กีฬา

กลุ่มงานส่งเสริม พัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา

กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 2

ผู้รวบรวม เรียบเรียง

ขอบคุณเจ้าของข้อมูลและรูปภาพ.....

คำชี้แจง

กลุ่มงานส่งเสริม พัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 2 ได้จัดทำเว็บไซต์ www.mrcud2.com เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนรู้ ด้านสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา ให้แก่นักเรียน นักศึกษา ครู บุคลากรทางการศึกษาและท่านผู้สนใจทั่วไป ได้เข้ามาใช้บริการ และนำสื่อ บทความ งานวิจัย ตลอดจนข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ต่อวงการศึกษาของไทย

ศึกษานิเทศก์ กลุ่มงานส่งเสริม พัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา ได้จัดทำสื่อ (บางส่วน) มาวางไว้ในเว็บไซต์ เพื่อเป็น ตัวอย่างให้แก่ท่านผู้สนใจทั่วไปได้ศึกษา และผลิตสื่อมาวางไว้ ด้วยกัน นะครับ

ศน.สุริยนต์ อินทร์อุดม

กีฬา คือ อะไร

โดยปกติทั่วไปการเล่นกีฬานั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานอีกทั้งยังเป็นวิธีการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์และยังมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงขึ้นจนไปถึงการแข่งขันนั้นเองประโยชน์ของการเล่นกีฬาก็มีมากมายไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มของเด็กและเยาวชนนั้นก็สามารถช่วยได้ในหลายด้านไม่ว่าจะ ช่วยให้พัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถมีความรู้ในการเล่นกีฬามีร่างกายและจิตใจที่มีความ

สมบูรณ์และมีความแข็งแรง มีระเบียบวินัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ถ้ามองขึ้นมาให้กว้างขึ้นอีกนิดหนึ่งก็น่าจะเป็นภาพรวมของประเทศชาติของเรานั้นเอง การแข่งขันภายในและระหว่างประเทศสร้างลักษณะนิสัย ของตัวผู้เล่นให้รู้จักการเคารพและปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขัน เพื่อที่จะให้ผู้เล่นนั้นได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมนั้นเองส่วนจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชนนั้นก็คือการเล่นกีฬาในเด็กและเยาวชนเป็นสิ่งที่ดีและมีความจำเป็นอย่างที่สุด เพราะว่านอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงนั้นมี สุขภาพทางกายดีแล้วสุขภาพจิตก็จะดีตามไปด้วย ช่วยให้รู้จักเคารพในกติกาของกีฬาแต่ละอย่าง รู้จักกากแพ้รู้จักการชนะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา (ที่มา : http://icpde.com)

กีฬา หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน เพื่อเป็นการบำรุงแรงหรือผ่อนคลายความเคร่งเครี ยดทางจิต (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525)

ความสำคัญของกีฬา

การกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพลานามัยและด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ กีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว และชุมชน ในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลก จะอาศัยกระบวนการของกีฬา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เป็นรากฐานที่ดีของสังคม องค์กรของประเทศต่างๆทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรของประเทศตน

คุณลักษณะเฉพาะ ของกีฬา

1. มีความสนุกสนาน
2. มีความสุขเมื่อได้เล่น
3. มีเสน่ห์แห่งความท้าทาย(มี แพ้ มี ชนะ มีชนะ แล้วชนะอีก แพ้ก็มี)
4. มีความสามารถดึงดูดผู้ชม ผู้ดู และสื่อต่างๆ รวมทั้งผู้สนับสนุน สปอนเซอร์(เกิดเป็นรายได้เกิดเป็นธุรกิจกีฬา)
5. สามารถ ดึงดูดผู้ชมได้ทั่วทั้งโลก(เช่น.การแข่งขันฟุตบอลโลก,การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก) ทำให้เกิดสมาชิก และแฟนคลับตามมา

กีฬา เป็นสิ่งดึงดูดใจของคนทั่วทั้งโลกได้ สามารถแทรกซึมเข้าไปในชีวิตประจำวัน โดยไม่มีการแบ่งเชื้อชาติ ศาสนา สีผิว หรือเพศ หรือวัย...นี้คือ “กีฬา”

พระบรมราโชวาท พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“ในหลักการ การกีฬาเป็นสิ่งที่มีจุดประสงค์พื้นฐานที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคีและเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ที่ดีขึ้น มาเวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือ ในทางสังคมทำให้ประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติสิ่งที่มีประโยชน์มีสุขภาพของร่างกายและของจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมืองและโดยเฉพาะในการกีฬาระหว่างประเทศก็ได้เพิ่มความสำคัญกับมนุษย์อื่นซึ่งอยู่ในประเทศอื่น ฉะนั้นกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้อง หมายความว่าอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถก็จะนำชื่อเสียงแก่ตนแก่ประเทศชาติ ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อยด้วยความสุภาพก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกัน และจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ”

..... พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ 28 มีนาคม พุทธสักราช 2530

(ที่มา เนื้อหาและภาพ : พีรศักดิ์ วิลัยรัตน์ : http://www.pantown.com)

ประเภทของกีฬา

กีฬา ตามความหมายปัจจุบัน อาจแบ่งตามจุดประสงค์ ได้ 2 ประเภท ได้แก่

1. กีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้เล่นจำเป็นต้องฝึกซ้อมอย่างหนักเต็มที่เพื่อจะเอาชนะคู่ต่อสู้
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ ผู้เล่นไม่มีความจำเป็นต้องซ้อมหนัก การปฏิบัติหรือฝึกซ้อม กระทำ

เพียงให้ได้ผลที่ต้องการเท่านั้น อาจมีได้หลายอย่าง ดังต่อไปนี้

2.1 เพื่อรักษาสภาพของร่างกายไว้ ไม่ให้เสื่อมทึม เรียกว่า กีฬทอนุรักษ์

2.2 เพื่อแก้ไขสภาพที่เสื่อมโทรมให้กลับเป็นปกติ เรียกว่า กีฬาแก้ไข

2.3 เพื่อป้องกันการเกิดโรคบางอย่าง เรียกว่า กีฬาป้องกัน

2.4 เพื่อรักษาโรคบางโรค เรียกว่า กีฬาบำบัด

2.5 เพื่อช่วยให้ร่างกายที่เจ็บป่วยกลับเป็นปกติ เรียกว่า กีฬาฟื้นสภาพ

(ที่มา : โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม 10 , http://kanchanapisek.or.th/kp6)

ประวัติของกีฬาโอลิมปิก

นับไปนับมาก็อีกไม่นานแล้ว ที่กีฬาแห่งมวลมนุษยชาติจะเปิดฉากขึ้นอีกครั้ง โดยปีนี้เจ้าภาพในการจัดการแข่งขันคือกรุงลอนดอนของสหราชอาณาจักร นั่นเอง **กีฬาโอลิมปิก**จะจัดขึ้นระหว่างวันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม ถึงวันอาทิตย์ที่ 12 สิงหาคม ยังไงเพื่อนๆ Sanook! Campus ก็อย่าลืมติดตามและให้กำลังใจนักกีฬาไทยด้วยนะ แต่ก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น วันนี้เรามาทราบประวัติความเป็นมาของ **กีฬาโอลิมปิก** กันก่อนดีกว่า

โอลิมปิกในสมัยโบราณ

ก่อนหน้าคริสตกาลกว่า 1,000 ปี การแข่งขันกีฬาได้ดำเนินการกันบนยอดเขาโอลิมปัส ในประเทศกรีซ โดยนักกีฬาจะต้องเปลือยกายเข้าแข่งขัน เพื่อประกวดความสมส่วนของร่างกาย และยังมีการต่อสู้บางประเภท เช่น กีฬาจำพวกมวยปล้ำ เพื่อพิสูจน์ความแข็งแรง ผู้ชมมีแต่เพียงผู้ชาย ห้ามผู้หญิงเข้าชม ดังนั้นผู้ชมจะต้องปีนขึ้นไปบนยอดเขา ครั้นต่อมามีผู้นิยมมากขึ้น สถานที่บนยอดเขาจึงคับแคบเกินไป ไม่เพียงพอที่จุทั้งผู้เล่นและผู้ชมได้ทั้งหมด

ดังนั้น เมื่อ 776 ปีก่อนคริสตกาล ชาวกรีกได้ย้ายที่แข่งขันลงมาที่เชิงเขาโอลิมปัส และได้ปรับปรุงการแข่งขันเสียใหม่ให้ดีขึ้น โดยให้ผู้เข้าแข่งขันสวมกางเกง พิธีการแข่งขันจัดอย่างเป็นระเบียบเป็นทางการ มีการบันทึกการแข่งขันอย่างชัดเจน มีจักรพรรดิมาเป็นองค์ประธาน อนุญาตให้สตรีเข้าชมการแข่งขันได้ แต่ไม่อนุญาตให้เข้าแข่งขัน ประเภทกรีฑาที่แข่งขันที่ถือเป็นทางการในครั้งแรกนี้ มี 5 ประเภท คือ วิ่ง, กระโดด , มวยปล้ำ, พุ่งแหลน และขว้างจักร ผู้เข้าแข่งขันคนหนึ่ง ๆ จะต้องเล่นทั้ง 5 ประเภท โดยผู้ชนะจะได้รับ

รางวัล คือ มงกุฎที่ทำด้วยกิ่งไม้มะกอกที่มีชื่อว่า ช่อลอเรล ซึ่งขึ้นอยู่บนยอดเขาโอลิมปัสนั่นเอง และได้รับเกียรติเดินทางท่องเที่ยวไปทุกรัฐ ในฐานะตัวแทนของพระเจ้า

การแข่งขันได้จัดขึ้น ณ เชิงเขาโอลิมปัส แคว้นอีลิส ที่เดิมเป็นประจำทุกสี่ปี และถือปฏิบัติติดต่อกันมาโดยไม่เว้น เมื่อถึงกำหนดการแข่งขัน ทุกรัฐจะต้องให้เกียรติ หากว่าขณะนั้นกำลังทำสงครามกันอยู่จะต้องหยุดพักรบ และมาดูนักกีฬาของตนแข่งขัน หลังจากเสร็จจากการแข่งขันแล้ว จึงค่อยกลับไปทำสงครามกันใหม่ ประเภทของการแข่งขันได้เปลี่ยนแปลงไปบ้างในระยะต่อๆมา โดยมีการพิจารณาและลดประเภทของกรีฑาเรื่อยมา อย่างไรก็ดีในระยะแรกนี้กรีฑา 5 ประเภทดังกล่าวที่จัดแข่งขันกันในครั้งแรกได้รับเกียรติให้คงไว้ ซึ่งเรียกกันว่า เพ็นตาธรอน หรือ ปัญจกรีฑา ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการรำลึกถึงกำเนิดของกรีฑา โดยในปัจจุบันนี้ก็ยังมีการแข่งขันกันอยู่ ซึ่งประเภทของปัญจกรีฑาได้เปลี่ยนไปตามเวลา

การแข่งขันได้ดำเนินติดต่อกันมานับเป็นเวลาถึง 1,200 ปี จนมาในปี พ.ศ. 936 (ค.ศ. 393) จักรพรรดิธีโอดอซิดุชแห่งโรมันได้ทรงประกาศให้ยกเลิกการแข่งขันนั้นเสีย เพราะเกิดมีการว่าจ้างกันเข้ามาเล่นเพื่อหวังรางวัล และผู้เล่นปรารถนาสินจ้างมากกว่าการเล่นเพื่อสุขภาพของตน รวมทั้งมีการพนันขันต่อ อันเป็นทางวิบัติซึ่งผิดไปจากวัตถุประสงค์เดิม คือ ผู้เข้าแข่งขันทั้งหลายต่างก็อยากได้ช่อลอเรลซึ่งเป็นรางวัลของผู้ชนะ ด้วยเหตุนี้เอง พระองค์จึงสั่งให้ล้มเลิกการแข่งขันนี้เสีย

ตลอดระยะเวลาที่มีการแข่งขันนั้น ได้จัดขึ้น ณ บริเวณที่แห่งเดียว คือ เชิงเขาโอลิมปัส แคว้นอีลิส จึงเรียกการแข่งขันตามชื่อของสถานที่ว่า **"การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก"**

แค่กำเนิดของกีฬาโอลิมปิกก็น่าสนใจมากๆแล้ว ถ้าเพื่อนๆอยากรู้ว่ากีฬา โอลิมปัส ที่ถูกยกเลิกการแข่งขันนั่นกลับมายิ่งใหญ่และเป็นกีฬาแห่งมวลมนุษยชาติได้อย่างไรติดตามต่อ ตอน2 ในวันพรุ่งนี้ครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :การกีฬาแห่งประเทศไทย (ที่มา : http://campus.sanook.com)

โอลิมปิกสมัยใหม่

หลังจากโอลิมปิกโบราณได้ล้มเลิกไปเป็นเวลาถึง 15 ศตวรรษ โอลิมปิกยุคใหม่เกิดขึ้น โดยมีนักกีฬาคนสำคัญของฝรั่งเศสชื่อ **"บารอน ปิแอร์ เดอ ดูเบอร์แตง"** ท่านขุนนางผู้นี้เกิดในกรุงบารีสเมื่อ 1 มกราคม 2406 สนใจประวัติศาสตร์ ปัญหาการเมืองและสังคมในปี พ.ศ. 2432 ท่านอายุได้ 26 ปี ได้เกิดความคิดที่จะฟื้นฟูการแข่งขันโอลิมปิก ซึ่งได้ล้มเลิกมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 936 (ค.ศ. 393) โดยติดต่อกับบุคคลสำคัญของประเทศอังกฤษ อเมริกา และฝรั่งเศสเป็นเวลาถึง 4 ปี ในที่สุดได้เปิดการประชุมอันไม่เป็นทางการขึ้นที่ตำบลซอร์บอนน์ ในกรุงปารีส เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2435 และประกาศ ณ ที่นั้นว่าการแข่งขันโอลิมปิกซึ่งได้หยุดมานานกว่า 15 ศตวรรษ จักได้ฟื้นขึ้นใหม่เป็นการปัจจุบัน และแผนการของงานโอลิมปิก

ปัจจุบันนั้นได้เป็นที่ตกลงกันในที่ประชุมจำนวน 15 ประเทศ ณ ตำบลซอร์บอนน์ ประเทศฝรั่งเศส คณะกรรมการผู้ริเริ่มได้ลงมติว่ามิให้ทำการเปิดการแข่งขันโอลิมปิกปัจจุบันขึ้น โดยกำหนด 4 ปีต่อ 1 ครั้ง และให้หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปเป็นเจ้าภาพระหว่างประเทศเครือสมาชิก แต่การเปิดแข่งขันครั้งแรกให้เริ่ม ณ กรุงเอเธนส์ใน ค.ศ. 1896(พ.ศ. 2439) เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งการกำเนิดกีฬาโอลิมปิกเมื่อครั้งโบราณ จากนั้นเป็นต้นมาการแข่งขันและวิธีเล่นกรีฑาก็พัฒนาไปอย่างกว้างขวาง และการแข่งขันทุกๆ ครั้งให้ถือเอากรีฑาเป็นกีฬาหลัก ซึ่งจะขาดเสียมิได้ในการแข่งขันแต่ละครั้ง

การที่จะกำหนดว่าประเทศใดจะได้เป็นเจ้าภาพในครั้งต่อไป ณ สถานที่ที่ทำการแข่งขันครั้งสุดท้ายดำเนินอยู่นั้นเอง คณะกรรมการโอลิมปิกสากลจะเข้าประชุมพิจารณาในบรรดาประเทศสมาชิกที่เสนอขอจัดและมีอำนาจเด็ดขาดที่จะลงมติให้ประเทศใดเป็นเจ้าภาพ ซึ่งจะประกาศให้ทราบเป็นทางการในวันพิธีเปิดการแข่งขันครั้งสุดท้ายนั้น ประเทศที่ได้รับพิจารณาให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ถือได้ว่าเป็นเกียรติอย่างสูงที่ได้รับความไว้วางใจ อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจต่อปวงชนทั้งประเทศ

ในปัจจุบันประเทศทั่วโลกเป็นสมาชิกของโอลิมปิก 197 ประเทศ แต่บางประเทศไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขันเพราะเป็นประเทศเล็กขาดความพร้อมในเรื่องตัวนักกีฬาท่ายนบารอน ปิแอร์เดอ ดูเบอร์แตงไม่ให้นิยามการเข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกว่า ผู้เข้าร่วมการแข่งขันไม่เลือกผิวพรรณ ศาสนา ลัทธิการปกครองแต่อย่างใดความหมายการแข่งขันเพื่อให้นักกีฬาชาติต่างๆ ได้มาร่วมชุมนุมกัน ตัวนักกีฬาเปรียบเสมือนทูตสันถไมตรีส่งมาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ ร่วมเล่นสนุกสนานด้วยความเห็นอกเห็นใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดทั้งสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน อันนำมาซึ่งความสามัคคีและเพื่อสันติภาพของโลก การแพ้หรือชนะไม่ใช่สิ่งสำ คัญ แต่สิ่งสำตัญที่สุดคือ "การเข้าร่วม

รางวัลของการแข่งขัน ในสมัยโบราณผู้ที่ชนะจะได้รับการสรรเสริญมาก รางวัลที่ให้แก่ผู้ชนะในสมัยนั้นคือกิ่งไม้มะกอกซึ่งตัดมาจากยอดเขาโอลิมปัส อันเป็นที่สิงสถิตของพระเจ้าซีอูซ แล้วทำเป็นวงคล้ายมงกุฎจักรพรรดิจะเป็นผู้พระราชทานครอบลงบนศีรษะของผู้ชนะนั้นๆ พร้อมทั้งได้สร้างอนุสาวรีย์ไว้ให้ชนรุ่นหลังศึกษาและชื่นชมต่อไปสำหรับการแข่งขันโอลิมปิกสมัยปัจจุบันแบ่งรางวัลเป็นสามระดับ คือเหรียญทอง เหรียญเงิน และเหรียญบรอนซ์ ให้แก่ผู้ชนะเลิศ ผู้ชนะเลิศที่สอง และที่สามตามลำดับ ส่วนที่สี่ไปถึงอันดับที่ 6 จะได้ประกาศนียบัตรการเข้าร่วมการแข่งขันโคมไฟโอลิมปิก เมื่อมีการแข่งขันโอลิมปิกจะมีการจุดไฟขึ้นสว่างไสว ในสมัยก่อนไม่มีไฟฟ้าจึงจุไฟกองใหญ่ขึ้นบนยอดเขาโอลิมปัส เพื่อเป็นสัญญาณประกาศให้คนทั่วไปทราบว่าการเฉลิมฉลองได้เริ่มขึ้นแล้ว การจุดไฟเริ่มแรกนั้นเขาทำพิธีกันบนยอดเขาโอลิมปัส ใช้แว่นรวมแสงของดวงอาทิตย์พุ่งไปยังเชื้อเพลิงเมื่อเกิดไฟแล้วจึงนำตะเกียงต่อเอาไว้ส่วนไฟกองใหญ่จะคงลุกโชติช่วงต่อไปจนตลอดงานฉลอง ส่วนตะเกียงนั้นจะมีการวิ่งถือไปทั่วทุกนครรัฐด้วยการส่งต่อ

กันไปเป็นทอดๆ จากนักวิ่ง คนละ 2 ไมล์หากผ่านทะเลหรือแม่น้ำก็จะลงเรือข้ามฟากโดยไฟไม่ดับ ไฟนี้ชาวกรีก ถือว่าเป็นไฟศักดิ์สิทธิ์ และความสงบสุขของชาวกรีก ซึ่งพระเจ้าจะทรงพระพิโรธต่อบุคคลที่ไม่สนใจในกิจการนี้ โอลิมปิกปัจจุบันก็ยังคงรักษาประเพณีเรื่องการจุดไฟไว้ดังเดิมทุกประการ กล่าวคือก่อนจะมีการแข่งขันจะมีพิธีจุดไฟ ณ เขาโอลิมปัส ผู้จุดคือสาวพรหมจารีย์ผู้บริสุทธิ์เป็นผู้ต่อไฟจากแว่นรวมแสงของดวงอาทิตย์ด้วยคบเพลิง และไฟนี้จะถูกแจกจ่ายไปยังประเทศสมาชิกทั่วโลก และข้ามน้ำข้ามทะเลไปสู่ประเทศเจ้าภาพ และมีการวิ่งถือคบเพลิงส่งต่อกันไปจุดที่กระถางใหญ่บริเวณงานในวันแรกของพิธีเปิดการแข่งขัน ไฟจะต้องไม่ดับตั้งแต่เริ่มจุด ณ ภูเขาโอลิมปัส จนกระทั่งกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขันโอลิมปิกในครั้งนั้นๆ ธงโอลิมปิกมีผืนธงเป็นสีขาว ขนาดมาตรฐานยาว 3 เมตร กว้าง 2 เมตร ส่วนเครื่องหมายห้าห่วงคล้องกันอยู่บนกลางธง ขนาด 2 เมตร คูณ 0.60 เมตร มีสีฟ้า สีเหลือง สีดำ สีเขียว สีแดง ตามลำดับจากซ้ายไปขวา คล้องไขว้กันอยู่ตรงกลางสองแถว แถวบน 3 ห่วงแถวล่าง 2 ห่วง ห่วงสีที่คล้องกันอยู่ตรงกลางธงบนพื้นธงสีขาว รวมเป็น 6 สี โดยแท้จริงแล้ว ห้าห่วงหมายถึง ห้าส่วนของโลกที่อยู่ในโอบอ้อมของ "โอลิมปิกนิยม" มิเจาะจงเป็นห้าทวีปในโลก อย่างที่เข้าใจกัน แต่บังเอิญห้าทวีปนี้ก็เป็นห้าส่วนของโลกก็เลยอนุโลมกันไปเช่นนั้น ส่วนสีที่ห่วง 5 สี มิได้หมายถึงสีประจำทวีป ซึ่งสีทั้งหมด 6 สี รวมทั้งสีขาวที่เป็นพื้นธง หมายความว่าธงชาติของประเทศต่างๆ ในโลกประกอบด้วยสีใดสีหนึ่งหรือกว่านั้นในจำนวนหกสีนั้น และไม่มีธงชาติของประเทศใดที่มีสีนอกเหนือไปนอกจากหกสีนี้

ขอบคุณ การกีฬาแห่งประเทศไทย (ที่มา : http://campus.sanook.com)

ประวัติกีฬาไทย

กีฬาไทยมีกำเนิดจากการละเล่นพื้นเมืองในเทศกาลต่างๆ ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมอย่างเป็นทางการ ตั้งแต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอยต้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงตั้ง “สมาคมกีฬาสยาม” วันที่ 5 มกราคม 2475 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย พระยาภิรมย์ภักดิ์เป็นนายกสมาคมคนแรก กีฬาที่จัดแข่งขันเป็นประจำ คือ ว่าว ตะกร้อ และหมากรุกไทย

พ.ศ. 2475-2480 นายยิ้ม ศรีพงษ์ เป็นนายกสมาคมกีฬาสยามคนที่ 2 มีการแข่งขันกีฬาหมากรุก ว่าว ตะกร้อวงเล็ก ตะกร้อวงใหญ่ ตะกร้อธง ตะกร้อข้ามตาข่าย และตะกร้อลอดบ่วง หลวงมงคลแมน (สังข์ บูรณะศิริ) คือ ผู้ประดิษฐ์ห่วงตะกร้อที่ใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน

พ.ศ. 2480-2484 นาวาเอกหลวงศุภชลาศัย ร.น. ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งวงการพลศึกษาของ

เมืองไทย เป็นนายกสมาคกีฬาสยาม คนที่ 3

พ.ศ. 2487 ประเทศสยามเปลี่ยนชื่อเป็นประเทศไทย จึงเปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมกีฬา

พ.ศ. 2487 – 2490 พระยาจินดารักษ์ เป็นนายกสมาคม คนที่ 4

พ.ศ. 2490 – 2498 พันเอกหลวงรณสิทธิ์พิชัย เป็นนายกสมาคม คนที่ 5 วันที่ 18 เมษายน 2503 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงรับสมาคมกีฬาไทยไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์

พ.ศ. 2508 เป็นสมาชิกของสหพันธ์กีฬาแห่งเอเชีย (Association Sepak Takraw Federation of Asia)

ขอบคุณ เจ้าของข้อมูล : คุณครูไพศาล จันทสุรวงศ์ โรงเรียนตังเอ็ง จันทบุรี (ที่มา : http://www.thaigoodview.com/

ประโยชน์ของการเล่นกีฬา

การเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่พอดีอยู่เสมอ จะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี ชีพจรขณะพักลดลง ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพสำรองของหัวใจดีขึ้นสามารถทำงานได้ดี

2. ระบบหายใจ ถุงลมหด และขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อ แข็งแรง

4. ระบบโครงกระดูก กระดูกข้อต่อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

5. ประโยชน์ทั่วไป

5.1 ทำให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

5.2 ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพ ในด้านความทนทาน แข็งแรง อ่อนตัว ว่องไว และการทรงตัวดี สามารถทำงานต่างๆ ได้มากขึ้น ความเหนื่อยมีน้อยลง กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

5.3 มีโอกาสบริหารร่างกายได้ทุกส่วน ช่วยควบคุมน้ำหนัก ตัวและทรวดทรง

5.4 ช่วยลดไขมัน และน้ำตาลในกระแสเลือด

5.5 นอนหลับสบายลดความตรึงเครียดในสมอง

5.6 ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ขับถ่ายสบาย ท้องไม่ผูก

5.7 จิตใจผ่องใส แก้อาการหงอยเหงา เซื่องซึม

5.8 มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ดี

(ที่มา : http://www.gotoknow.org)

กลุ่มงานส่งเสริม พัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา
สพป.อุดรธานี เขต ๒