

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9
Усть-Кутского муниципального образования

Социально-значимый проект
«Памп-трек – каждому городу!»

Выполнил: Антипин Михаил Витальевич
ученик 9«В» класса

Руководитель: Антипина Юлия Юрьевна
Учитель МОУ СОШ № 5 УКМО

Усть-Кут, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Теоретическая часть.

1.1. История появления памп - трека

1.2. Что такое памп-трек.

2. Практическая часть.

2.1. Технологическая последовательность изготовления макета.

2.2. Расчет экономической стоимости.

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проектной работы: в нашем городе недостаточно сформирована спортивная инфраструктура. Очень много молодежи нашего города увлекается велоспортом, но не имеет возможности развиваться в этом направлении. Именно поэтому возникла идея разработать проект памп-трека.

Объект: памп-трек.

Цель: расширить знания людей о памп-треке и его устройстве.

Задачи:

- 1) Проанализировать информационные источники по теме проектной работы.
- 2) Разработать схему памп-трека.
- 3) Изготовить макет памп-трека.
- 4) Активное вовлечение в спортивное движение всех слоев населения.
- 5) Пропаганда здорового образа жизни.

Методы исследования:

- работа с литературой;
- практические исследования

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.2 История появления памп - трека

Прообразом современных памп-треков послужили BMX-треки 70-х—80-х годов. Современные памп-треки были изобретены австралийскими даунхиллерами, построившими в 2003 году первую подобную трассу, на которой можно было ехать в гору не вращая педали, а разгоняясь только на контруклонах.

В 2005 году памп-трек впервые появляется в велосипедном фильме «Earthed 2».

Как грибы после дождя растёт количество памп треков в нашей стране, причем их уровень в какой-то момент стал крайне высок. Чего только стоят памп треки: Марьино в Москве (5000 м2), Строгино в Москве, памп трек в Ижевске, где проводился отборочный этап Red Bull Pumptrack World Championship в сентябре 2019.

Сегодня

Памп треки строит активно государство рядом со спортивными объектами, застройщики на детских площадках, бизнес покупает модульные памп треки для общественных пространств, даже частные заказчики устанавливают их на своих дачных участках. Конечно Москва это не вся Россия, но на сегодня только в одной Москве более 15 памп треков по данным карты спотов.

1.1. Что такое памп-трек?

Памп-трек - специальная велосипедная трасса, представляющая собой чередование ям, кочек и контруклонов и не содержащая ровных участков. Особенность памп-треков заключается в том, что набор и поддержка скорости осуществляется не за счёт вращения педалей, а с помощью специальной техники прохождения («прокачки») волн — в ямы велосипед «вжимается», на кочках «расслабляется».

Трасса обычно имеет относительно небольшую длину (десятки метров) и делается кольцевой. Возможны развилки и перекрёстки для организации разнообразных маршрутов прохождения.

Для катания по памп-треку лучше всего подходят лёгкие, дертовые, горные велосипеды или ВМХ.

Соревнования предполагают прохождение определённого маршрута на трассе за минимальное время.

Как кататься?

Все просто. Закольцованная дорожка с волнами, катаясь по которой, требуется ногами, руками и всем телом прокачивать кочки. За счет этой работы вы можете бесконечно долго ехать, при этом совершенно не крутя педали. Вид спорта крайне энергичный и энергозатратный! Так что запаситесь водой и батончиками спортивного питания или фруктами. Может применяться как для удовольствия и фитнеса, так и для спорта.

Памп трек объединяет!

Движения памп треков имеет общие черты с другим стилем катания, объединяет самых разных спортсменов и любителей - эндуро. Этому стилю удалось объединить гонщиков кросс-кантри и даунхилла.

Если раньше одни катались только вниз, а вторые "только вверх". При попытках смены дисциплины все страшно плевались - райдеры даунхилла терпеть не могли крутить педали по тропинкам вверх, а гонщики кросс-кантри крайне затычно и с падениями делали попытки ехать вниз.

После же появления дисциплины, образовался стиль, в котором гонщики кросс-кантри могут составить конкуренцию гонщикам из даунхилла и наоборот. Виной тому факт того, что трассы соревнований для эндуро имеют как спусковую, так и кросс-кантри часть. В итоге на одной и той же трассе, стали важны совершенно различные факторы, а значит задор, конкуренция и интерес вырастает!

Итак, почему памп трек это так здорово и популярно?

Доступность

Памп трек, объединил не просто всех велосипедистов, но еще и активно зовет на свои, казалось бы "обычные кочки" людей всех возрастов (2 - 70

лет) на всем что движется: ролики, скейты, самокаты, велосипеды, ВМХ, лонгборды.

Даже мамочки с колясками не против пройтись по странным сооружениям, что конечно крайне опасно.

Почему такой акцент именно на этой дисциплине? Что останавливает строить большое количество альтернативных площадок вроде скейт или дерт парков?

Ответ прост - безопасность, доступность и минимальная потребность в обслуживании. В случае памп трека, может быть достаточно общего окультуривания территории рядом (например газон), стандартными предприятиями города и раз в год мелкий ремонт покрытия или его обновление.

При этом почти все конфигурации трасс одинаково хорошо подходят как для начинающих, так и для профессионалов.

Для того, чтобы попробовать себя в новой дисциплине подойдет почти любой велосипед (лучше горный) и шлем. Кататься можно круглогодично (если памп трек чистить от снега)

То есть почти каждый житель страны, имея желание и какое-либо колесное средство передвижения, имеет все шансы попробовать себя в новом виде спорта. Лучше конечно, чтобы это был велосипед...но на ваше усмотрение;)

Безопасность

Риск травм есть всегда, как и с любым активным видом спорта, однако он существенно меньше, чем в других видах экстремального спорта. Мы смело относим памп именно к экстриму. Если обеспечить минимальную защиту райдера в виде наколенников и шлема, кататься под присмотром старших товарищей, то риск сводится почти на нет.

Польза для здоровья

Данная дисциплина является мощной кардионагрузкой, совместно с физическими упражнениям и удовольствием от катания. Забудьте про нудное кручение велостанка или беговую дорожку!

Как только у вас пройдет этап "просто катиться по кочкам", вы научитесь действительно их прокачивать всем телом, то обычно взрослому человеку достаточно 2-4 кругов, чтобы садиться на лавочку и восстанавливаться от проделанной работы тяжело дыша.

С опытом, конечно вы сможете выдерживать большие нагрузки. Поэтому вместо нового тренажера дома, который будет использоваться в качестве сушилки или абонемент в фитнес клуб в который вы никогда не пойдете, можете смело покупать велосипед) Памп трек и приятен и полезен!

Зрелищность

В отличие от гонок кросс-кантри, даунхилла, 4х, даже минидаунхилла круг данной дисциплины на соревнованиях отлично просматривается почти из любой точки. Если же рядом есть еще и возвышенность, то вы в VIP ложе;)

Накал страстей имеется почти с самого старта мероприятия. Особенно зрелищны форматы, когда стартуют сразу два участника. В гонке используется олимпийский принцип "на вылет" (проигравший выбывает), старт сразу двух участников создает в каждом заезде интригу и максимальное напряжение, как со стороны зрителей, так и со стороны гонщиков.

Памп не так сложен в строительстве и требует минимум пространства. Чтобы построить дерты, трассы даунхилл нужны навыки различных людей - спортсменов, строителей, проектировщиков. С памп треком немного легче. Для любой компании, которая укладывает асфальт, залить памп, почти тоже самое, что проложить дорожку в парке, только она будет немного "неровная" (они почти так и делают;)). Самое главное, чтобы до укладки асфальта, кто-то опытный "вывел" правильные радиусы.

Повсеместность

Достаточно посмотреть на количество работ выполненных по памп треку в профильных компаниях и станет понятен объем спроса.

Даже, если у вас нет рядом подобных площадок, то небольшой памп трек, можно построить за выходные с 2-3 друзьями.

Новый, необычный вид спорта буквально шагает по стране и почти ежемесячно мы узнаем о новых планах по реализации памп треков в том или ином городе, в том числе на уровне мэра города! Так в Москве, Сергей Собянин обсуждал строительство гигантского памп трека в Лианозовском парке в 2019 г.

Какой велосипед и экипировка лучше всего подойдет?

Для начала, вам будет достаточно шлема - котелок, корзинка или фул фейс. Далее можно будет докупить перчатки, наколенники, специальные шорты и джерси.

По велосипеду, как я уже писал выше, либо горный, либо, что лучше, специальный дерт/стрит хардтейл.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Технологическая последовательность изготовления макета.

Приобретение необходимых материалов

Изготовление каркаса

Придание формы трассе

Благоустройство прилегающей территории

2.2. Расчет экономической стоимости.

№ п/п	Наименование работ/материалов	Ед. изм.	кол-во	цена руб.	Стоимость руб.
1	Подготовка поверхности под трек	м/час	8	2 000,00	16 000,00
2	Суглинок	м ³	500	1 700,00	850 000,00
3	Рулонный газон с доставкой	м ²	600	800,00	480 000,00
4	Работа экскаватора-погрузчика	м/час	40	2 000,00	80 000,00
5	Ручная доработка (трамбовка) грунта	чел/час	600	200,00	120 000,00
6	Парковые скамейки с доставкой	шт	7	32 000,00	224 000,00
7	Установка скамеек	шт	7	5 000,00	35 000,00
8	Непредвиденные расходы 3%	усл. ед.	1	54 150,00	54 150,00
ИТОГО:					1 859 150,00

Примерная площадь трека - 625м²

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы над проектом была выполнена следующая работа:

- мною была изучена и проанализирована литература по теме;
- работая над проектом, я познакомился с историей возникновения памп - треков;

- изучил особенности и виды памп – треков;
- проанализировал возможность постройки памп – трека в нашем городе и просчитал примерную экономическую стоимость.

Как добиться строительства памп-трека?

Гражданская инициатива — это очевидный и эффективный метод достижения общественно значимых целей. Коллективное волеизъявление — это актуальный способ доказать необходимость строительства памп-трека в вашем городе!

Необходимо объединить заинтересованных в строительстве памп-трека горожан и сформировать инициативную группу. Инициаторами строительства могут быть пользователи объекта благоустройства и сочувствующие проблеме жители города.

Стоит учесть, что инициатива строительства памп-трека — это информационный повод городского масштаба. Необходимо выйти на контакт с журналистами городских изданий, блогерами, депутатами муниципального собрания или иными политическими деятелями.

Строительство молодежной площадки — отличная инвестиция в имидж предприятия, поэтому стоит задуматься об альтернативных источниках финансирования проекта.

Список литературы

1. https://skpark.ru/wp-content/uploads/2018/02/SK_Pump_29-13-2.pdf

2. <http://строймеханика-киров.рф/index.php/oborudovanie-dlya-pamptreka>
3. <https://fk-ramps.ru/blog/pamp-trek-kazhdomu-gorodu/pamp-trek-instruktsiya-k-dejstviyu>
4. <http://pump-track.ru/>
5. <http://spotmap.ru>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D0%BF-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BA>
7. <https://rouxcycles.ru/interesnie-stati/why-pump-track-is-awesome>
8. <http://www.xsaramps.com/katalog/pamp-treki-bmx>