**Легкая атлетика**

Легкая атлетика в Древней Греции и Риме
Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьба, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное. Трудно назвать бег на сверхдлинные дистанции (марафон) или метание молота «легкими» физическими упражнениями.
Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Поразительно, что сегодня мы знаем имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дату, когда был поставлен первый олимпийский рекорд в беге.

Это случилось в 776 г. до н.э., в Олимпии (древнейший религиозный центр Греции). Победитель был один, так как тогда атлеты соревновались только в беге на один стадий (примерно 192м). От слова «стадий» происходит современное слово «стадион». Победителя звали Короибос, он был поваром из города-полиса Элиды.

В Эрмитаже, в Санкт–Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов. На красивой глиняной вазе, изготовленной и расписанной греческими мастерами в V в. до н.э., исключительно живо представлены четверо, соревнующихся в беге, людей. Есть в коллекции ваза с изображением атлета, прыгающего в длину. Любопытно, что в руках он держит что-то вроде современных гантелей. Они были каменными или металлическими, от 1,5 кг. весом. Древние греки и римляне считали, что такие гантели точнее направляли размах рук прыгуна, способствовали более точной его посадке. Летописи сообщают, что, если у приземлившегося атлета одна нога оказывалась дальше другой, прыжок не засчитывался. Римская мозаика также сохранила изображение соревнования девушек-атлеток в беге, прыжках в длину (также с гантелями в руках), девушку с диском в руках. Интересно, что их костюмы для состязания выглядят как современные женские купальные костюмы.

Соревновались древние греки и римляне и в метании диска. Были диски из дерева, камня, железа, бронзы, нередко украшались резьбой, изображениями птиц, животных или сценами спортивных соревнований. Вес диска был от 1,25 до 6,63 кг. Болельщиками также очень ценились копьеметатели. Их охотно изображали и скульпторы.

Современная легкая атлетика
Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах начала культивироваться в Англии.
Еще в 1837 г. здесь состоялись первые соревнования по бегу на дистанцию около 2 км. Участниками этого соревнования были учащиеся колледжа г. Регби. Вскоре и в колледжах Итона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона также организуются спортивные соревнования.

Чуть позже в программу соревнований включается бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и метание тяжести, с 1851 г. включены в прыжки в длину и в высоту с разбега, а с 1864 г. - метание молота и толкание ядра. Новый этап начался с проведения ежегодных соревнований между университетами Оксфорда и Кембриджа. В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, который впервые проводил первенства страны по легкой атлетике.

В 1880 г. в Англии была основана любительская легкоатлетическая ассоциация, получившая права высшего органа по легкой атлетике в пределах Британской империи, а также в ее колониях.

В США первый атлетический клуб появился в 1868 г. в Нью-Йорке. Но, пожалуй, центрами развития легкой атлетики в Америке в те годы становятся университеты. В 80-90-е годы прошлого века легкая атлетика, как самостоятельный вид спорта начинает культивироваться почти во всех странах Европы.

Возрождение в 1896 г. Олимпийских игр современности оказало большое влияние на развитие легкой атлетики. В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896г.) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований: бег 100 м, бег 400 м, бег 800 м, бег 1500м, бег 110м с барьерами, марафон, прыжки в высоту, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки с шестом, толкание ядра, метание диска.

Почти все медали на Играх Первой Олимпиады завоевали

американские легкоатлеты. Но с появлением в 1952 г. на олимпийских играх сборной СССР, у американцев появились серьезные конкуренты в легкой атлетике. На XXV Играх в Атланте (1996г.) 2000 атлетов разыгрывали 44 комплекта наград (более чем в любом другом виде спорта).

Соревнования для женщин появились на олимпийских играх в 1928 г., на ОИ в 1996 г. женщины соревновались в 20 видах легкой атлетике, а уже на летнем чемпионате мира 1999 г. и Олимпиаде 2000 г. в Сиднее женщины состязадись в прыжках с шестом и метании молота.