

Управление образования города Пензы
XXVI научно-практическая конференция школьников г. Пензы
«Я исследую мир»
МБОУ СОШ №71 г. Пензы

Секция «Экология и безопасность жизнедеятельности»

Квест, как форма популяризации спортивного ориентирования (проект)

Выполнил:

Черемушкин Владислав Сергеевич,
ученик 8а класса,
тел.89674404275

Научные руководители:

Чайка Лариса Александровна, учитель
физической культуры,
тел. 89093186600
Финкель Дмитрий Яковлевич, учитель
физической культуры.
тел. 89603187748

Пенза, 2021

Оглавление

Введение.....	с. 3
1. Спортивное ориентирование, как массовый, доступный и увлекательный вид спорта.....	с. 4
1.1. Характеристика вида спорта – спортивное ориентирование.....	с. 4
1.2. Спортивное ориентирование в Пензенской области.....	с. 5
1.3. Способы популяризации спортивного ориентирования.....	с. 5
2. Популяризация спортивного ориентирования в сотрудничестве с детско-юношеской газетой «Деловой».....	с. 7
2.1. Разработка проекта.....	с. 7
2.2. Сотрудничество с редакцией детско-юношеской газеты «Деловой».....	с. 7
2.3. Подготовка макета первого номера.....	с. 8
2.4. Выход номера в печать.....	с. 8
3. Перспективы проекта.....	с. 9
Заключение.....	с. 10
Литература и источники.....	с. 11
Приложения.....	с. 12

Введение

Удивительный вид спорта – спортивное ориентирование. Хотите, чтобы ребенок проводил досуг в компании единомышленников, систематически находился на свежем воздухе, умел не потеряться в незнакомой ситуации, отлично читал карты (а значит, имел «пятерку», как минимум, по географии), нестандартно мыслил, быстро принимал решения – посоветуйте ему заняться таким увлекательным спортом.

С другой стороны, каждый ребенок должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать его преимущества по сравнению с другими предложениями, а следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых, наверное, главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, – самостоятельность и умение аргументировано отстоять правоту своей точки зрения. Независимость, самостоятельность, к сожалению, не является врожденной чертой. Ее нужно выработать, воспитать в себе. В спортивном ориентировании перед ребенком ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

Итак, умение быстро принять правильное решение, суметь исправить, откорректировать ошибочно выбранное – еще один плюс этого вида спорта.

Не забудем о воспитании волевых качеств. Ведь тренировки и соревнования – это постоянная конкуренция, самоутверждение, преодоление трудностей, не смотря на усталость, круглый год и в любую погоду.

Ориентировщики не только сами с удовольствием занимаются этим видом спорта, но и всячески стремятся заинтересовать им своих друзей и знакомых. Но соревновательное упражнение, как правило, проходит вдали от глаз болельщиков. Сами спортсмены, зачастую не видят своих соперников на дистанции. Это приводит к тому, что этот вид спортивной деятельности не понятен широкому кругу потенциальных сторонников. Что бы исправить это положение специалисты нашего вида спорта постоянно изобретают новые интересные форматы популяризации спортивного ориентирования. Разработке одного из них посвящается данная работа.

Проблема: отсутствие у широкого круга жителей нашего города знаний о спортивном ориентировании, как о доступном интеллектуальном виде спорта.

Результат (продукт): фотоквесты для жителей города.

Ценность: использование продукта во время активного отдыха и прогулок, для расширения кругозора, знакомство с новым видом деятельности.

Цель настоящего проекта: создание продукта для популяризации спортивного ориентирования и развития этого вида спорта в нашем городе.

Задачи проекта

1. Знакомство с видом спорта – спортивное ориентирование
2. Создание условий для организации и проведения здорового и интеллектуального досуга
3. Знакомство с интересными местами города Пензы

Глава 1 Спортивное ориентирование как массовый, доступный и увлекательный вид спорта.

1.1 Характеристика вида спорта – спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование – активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы — все это способствует популярности спортивного ориентирования.

У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека. В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, на лыжах или на велосипеде, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе.

Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его — ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену - ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества. В этом виде спорта много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность бега – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

Спортивное ориентирование очень разнообразный вид спорта. Спортсмены соревнуются бегом, на лыжах, на велосипедах. Ещё одним видом ориентирования является «точное ориентирование», в котором результат зависит только от точности ориентирования.

1.2 Спортивное ориентирование в Пензенской области

Изначально спортивное ориентирование начало развиваться в Пензе и области в туристических секциях, которые были образованы, как правило, на больших предприятиях и заводах, где были мощные профсоюзные комитеты, которые имели приличную материальную базу. Пик развития секций приходится на период 1965-1975 г.г. На всех туристических слетах, проводимых в городе и области, отдельно проводились соревнования по ориентированию. В 1978 году ориентирование покидает Совет по туризму и экскурсиям и становится официально признанным самостоятельным видом спорта.

Ориентирование в Пензенской области развивалось синхронно со всей страной. Первые Всероссийские соревнования были проведены уже в 1967 году в районе станции Никоново (Зональное Первенство РСФСР). А 22 июля 1973 года у нас появился первый Мастер спорта – Людмила Шишкина. В последующие годы многие пензенские спортсмены добивались выполнения норматива мастера спорта СССР и России.

Появление в 1988 году спортивной школы по спортивному ориентированию дало новый толчок к его развитию. За годы её работы у нас появились свои представители в сборных командах страны по разным возрастам. И таких спортсменов уже трудно точно подсчитать. В их числе и двое воспитанников нашей школьной команды: Курмакаев Дамир и Балашов Сергей. А Дамир не только участвовал в нескольких европейских первенствах, но и гордо носит звание победителя Первенства Европы среди юношей до 18 лет!

В наше трудное, ковидное, время, когда отменяются тренировки и соревнования наша дружная команда традиционно одна из сильнейших в городе. Осенью 2021 года сборная школы по спортивному ориентированию заняла 2 место на городских соревнованиях среди школьников.

1.3 Способы популяризации спортивного ориентирования

В спортивном ориентировании соревновательное упражнение, как правило, проходит вдали от глаз болельщиков и тренеров. Сами спортсмены, зачастую, не видят своих соперников. Видимо, поэтому долгое время наш спорт был мало известен и непонятен широкому кругу. Ориентировщики «ныряли» в заросли и через час, два выбегали грязные, измотанные, но почему то, счастливые. В 21 веке в нашей стране и в мире в целом федерации ориентирования одной из главных своих задач видят популяризацию спортивного ориентирования. Стали появляться городские форматы, различные смотровые участки дистанций, изобрели спортивный лабиринт, миниориентирование и даже ориентирование в помещении. С развитием техники, Интернета, мобильной связи стало возможным отслеживать спортсмена на протяжении всей дистанции, что безусловно привлекает в наш спорт болельщиков и зрителей.

Спортивное сообщество клуба «Магнит», базирующегося на базе нашей школы, сделало не мало для привлечения новых сторонников этого вида спорта. Вместе с нашим тренером, Финкелем Дмитрием Яковлевичем, при активном участии родителей и выпускников, мы ежегодно проводим городские соревнования для детей и их родителей по ориентированию в помещении, популярные парковые и ночные старты. Всё это делает наш спорт разнообразнее и интереснее.

Своей энергией и увлечённостью Дмитрий Яковлевич сумел заразить и учителя физической культуры Чайку Ларису Александровну, которая, первой в нашем городе, стала

включать элементы спортивного ориентирования в школьную программу. Она разработала инновационный урок с элементами спортивного ориентирования, который можно проводить на любой площадке или в спортивном зале и представляла его на городском конкурсе «Учитель года». На областном конкурсе «Учитель здоровья» Лариса Александровна с этим уроком заняла первое место. На базе нашей школы постоянно проходят мастер - классы и стажировочные площадки для учителей физической культуры, где Лариса Александровна и Дмитрий Яковлевич показывают, как и с помощью каких средств и компьютерных программ можно включать в уроки и внеклассные мероприятия элементы спортивного ориентирования. Лариса Александровна подготовила публикации в российском журнале «1 сентября» о своих оригинальных уроках с использованием элементов спортивного ориентирования, сотрудничает с телекомпанией «11 канал», корреспонденты, которой сделали несколько сюжетов на её уроках (*Приложение 1*).

Со своей стороны мы решили воплотить в жизнь один из форматов популяризирующих спортивное ориентирование именно в нашем городе. Это - квест. Так, по современному, я решил назвать это фотоприключение с элементами ориентирования. Определение Квеста, как разновидности игр, в которых для прохождения требуется решить цепочку логических загадок, полностью соответствует ориентированию как таковому. Задания могут быть разной степени сложности. Сюжетная линия может иметь определенный финал или несколько разных исходов, в зависимости от действий разных участников. В этом квесте соединено ориентирование и фотография. Благо сам процесс фотографирования стал очень доступным. Хочется ненавязчиво, в процессе прогулки по парку показать горожанам сам процесс ориентирования, вовлечь их в некую игру с самостоятельным принятием решений. Надеюсь, что люди впервые взявшие в руки спортивную карту, не без труда, но всё таки разгадают все наши задания.

Глава 2 Популяризация спортивного ориентирования в сотрудничестве с детско-юношеской газетой «Деловой»

2.1 Разработка проекта

Для популяризации спортивного ориентирования среди детей и взрослых постоянно придумывают новые методы и формы. Данный проект, так называемое, фотоориентирование, является одним из новых вариантов знакомства с нашим любимым видом спорта.

Сроки реализации проекта: с 1.04.2021 г. по 10. 11. 2021 г.

В рамках проекта участники должны сопоставить контрольные пункты на карте, выполненной в условных знаках спортивного ориентирования, с фотографиями этих точек на местности. Оценивается, исключительно, точность ответов, а не скорость прохождения. Этот вариант подходит и для обучения начинающих спортсменов и для первого знакомства со спортивным ориентированием и для разнообразия прогулок по любимому городу.

Этапы реализации проекта:

1. 01.04.2021 – 30.04.2021 - работа с источниками информации по интересующей тематике;
2. 01.05.2021 – 31.07.2021 - разработка и апробация технологии создания фотоквеста на пришкольной территории МБОУ СОШ « 71 г. Пензы;
3. 01.08.2021 – 31.08.2021 - актуализация спортивной карты и адаптация её под формат квеста;
4. 1.09.2021 – 09.09.2021 - фотографирование выдающихся объектов на выбранной территории;
5. 10.09.2021 – 30.09.2021 - камеральная обработка результатов работ на местности;
6. 01.10.2021 – 20.10.2021 - сотрудничество с областной детско- юношеской газетой «Деловой»;
7. 20.10.2021 – 10.11.2021 - тестирование полученного продукта на различных возрастных группах.

Работа над проектом началась с выбора форм и методов популяризации спортивного ориентирования. Используя полученные знания были разработаны задания внутри школы. Следующим шагом стало фотоориентирование на пришкольной территории. (*Приложение 2*) Подобные дистанции оказались интересными как спортсменам, так и обычным школьникам. После успешного испытания на пришкольной территории было принято решение вынести проект на городской уровень.

2.2 Сотрудничество с редакцией детско-юношеской газеты «Деловой»

Мысль о сотрудничестве с газетой «Деловой» появилась после знакомства с этим изданием. В «Деловом» привлекает хорошая полиграфия, интересные, направленные на молодёжную аудиторию, материалы и его широкая доступность. Получив поддержку со стороны Федерации спортивного ориентирования Пензенской области проект заинтересовал редакционную коллегию газеты.

План включал в себя вступительную статью, в которой рассказывалось о спортивном ориентировании, о его благотворном влиянии на физические, умственные, нравственные качества всех кто им занимается. (*Приложение 3*) К сожалению, воплотить все задумки не

удалось, но и то, что одна страница обложки была полностью отдана под проект – это хороший результат. (Приложение 4)

2.3 Подготовка макета первого номера

Работа над проектом началась! Первым делом необходимо было подготовить карту. В этом вопросе без помощи ФСО Пензенской области было не обойтись. Была предоставлена карта района трёхлетней давности. Пришлось заниматься её актуализацией, приводить в соответствие сегодняшнему дню. На втором этапе проводился отбор точек для фотографирования, которые можно легко и однозначно интерпретировать на карте и на фотографии. Отдельным приключением было дожидаться адекватной солнечной погоды. Изначально, задумывая проект планировалось иметь 15-20 контрольных пунктов, но в реальности, учитывая, в том числе и объём печатного места, были выбраны 6 фотографий и соответственно 6 контрольных пунктов. Камеральная обработка всех исходных материалов, стала завершающим этапом практической работы. Для этого пришлось познакомиться со специальной программой для составления и корректировки спортивных карт - ОКАД и с программой Фотошоп, для обработки фотографий.

2.4 Выход номера в печать

Прошло положенное время и вот он, свежий номер детско-юношеской газеты «Деловой» Пензенской области. На задней странице обложки долгожданный квест! Надеюсь, жители города, взявшие в руки этот номер смогли прикоснуться к миру спортивного ориентирования, взглянуть на привычные, окружающие нас предметы с новой, неизвестной ранее стороны. «Первый блин» не получился комом. По большому счёту, не хватает только подробной информационной статьи.

Одним из плюсов проекта, это минимальные финансовые затраты на его реализацию.

Необходимое оборудование, материалы	Стоимость
Смартфон	личный, участника проекта
Ноутбук	школьный
Программы SAS Планета, OCAD-9	свободный доступ в сети Интернет
Компас «Картограф»	личный, участника проекта
Исходный картматериал	бесплатно предоставлен ФСО Пензенской области
Разное (канцелярские принадлежности, распечатка материалов, проезд)	300 руб.

Финансирование проекта планируется за счет средств участника проекта (родителей обучающегося) и средств МБОУ СОШ № 71 г. Пензы.

Проект предназначен для различных возрастных групп населения

1. Школьники 3-11 класс
2. Студенты
3. Семьи с детьми
4. Пенсионеры

Глава 3 Перспективы проекта

Интересно было посмотреть, как оценивают проект спортсмены ориентировщики и люди, которые никогда не сталкивались с этим видом спорта. С первичным тестированием продукта помогли ребята нашей школы. Они с удовольствием приняли участие в квесте и все, пусть некоторые не без помощи, справились с заданием. Естественно побывав в парке они катались и играли на каруселях и аттракционах, но на следующий день в классе разговоры были только об ориентировании. Значит цель проекта – познакомить ребят с моим любимым видом спорта достигнута! А некоторые мои одноклассники пришли к нам в команду, и надеюсь, серьёзно будут заниматься спортивным ориентированием.

Преимущества и недостатки проекта «Квест, как форма популяризации спортивного ориентирования» представлены в таблице:

Сильные стороны проекта	Слабые стороны проекта
Выбор творческого занятия для обучающихся; Развитие интеллекта обучающихся; Доступность и оздоровительный эффект в период эпидемии Ковид-19; Интересная форма презентации вида спорта; Формирование цифровых компетенций у участников проекта; Развитие у учащихся коммуникативных компетенций в рамках сотрудничества с представителями газеты «Деловой» и ФСО Пензенской области; Малозатратность проекта; Создание реально работающего инструмента для популяризации спортивного ориентирования.	Отсутствие качественной аппаратуры для фотосъёмки. Ограничения доступности продукта, связанные с редакционной политикой распространения газеты «Деловой». Сложность заданий соответствует только начальному уровню, что обусловлено недостаточным личным опытом составления спортивных дистанций. Отсутствие возможности напечатать информационную статью с подробным объяснением правил прохождения квеста

Маркетинговая компания для проекта «Квест, как форма популяризации спортивного ориентирования» может иметь следующие инструменты продвижения:

1. Сотрудничество и с другими периодическими изданиями города Пензы,
2. Сайт ФСО Пензенской области
3. Странички в социальных сетях

В настоящее время достигнута договорённость на печать в газете «Деловой» одного квеста в квартал. Сейчас разрабатывается третий квест. Подбираю интересную локацию. Вероятнее всего это будет район «Юбилейной» площади. Это настоящий вызов, так как спортивных карт этого района не существует. Создание абсолютно новой карты – шаг вперёд в развитии меня как спортсмена. Ещё в планах усложнение заданий квеста. Разделения их на два уровня сложности. На продвинутом уровне и контрольных пунктов будет больше и сами места их постановки сложнее.

Заключение

Результаты реализации проекта на 1.12.21 г.

Разработаны, опубликованы и протестированы два фотоквеста. Микрорайон «Север», территория «ЦПКиО имени В.Г. Белинского».

Проведены соревнования среди школьников в микрорайоне «Север».

Начаты работы по подготовке третьего фотоквеста в районе «Юбилейной» площади.

В заключение хочется сказать, что такие неординарные акции, как печать материалов в периодической печати, являются хорошим средством популяризации спортивного ориентирования, как массового оздоровительного вида спорта. Аудитория газеты «Деловой» теперь имеет возможность не только прочитать, но и самостоятельно попробовать свои силы на практике. То, что такие читатели есть известно по отзывам, которые приходят в редакцию газеты «Деловой» и в Федерацию спортивного ориентирования Пензенской области.

Литература и источники

1. Альмейда К. Принятие решений в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002. - с. 42-45
2. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1995. - 112 с.
3. Никифоров Д.М. 100 уроков ориентирования. //Вестник ориентирования. - 1991. - №2 - с. 34-40.
4. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование //Под ред. Лукьянова П.И. - 1997. - 148 с.
5. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТ, 1997. - 74 с.
6. Интернет - ресурсы

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Компас>

<https://sport-marafon.ru>

Приложение 1



Приложение 2



Приложение 3

Написанная, но не изданная вступительная статья

Квест, как начало занятий спортом.

Как красив наш город! Особенно осенью. Когда деревья роняют свой наряд, площади и скверы отдыхают от летнего зноя, а горожанам всё ещё хочется тепла, уюта, прогулок по родным местам.

Иногда бродишь по улочкам просто так, бесцельно, но иной раз хочется увидеть что-то новое, необычное, или под другим ракурсом, с другой точки зрения.

Именно на это нацелен новый проект ребят из 71 школы, который поддержала Федерация спортивного ориентирования Пензенской области – Квест по любимым местам Пензы.

Впервые они его осуществили в микрорайоне своей школы, а теперь предлагают попробовать свои силы и всем желающим. Надо лишь выйти из дома самому, или вместе с друзьями, вооружившись этим номером журнала, побродить по карте, что опубликована на задней обложке.

Тут же кружочками отмечены контрольные пункт (от А до Е) и размещены фотографии того, что Вы увидите, найдя это место (от 1 до 6). Необходимо установить соответствие между фотографиями и кружочками. Ответом будет ряд цифр (например 132654). В следующем номере журнала этот пароль мы вам раскроем. И зададим новую шараду в новом месте.

Для того, чтобы суметь прочесть карту, достаточно знаний географии за 5 класс. Но есть и спортивные особенности в условных знаках. Жёлтым цветом обозначены все открытые пространства, синим – водоёмы, зелёным – густые заросли, чёрным – тропинки, микрообъекты, сплошным коричневым – асфальтовые покрытия, а коричневыми линиями – элементы рельефа (склоны, ямы, возвышенности).

У каждой карты есть масштаб, который обязательно указан на ней. Так, в сегодняшней карте масштаб 1 : 5 000. Это значит, что 1 сантиметру карты соответствует 50 метров местности.

При ориентировании необходимо расположить карту по местности, то есть сориентировать её на север, расположиться лицом в направлении, каким хотите идти, и начинать движение, используя встречающиеся ориентиры.

Приложение 4

Центральный парк культуры и отдыха имени В.Г. Белинского
 Проект подготовлен при содействии Федерации спортивного ориентирования Пензенской области

Условные обозначения:

- Асфальт
- Дерево
- Открытое пространство
- Запретная территория. Атракционы
- Столб
- Тропа, тропинка
- Живая изгородь
- Забор. Преодолимый и непреодолимый
- Клумба

М 1: 3000 Н 2,5м
 В 1 см на карте 30 метров на местности

А	Б	В	Г	Д	Е
4					