**Бесіда „Екстремальні види спорту”.**

Окрім традиційних зимових видів спорту є ще екстремальні. Серед них виділяється **фрістайл** – вільний вид гірськолижного спорту. Він включає в себе три різновиди:

1.**Могул** - швидкісний спуск на гірських лижах по горбистій трасі із двома обов’язковими фінальними стрибками

2.Так званий „**Лижний балет**” - спуск з гір з виконанням різних танцювальних фігур ( кроки, обертання, повороти і т.д.)

3.**Стрибки з трампліна** - з виконанням акробатичних фігур (сальто, піруети).

 Змагання з фрістайлу проходять майже в 30 країнах світу. Кубок світу проводиться з 1978 року, а чемпіонати світу - з 1986 року. У всіх трьох видах, судді оцінюють техніку виконання, а додатково - час проходження траси. Піонерами фрістайлу були гірськолижники, яким бракувало гостроти відчуття на трасах , і дисципліни у виконанні технічних прийомів

 Так, одного з найсильніших могулістів 90–х років олімпійського чемпіона француза Едгара Проспирона відрахували з команди гірськолижників за безперспективність.

 В Україні фрістайл з’явився в середині 80-х років. Перше змагання відбулося 1986 року. До екстремальних видів спорту ще відносяться: **бобслей, буєрний спорт.**

 **Бобслей** - швидкісний спуск із гір спеціальними крижаними трасами на керованих суцільнометалевихсанях, які називаються **бобслей**. Звідси і походить назва цього виду спорту. Зародився він наприкінці ХIХ століття. У програмі олімпійських ігор та чемпіонату світу з’явився1924 року.

 **Буєрний спорт** - це перегони на вітрильнихяхтах по льоду.

 Всі ці види спорту є дуже захоплюючими і цікавими. І дуже добре , якщо ви вирішили ними зайнятися, але **пам’ятайте:**

* ***кожен вид спорту потребує поступового накопичення знань і навичок;***

***- потрібно займатися тільки з інструктором;***

* ***тренуватися потрібно в спеціально обладнаних місцях;***
* ***поблизу повинен бути лікар, щоб в разі необхідності вам могли надати***
* ***кваліфіковану медичну допомогу;***
* ***займатися цими видами зимового спорту можна тільки тоді, коли у вас немає ніяких медичних протипоказань***.

 **Отже, гарного вам відпочинку і нових спортивних досягнень**!