**З історії спортивних єдиноборств**

Отож, 776 рік до н. е. вважають роком заснування Олімпійських ігор. Єдиноборства увійшли до їхньої програми згодом – через 68 років.

Увесь світ захоплювався силою Мілона Кротонського, який здобув свою першу перемогу ще хлопчиком, у 532 році до н. е. А через 20 років, на 63-й Олімпіаді, піддавши на плечі забитого на честь його шостої перемоги здоровенного бика, зробив із ним коло пошани по стадіону, і ввечері, на бенкеті, самотужки з’їв свій трофей засмаженим. Протягом 30 років перемагав у кулачних боях атлет Феаген, здобувши 1400 перемог! Ще й досі не перевершено сімейний чемпіонський рекорд кулачного бійця Діагора з острова Родос, трьох його синів і двох онуків.

У першій половині ХІХ ст. **класична** **боротьба** (в ній забороняються больові прийоми та ті, що спрямовані на ноги суперника) набула характеру спортивної дисципліни. Провідну роль у цьому процесі перетворення відіграла Франція. У Парижі в 1848 р. відбувся перший чемпіонат, у 1866 р. відкрили першу борцівську арену на 3 тис. глядачів.

**Вільна боротьба** (у ній дозволяються всі прийоми, крім больових) увійшла до програми сучасних Олімпійських ігор у 1904 р. (м. Сен-Луї, США). Вона спочатку називалася «вільноамериканкою», але з часом прийшлася до вподоби любителям спорту й на інших континентах. Перший чемпіонат Європи з вільної боротьби відбувся 1928 року.

**Кулачний бій** – одна з найдавніших забав людства. Це й не дивно, адже за допомогою кулаків люди тисячоліттями розв’язували проблеми самозахисту, визначали, хто сильніший. Із 1838 р., після того, як у Англії місце для кулачного бою обгородили, назвали «рингом» і створили правила боротьби, змінилась і його назва. Так з’явився **бокс**.

**Карате** – (з японської: «голими руками») – один із різновидів захисту без зброї, що сформувався в ХХ ст. на основі давньояпонської системи «джиу-джитсу». Цей спосіб самозахисту націлений на наступальні дії й больові прийоми. Спортсмен наносить удари рукою чи ногою по найбільш уразливих місцях людського тіла.

**Дзюдо**, в перекладі з японської, означає «гнучкий шлях» до перемоги. В боротьбі дзюдо дозволені задушливі та больові прийоми, але проводити їх можна лише руками.

**Айкідо** – теж із Японії. Проповідує принцип любові до суперника, включає в себе прийоми не для нападу, а для захисту.

**Тхеквондо** – «дитя Кореї». Основна техніка полягає в ударах ногами. Створена для захисту.

**В’єткундо** родом із В’єтнаму, схожа на ушу.

**Джиткундо** родом із США. Проповідує майстерність і досконалість рухів. Її творець – відомий спортсмен і актор Брюс Лі.

**Джіу-джітсу** походить із Японії. Це дуже жорстока боротьба, бо із трьох тисяч її прийомів 2700 вважаються смертельними.

**Ніндзюцу** – з Японії. Суперник має виштовхати іншого за коло чи примусити його торкнутися підлоги верхньою частиною свого тіла.

**Чідаоба** народилася в Грузії і є технікою різноманітних кидків.

**Капоейра** прийшла з африканського Конго, проте вважається бразильським бойовим мистецтвом. Цей вид придумали раби, щоб незвичними несподіваними рухами, схожими на своєрідний танок, захищатися від нападників. Використовує гнучкість та витривалість бійців, включає удари ногами, ліктями, головою, акробатичні елементи.

**Ушу** або **кунфу** світові подарував Китай. Тут налічується близько 400 різновидів прийомів.

**Бандизандон** з’явився в Монголії, походить від кунфу.

**Кетч** вигадали в США. Ця боротьба без якихось правил нагадує звичайну жорстоку бійку.

**Окічито** – бойове мистецтво, розроблене на основі мистецтва Рівнинних Крі з канадських прерій, яке спеціалізувалося на залученні особливої палиці у формі приклада рушниці. Використовувало й лук, ніж, довгий та короткий списи, томагавк, техніки захоплень та ударів.

**Бразильське дзюдзюцу** є адаптацією дзюдо та дзюдзюцу в формі, що існувала напередодні Другої світової війни. Створене братами Карлосом та Хеліо Грасі, це бойове мистецтво перетворилося у спорт (із концентрацією на переміщення біля землі) й стало надзвичайно популярним. Поєдинки з бразильського дзюдзюцу не дозволяють ударів.

**Панкратіон** є поєднанням боротьби й кулачного бою. Його назва походить від одного з видів єдиноборств (боротьби без правил), уперше включеного до програми Олімпійських ігор Древньої Греції в 648 році до н. е. Методика підготовки бійців, створена в панкратіоні, перейшла в древній Рим, де з нею познайомилися галльські й німецькі племена. Військами Олександра Македонського, котрі завоювали Персію та дійшли до Індії, цей вид боротьби був занесений до Китаю.

Сутність панкратіону полягала в проведенні двобою неозброєних атлетів із застосуванням прийомів боротьби, ударів руками й ногами, болючих і задушливих захоплень. Борці не використовували ніякого захисного спорядження. Переможці ставали національними героями. Але жорсткі умови поєдинків призводили до великої кількості травм. Тому в первозданному вигляді ця боротьба нині не існує.

Сьогодні двобої в панкратіоні проводяться з використанням легких, зручних і надійних захисних пристосувань, щоб звести до мінімуму можливий травматизм. Атлетам дозволяється застосовувати практично весь арсенал технічних дій вільної та греко-римської боротьби, самбо, дзюдо, східних єдиноборств, боксу і кікбоксінгу.

З жовтня 1995 р., коли в Харкові пройшов перший Чемпіонат світу з панкратіону, цей вид спорту одержав свій розвиток і в Україні.