Легка атлетика — один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав в [Стародавній Греції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%96%D1%8F" \o "Стародавня Греція). Перші [Олімпійські ігри давнини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8" \o "Античні Олімпійські ігри), про які збереглись достовірні записи, відбулися в 776 році до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 році до н. е. проводився біг вже на 2 стадія, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію — 24 стадія. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 року до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства — пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба ([панкратіон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%96%D0%BE%D0%BD" \o "Панкратіон)). У 393 році н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу [Римської імперії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D1%96%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F" \o "Римська імперія). Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри[[2]](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l "cite_note-2).

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Scottish_hammer_throw_illustration.jpg)

Шотландські середньовічні змагання з метання молота

У середньовіччі великих змагань з легкої атлетики не проводилося, хоча є відомості, що в святкові дні люди розважалися, змагаючись в метанні каменів, стрибках в довжину і у висоту, в бігу на швидкість. Пізніше в Західній Європі біг, стрибки і метання увійшли в систему фізичного виховання лицарів. Чітких правил змагань в цей період ще не було, тому на кожному змаганні вони встановлювались за домовленістю між спортсменами. Однак поступово правила ставали все більш стабільними. Одночасно вдосконалювалися і легкоатлетичні снаряди. Після винаходу в XIV сторіччі вогнепальної зброї від метання важкого каменю перейшли до штовхання металевого гарматного ядра. Ковальський молот поступово замінили молотом на ланцюгу, а згодом ядро на ланцюгу (на сьогодні — ядро на сталевому дроті з ручкою).