

## ประวัติกรีฑา

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

ประวัติความเป็นมาของกรีฑาต่างประเทศและในประเทศไทย

## ประวัติความเป็นมาของกรีฑาในต่างประเทศ

### กรีฑา (Athletics)

เป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่มีมานานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ

ประกอบด้วยกิจกรรมประเภท การวิ่ง การกระโดด การพุ่ง การทุ่ม การขว้าง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มนุษย์จะต้อง

ดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น การวิ่งหนีสัตว์ร้าย หรือภัยธรรมชาติต่าง ๆ การแสวงหาอาหารตองไซ

หอกหรือแหลนพุ่ง ขว้างหรือปา ผู้ที่มีความสามารถจึงจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขปราศจากภัยอันตรายต่าง ๆ

การแข่งขันกรีฑาครั้งแรกของโลกได้ดำเนินขึ้น โดยชาวกรีกสมัยโบราณได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

ขึ้นที่เชิงเขาของโอลิมเปียเมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสต์กาล โดยมีจุดประสงค์ในการแข่งขันเพื่อเป็นการบวงสรวง

เทพเจ้าซิวส (Zeus) และให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงพร้อมที่จะเป็นทหารรับใช้ชาติ การแข่งขันกีฬา

โอลิมปิกจะมีการแข่งขันกรีฑาเป็นหลัก ส่วนกีฬาอื่นก็มี การชกมวย มวยปล้ำ การแข่งรถ ผู้ที่ชนะเลิศจะได้มงกุฏ

ที่ทำด้วยใบมะกอกป่า การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกจะมี 4 ปีต่อครั้ง ได้มีการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาประมาณ 1,000 ปี

จนปี ค.ศ.393 ยุคโรมันเรืองอำนาจ จักรพรรดิธีโอดอร์ซิวสได้สั่งให้ยกเลิกการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่เชิงเขาโอลิมเปียและทำลายสถานที่แข่งขันรวมทั้งเทวรูปซิวส เนื่องจากมีหลักฐานแน่ชัดว่ามีการวางจลาจลชิงอำนาจผู้ที่มีความสามารถสูงเขาแข่งขันในนามประเทศของตน

การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้ล้มเลิกไปนานประมาณ 15 ศตวรรษ จนกระทั่งต่อมา "บารอนเดอว์เบอร์แตง" ชาวฝรั่งเศส ได้ริเริ่มและฟื้นฟูการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกขึ้นในปี ค.ศ. 1896

เป็นครั้งแรกที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซและได้จัดให้มีการแข่งขัน 4 ปีต่อ 1 ครั้ง โดยให้หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันจัดการแข่งขันในระหว่างประเทศสมาชิก ตราบจนถึงปัจจุบันนี้ได้มีการแข่งขันไปแล้ว 22 ครั้ง

## ประวัติของกรีฑาในประเทศไทย

ประเทศไทยได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2440

โดยจัดขึ้นที่ท้องสนามหลวง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จมาเป็นองค์ประธานเปิดการแข่งขันและทอดพระเนตรการแข่งขัน การแข่งขันในครั้งนีประสบความสำเร็จได้รับความสนใจจากนักเรียนและประชาชนโดยทั่วไป จึงได้จัดให้มีการแข่งขันเป็นประจำทุกปีตลอดมา

ปี พ.ศ. 2476 กระทรวงธรรมการ ได้ตั้งกรมพลศึกษาขึ้น ซึ่งมีหน้าที่ส่งเสริมและรับผิดชอบเกี่ยวกับกีฬาและกรีฑาและจัดให้มีการแข่งขันในระดับต่างๆ ขึ้น การแข่งขันกรีฑานักเรียน

ในครั้งแรกได้แข่งขันที่สนามหลวง และต่อมาได้ย้ายไปแข่งขันที่สนามโรงเรียนเล็ก และให้มีการแสดงผลงานทางด้านการฝีมือของนักเรียนโดยทั่วไป จากนั้นได้ย้ายไปแข่งขันที่สนามโรงเรียนมัธยมราชบูรณะ หรือโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยในปัจจุบัน และมีการเพิ่มกิจกรรมการแข่งขันอีกมากมายเช่นการแสดงกายบริหาร ชักเย่อ วิ่งวิบาก ปัดตาหาหาง ฯลฯ จนในปี พ.ศ. 2484

ได้ย้ายสถานที่มาแข่งขันที่บริเวณ สนามกรีฑาแห่งชาติของ กรมพลศึกษาสืบมาจนทุกวันนี้ จนในปี พ.ศ. 2504 ได้จัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมีหน้าที่รับผิดชอบ และส่งเสริมการแข่งขันทั้งทางด้านกีฬาและกรีฑาของประชาชนตลอดมา

## ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา

การเล่นกรีฑาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายตลอดจนมีการฝึก

อย่างถูกหลักเกณฑ์และวิธีการ ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย **จิตใจ** **อารมณ์** และ **สังคม** เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่น ๆ ดังนี้

## ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สมบูรณ์ มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความทรหดอดทน

2. ช่วยเสริมบุคลิกภาพให้เป็นผู้สง่างามสมส่วน สง่าผ่าเผย การทรงตัวดี

3. ช่วยให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร

4. ช่วยให้อวัยวะมีความอดทน ทำงานได้นาน เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว

ช่วยระบายพลังงานส่วนเกินออกไปในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น

ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี

## ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยให้มีเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว

สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้

ช่วยลดให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไร้ใจและตื่นเต้น

ช่วยให้มีอารมณ์และจิตใจแจ่มใส ไร้เรง

ช่วยระบายความตึงเครียด หลังจากที่ยึดรากตรำจากการทำงาน

ช่วยให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะและรู้ถ้อย

## ประโยชน์ทางด้านสังคม

1. ช่วยให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาอย่างเคร่งครัด

2. ช่วยแก้ปัญหาของสังคม โดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. ช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
4. ช่วยก่อให้เกิดสัมพันธไมตรี และความสามัคคีระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย
5. ช่วยก่อให้เกิดสัมพันธไมตรีระหว่างประเทศโดยใช้การแข่งขันกรีฑาเป็นสื่อ

## มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี

การเป็นผู้เล่นที่ดีจะได้รับการยกย่องจากสังคมทั่วไปว่าเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลทั่วไป จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

### 1. นักกรีฑาที่ดีจะต้องศึกษาและเข้าใจในระเบียบ กฎ กติกาการแข่งขันอย่างถูกต้อง

2. นักกรีฑาที่ดีจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับและกติกการแข่งขันอย่างเคร่งครัด
3. นักกรีฑาที่ดีจะต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อย รัดกุมและปลอดภัย
4. นักกรีฑาที่ดีจะต้องมีกิริยาวาจาสุภาพเรียบร้อย
5. นักกรีฑาที่ดีจะต้องรู้จักประมาณความสามารถของตน ไม่เย่อหยิ่งจองหอง
6. นักกรีฑาที่ดีจะต้องเล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะรู้ถ้อย
7. นักกรีฑาที่ดีจะต้องให้เกียรติผู้แข่งขันอื่น รวมทั้งผู้ตัดสินด้วย
8. นักกรีฑาที่ดีจะต้องยอมรับและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสิน
9. นักกรีฑาที่ดีจะต้องเป็นผู้รู้จักข่มใจ รักษาสติไม่แสดงโมโหโทโส
10. นักกรีฑาที่ดีจะต้องรู้จักทำใจให้หนักแน่นเมื่อปราชัย และไม่แสดงอาการดีใจจนออกนอกหน้าเมื่อมีชัย

11. นักกรีฑาที่ดีจะต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในขณะซ้อมและแข่งขัน

12. นักกรีฑาที่ดีจะต้องไม่หยิบอุปกรณ์เครื่องใช้ก่อนได้รับอนุญาต

## มารยาทของการเป็นผู้ดูที่ดี

การเป็นผู้ดูที่ดีควรปฏิบัติต่อไปนี้

1. ผู้ดูที่ดีควรปรบมือแสดงความยินดีต้อนรับผู้แข่งขันทุกคน และปรบมือให้เกียรติแก่ผู้เล่นที่ดีทุกฝ่าย

2. ผู้ดูที่ดีจะต้องศึกษาและเข้าใจในระเบียบ กฎ และกติกการแข่งขันเป็นอย่างดี
3. ผู้ดูที่ดีจะต้องให้เกียรติและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน

4. ผู้ดูที่ดีไม่ควรเปล่งวาจาสนับสนุนผู้เล่นไปในทางที่ผิด
5. ผู้ดูที่ดีควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่
6. ผู้ดูที่ดีไม่ควรรบกวนผู้แข่งขันหรือเจ้าหน้าที่ด้วยประการใด ๆ
7. ผู้ดูที่ดีไม่ควรส่งเสียงโห่ร้อง เยาะเย้ยผู้แข่งขันหรือเจ้าหน้าที่
8. ผู้ดูที่ดีจะต้องไม่แสดงกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพ