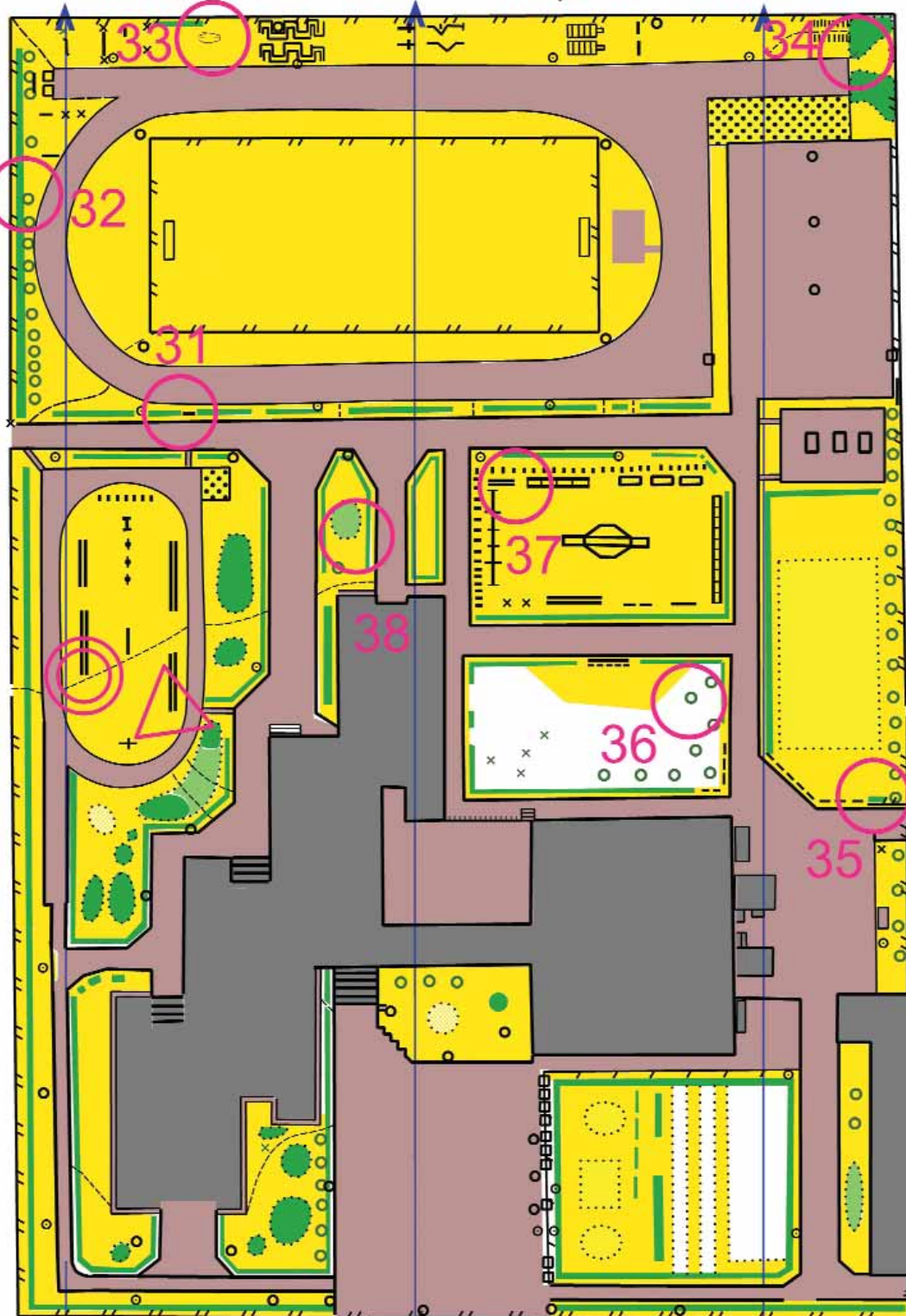
Наш город Тольятти, окружённый прекрасным лесным массивом, просто нуждается в развитии спортивного ориентирования, потому что только одно участие в соревновании по спортивному ориентированию может реально заменить тысячи плакатов с призывами по сохранению и восстановлению лесов, ведь любой спортсмен-ориентировщик понимает, что лес это не просто место отдыха и развлечений, это ещё и природный стадион, своеобразный физкультурно-оздоровительный комплекс на свежем воздухе!

Чтобы привлечь не десятки, а тысячи детей к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, сделать их повседневной необходимостью, нужен поиск новых максимально доступных и более совершенных форм занятий физкультурой и спортом для подрастающего поколения.

Именно с этой целью и рекомендуется проведение Фестиваля школьного спортивного ориентирования: познакомить детей с азами бега с компасом и картой, показать общедоступность, демократичность, необычайный интерес, настоящий азарт непривычного для них вида спорта – спортивного ориентирования. Даже начальные знания, умения и навыки, приобретенные детьми, подростками и молодёжью в процессе проведения соревнований, будут в дальнейшем иметь большое прикладное значение в их повседневной жизни. Ведь каждому человеку в жизни необходимы общая и зрительная память, логическое и образное мышление, чувство времени и расстояния, быстрота, самостоятельность и правильность принимаемых решений, анализ ошибок и их исправление – а именно все эти качества развивает спортивное ориентирование.

Ещё один значительный фактор в пользу проведения фестиваля – возможность проведения ежедневных уроков по физической культуре и спортом с тематикой спортивного ориентирования в непосредственной близости от места проживания и учёбы школьников – в школьном

Фестиваль школьного спорта
"Ориентирование-шахматы на бегу", 8 сентября 2017 г.
Масштаб: в 1 см - 30 м Лицей 67 г.о.Тольятти



дворе, микрорайоне, близлежащих парках и скверах, а также возможность тиражирования его положительных результатов для других городов и сельских районов Самарской области и других регионов России.

Председатель комиссии школьного спорта в Президиуме Федерации спортивного ориентирования России, председатель Тольяттинской федерации спортивного ориентирования
С.И. Лысенков