

กีฬา

ความหมาย

กีฬา คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่างและให้เป็นไปตามกฎกติกาหรือระเบียบที่ได้วางไว้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่น นอกเหนือจากผลที่เกิดขึ้นจากตัวของมันเองเท่านั้น

คำว่า “กีฬา” เป็นคำที่เรารู้จักดีและคุ้นหูเป็นประจำเกือบทุกคน เช่น กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน และอื่นๆ อีกมากมาย จนกระทั่งบางทีทำให้เราลืมนึกไปว่า คำว่า “กีฬา” ที่เรารู้จักดีนี้มีความหมายหรือมีคุณสมบัติที่สำคัญอะไรบ้าง นักปรัชญา นักมานุษยวิทยา นักสังคมวิทยา นักสรีรวิทยา ตลอดจนนักการศึกษาและนักเขียนเกี่ยวกับการกีฬาทั้งหลายได้พยายามให้ความหมายของคำว่า “กีฬา” นี้ แต่ละคนก็อาจจะให้ความหมายของกีฬาที่แตกต่างกันไป เช่น เกรฟ (Grave) ให้ความหมายของคำว่า “กีฬา” ว่า “กีฬา” คือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่ใช่งานหรือภาระที่ทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย สลัสเซอร์ (Slusher) ให้ความหมายว่า กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่จะทำให้นักขีมีทั้งความสนุกสนานและความเศร้า และ พาฟลิช (Pavlich) ให้ความหมายว่า กีฬา คือสิ่งที่ดึงความสวยและความสง่างามออกมาจากมนุษย์ในรูปการเคลื่อนไหว อาจจะมีการใช้กำลังของร่างกายมากหรือน้อยอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อนันทนาการในเวลาว่าง ซึ่งอาจจะเป็นในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้

ประเภทหรือชนิดของการศึกษา

ประเภทหรือชนิดของการกีฬาอาจจะมีการแบ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะของการเล่น ส่วนประกอบและจำนวนผู้เล่นวิธีการเล่นสถานที่ที่ใช้เล่น และจุดหมายปลายทางของการเล่นกีฬานั้นๆ แต่โดยทั่วไปแล้วมักจะแบ่งประเภทหรือชนิดของการกีฬาดังต่อไปนี้คือ

1. กีฬาประเภทชุดหรือประเภททีม คือ กีฬาที่มีผู้เล่นในชุดหนึ่งหลายคน ในระเบียบหรือกติกาการเล่นจะกำหนดจำนวนผู้เล่นไว้แน่นอน เช่น กีฬาฟุตบอลจะมีจำนวนผู้เล่นชุดละ 11 คน บาสเกตบอลจะมีจำนวนผู้เล่นชุดละ 5 คน รักบี้ฟุตบอลจะมีจำนวนผู้เล่นชุดละ 15 คน วอลเลย์บอลจะมีจำนวนผู้เล่นชุดละ 6 คน เซปักตะกร้อจะมีจำนวนผู้เล่นชุดละ 3 คน เหล่านี้เป็นต้น

2. กีฬาประเภทเดี่ยวและคู่ คือ กีฬาที่มีผู้เล่นในชุดหนึ่งๆ เพียงหนึ่งคนหรือสองคนเท่านั้น เช่น ในกีฬาแบดมินตัน เทนนิส เหล่านี้เป็นต้น ในกีฬาประเภทต่างๆ เหล่านี้ กติกาได้กำหนดให้มีการแข่งขันได้ทั้งในแบบประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น ถ้าจะมีการแข่งขันประเภทเดี่ยวแต่ละชุดก็จะมีผู้เล่นชุดละหนึ่งคน และถ้าจะมีการแข่งขันประเภทคู่แต่ละชุดก็จะต้องมีผู้เล่นชุดละสองคน เหล่านี้เป็นต้น

3. กีฬาประเภททางน้ำ ได้แก่ กีฬาที่มีการแข่งขันในสระน้ำที่ได้เตรียมไว้ เช่น วัยน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ

4. กีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ได้แก่ กีฬาที่มีการต่อสู้กันตัวต่อตัว เช่น กีฬามวยไทย มวยสากล มวยปล้ำยูโด เทควันโด เหล่านี้เป็นต้น

5. กีฬาประเภทยิมนาสติก ได้แก่ กีฬาที่มีการแสดงท่าผาดโผนบนเครื่องมือหรือบนพื้นเบาๆ ที่จัดไว้ เช่น กีฬายิมนาสติก ยืดหยุ่น ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ เหล่านี้เป็นต้น

6. กีฬาพื้นเมือง ได้แก่ กีฬาที่เกิดจากภูมิปัญญาและขนบธรรมเนียมประเพณีของชนพื้นเมืองนั้นๆ เช่น กีฬาพื้นเมืองไทย ก็ได้แก่ กีฬาขี่ม้าส่งเมือง ตะกร้อลอดห่วง เป็นต้น

7. กีฬาในร่ม ได้แก่ กีฬาที่เล่นเพื่อความสนุกสนานในร่ม เช่น หมากรูก หมากฮอส เป็นต้น

8. กีฬาประเภทกรีฑาสู่และลาน ได้แก่ กีฬาที่เป็นไปในลักษณะของการทดสอบความสามารถของบุคคลโดยใช้เวลาและระยะทางเป็นปัจจัยสำคัญ

โดยทำการแข่งขันในสนามกรีฑาสถูและลานที่จัดไว้เฉพาะ เช่น กรีฑาประเภทลู่ ได้แก่ การวิ่งเร็ว 100 เมตร หรือ 200 เมตร การวิ่งระยะทางไกล 5,000 เมตร หรือ 10,000 เมตร การวิ่งมาราธอน กรีฑาประเภทลาน ได้แก่ การกระโดดไกล การกระโดดเขย่งก้าวกระโดด การกระโดดสูง การกระโดดค้ำ การขว้างจักร การพุ่งแหลน และการขว้างค้อน เป็นต้น

คุณสมบัติที่สำคัญของกีฬา

กีฬาต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้วมักจะมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้คือ

1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามความสมัครใจและเป็นกิจกรรมที่เล่นในเวลาว่าง ตามความพอใจของตนเองไม่มีการบังคับ จะเริ่มเล่นหรือเลิกเล่นเมื่อใดก็ได้ ยกเว้นในกรณีที่เป็นกีฬาอาชีพเท่านั้น

2. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีสถานที่เล่นซึ่งจัดไว้โดยเฉพาะสำหรับกีฬาในแต่ละประเภทนั้น ๆ เช่น สนามฟุตบอล บาสเกตบอล สระว่ายน้ำ สนามกรีฑา เป็นต้น และตามปกติแล้วกีฬาแต่ละประเภทจะมีกฎกติกาการเล่นที่แน่นอนรวมทั้งมีการกำหนดระยะเวลาของการเล่นไว้อย่างชัดเจนด้วย ซึ่งอาจจะเป็นในแง่ระยะเวลาหรือจำนวนเกมของการเล่นก็ได้

3. ทิศทางในการเล่นกีฬาและผลของการเล่นกีฬาตามปกติแล้วจะไม่สามารถบอกล่วงหน้าได้ จะบอกได้ก็ในเมื่อการแข่งขันได้สิ้นสุดลงแล้วเท่านั้น อาจจะเป็นด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้การเล่นกีฬาได้มีความตื่นเต้นและสนุกสนานในการเล่น แต่อย่างไรก็ดี การเล่นกีฬาที่จะทำให้มีผลดังกล่าวนี้นี้ได้ก็ต่อเมื่อคู่ของการเล่นมีความสามารถทัดเทียมกันเท่านั้น ถ้าหากว่าการจัดคู่การเล่นที่มีความแตกต่างกันในความสามารถมากเกินไป การเล่นกีฬานั้นก็จะมีแต่ความน่าเบื่อหน่ายและอาจจะไม่ทำให้มีความสนุกสนานจากการเล่นเลยแม้แต่น้อย

4. กีฬาในตัวของมันเองนั้นเมื่อเล่นแล้วจะไม่มีผลตอบแทนอย่างหนึ่งอย่างใด นอกจากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในตัวของมันเองเท่านั้น หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่ากีฬาไม่ใช่กิจกรรมเพื่อการยังชีพ ยกเว้นแต่ในกีฬาอาชีพเท่านั้น

5. กีฬามีหลักและวิธีการปฏิบัติอย่างเป็นทางการ และเขียนไว้ทั้งที่เป็นลางลักษณ์อักษร และที่เป็นที่เข้าใจกันมากกว่าในเกมโดยทั่วไป และในกีฬามีระเบียบและข้อบังคับที่มีความเข้มงวดมากกว่าในเกม ตัวอย่าง เช่น ในบาสเกตบอลผู้เล่นที่ทำฟาล์วครบตามจำนวนครั้งจะต้องออกจากการเล่น หรือ ในการเล่นกีฬานักกีฬาที่กระทำตนผิดวินัย นักกีฬาก็จะให้ออกจากการเล่น

6. ลักษณะที่สำคัญยิ่งของกีฬา คือ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะและความสามารถทางด้านร่างกายสูง ซึ่งเป็นลักษณะที่มีความแตกต่างจากเกมโดยทั่วไป เมื่อเป็นเช่นนี้ในกีฬาจึงต้องมีการเรียนรู้และฝึกซ้อมโดยอาศัยหลักการและวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะและความสามารถทางด้านร่างกายที่สูงที่สุดตามความต้องการในกีฬาแต่ละประเภทนั้น ๆ

7. กีฬาแม้ไม่ใช่เกมที่ขึ้นอยู่กับโชคหรือสิ่งที่อยู่นอกอำนาจการควบคุมของมนุษย์ เช่น การโยนลูกเต๋าก็จริงแต่บางครั้งในกีฬาบางประเภทก็ได้นำโชคเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้เพื่อความยุติธรรมของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมากกว่าอย่างอื่น เช่น ในการเริ่มเล่นอาจจะมีการโยนหัวโยนก้อยเพื่อเลือกข้างหรือเริ่มเล่นลูกก่อน หรือในกรีฑาจะมีการจับฉลากเพื่อเลือกลู่วิ่ง เป็นต้น แต่ทั้งนี้ชัยชนะหรือผลจากการแข่งขันมักจะขึ้นอยู่กับทักษะและความสามารถของร่างกายมากกว่าที่จะมาจากโชค

8. กีฬาที่เป็นชุดจะมีองค์กรสังคมที่ค่อนข้างจะคงที่แน่นอน เช่น มีชุดในการแข่งขัน ผู้ที่จะเป็นสมาชิกของชุดแต่ละชุดจะมีการคัดเลือกด้วยความระมัดระวัง และเมื่อได้รับการคัดเลือกแล้วก็จะสังกัดอยู่ในชุดนั้นเป็นระยะเวลาพอสมควร และในบางกรณีแม้ว่าจะมีสมาชิกของชุดได้ถอนตัวออกไปหลังจากชุดนั้นได้ก่อร่างสร้างตัวแล้วก็ตาม องค์กรสังคมนี้อาจจะยังคงอยู่ต่อไปอีก โดยจะมีการคัดเลือกสมาชิกใหม่เพื่อทำหน้าที่แทนต่อไป นอกจากนี้ลักษณะพิเศษที่สำคัญของกีฬาอีกอย่างหนึ่ง คือ การที่สมาชิกแต่ละคนในชุดมีหน้าที่แตกต่างกันซึ่งทำให้นับบทบาทและสถานภาพแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งตรงกันข้ามกับในเกมโดยทั่วไป สมาชิกที่เลือกมานั้นอาจจะเข้าไปในลักษณะทันทีทันใด และเมื่อเลิกเล่นแล้วชุดหรือกลุ่มนั้นก็เลิกร้างกันไป

9. กีฬามีมาตรการ กฎระเบียบที่เป็นพิธีรีตองเป็นจำนวนมากและค่อนข้างจะเป็นระบบ สถาบันมากกว่า คือ มีหน่วยงานที่เป็นผู้รักษา มาตรการต่าง ๆ ให้เป็นไปตามกฎและระเบียบที่ได้วางไว้ เช่น มีองค์กรระหว่างชาติเพื่อรับผิดชอบดูแล เพื่อให้การกีฬาทั้งประเภทสมัครเล่นและอาชีพให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่ได้วางไว้ สำหรับเกมนั้น กฎหรือกติกามักจะบอกเล่ากันปากต่อปากหรือวางกฎในทันทีทันใดเมื่อเลิกเล่นแล้วกฎหรือระเบียบนั้นก็เลิกล้มไป หรือบางทีถ้ามีการวางกติกาไว้ก็ค่อนข้างจะง่ายหรือน้อยกว่ากีฬา

10. ในกีฬามีหน่วยงานที่คอยให้ความสนับสนุนนี้อาจจะเป็นการสนับสนุนทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ เช่น การให้การสนับสนุนทางตรง ได้แก่ มหาวิทยาลัยสนับสนุนการแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย ผู้สนับสนุนทางอ้อม ได้แก่ ชมรมกีฬา ร้านขายเครื่องกีฬาหรือหนังสือวารสารเกี่ยวกับการกีฬา

11. กีฬาต้องอาศัยหลักการทางด้านวิชาการ ความรู้ ทักษะ และอุปกรณ์ที่มากกว่าในระดับที่สูงกว่าเกมหลักวิชาการเหล่านี้อาจจะแบ่งออกเป็น 2 พวกใหญ่ ๆ คือ หลักวิชาการของการกีฬาโดยตรง และหลักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา หลักวิชาการของกีฬาโดยตรงนั้น ได้แก่ (ก) ความรู้ที่จำเป็นและสำคัญในการกีฬา เช่น กฎกติกา กลวิธีการเล่น (ข) ทักษะที่จำเป็นและสำคัญของการกีฬา เช่น การรับ การส่ง การยิงประตู การป้องกันในกีฬา บาสเกตบอล (ค) ลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเล่น เช่น ลูกบอล เครื่องแต่งตัว สนามเล่นสำหรับหลักการในทางอ้อมหรือเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ (ก) ความรู้ที่จำเป็นและสำคัญที่ผู้ฝึก แพทย์สนามหรือผู้ดู ควรจะมี (ข) ทักษะและความสามารถของผู้ฝึก แพทย์สนาม กองเชียร์ คนงาน ควรจะมี และ (ค) สถานที่ประกอบทั่วไป เช่น ที่นั่งคนดู สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว เป็นต้น

12. ในกีฬามักจะมีพิธีหรือสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์สำหรับการกีฬาที่มีการปฏิบัติเป็นประจำ เช่น มีการร้องเพลงชาติก่อนหรือหลังการแข่งขัน หัวหน้าชุด ผู้ฝึก หรือผู้เล่นของแต่ละฝ่ายมีการทักทายหรือจับมือกันก่อนและหลังการเล่นหรือแข่งขัน

13. ในกีฬาจะมีขอบข่ายหรือระดับของการศึกษา ทั้งนี้เพราะว่าในกีฬานั้นมีความจำเป็นจะต้องมีความรู้ทักษะ ตลอดจนกลวิธีในการเล่นต่าง ๆ ในระดับสูง การที่จะได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้เล่นจะต้องได้รับการสอนและการเรียนรู้ที่เป็นพิธีรีตองจากผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และใช้เวลาในการเรียนและฝึกฝนที่นานพอสมควรจึงจะสามารถเล่นได้ดี

14. กีฬามีลักษณะเป็นสถาบันสังคมอย่างหนึ่ง สถาบันสังคมนี้นี้ประกอบไปด้วยองค์การของสังคมซึ่งจัดดำเนินการ ควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น ชมรมการกีฬา ชุดกีฬา องค์กรบริหารการกีฬาทั้งในระดับชาติและระหว่างชาติ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันสังคมทั้งสิ้น องค์กรสังคมทางการกีฬาอาจจะแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ คือ ระดับต้น (primary level) ระดับเทคนิค (technical level) ระดับจัดการ (managerial level) และระดับหน่วยงาน (corporate level)

ระดับต้น (primary level) ได้แก่ ระดับที่สมาชิกทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นส่วนตัวสามารถที่จะพบปะสังสรรค์ปรึกษาหารือกันได้โดยไม่ต้องมีผู้แทนหรือหัวหน้าเพื่อไปทำหน้าที่แทนสมาชิกขององค์กรสังคมทางการกีฬาในระดับนี้มักจะ เป็นไปโดยไม่มีพิธีรีตองอะไรมาก ตัวอย่างเช่น การเล่นกีฬาในลานวัดโดยทั่วไป

ระดับเทคนิค (technical level) เป็นระดับที่สมาชิกมีจำนวนมากพอที่แต่ละคนจะรู้จักกันได้ แต่ก็ค่อนข้างจะมากเกินไปที่จะพบปะเป็นส่วนตัวจึงจำเป็นต้องแต่งตั้งผู้นำเป็นทางการเพื่อทำหน้าที่แทน ระดับนี้อาจจะเปรียบได้กับระดับชุมนุมสโมสรต่าง ๆ

ระดับจัดการ (managerial level) ในระดับนี้องค์กรเริ่มจะมีจำนวนของสมาชิกมาก ไม่สามารถที่จะรู้จักกันได้ในหมู่ของสมาชิกด้วยกัน แต่สมาชิกแต่ละคนจะรู้จักผู้นำหรือตัวแทนของสมาชิกในแต่ละองค์กรได้ระดับนี้อาจจะเปรียบได้กับระดับสมาคมกีฬาต่าง ๆ

ระดับหน่วยงาน (corporate level) เป็นระดับที่เป็นไปในลักษณะหน่วยงาน ซึ่งมีการดำเนินการตามลำดับขั้น มีความสัมพันธ์กันในทางการงาน

มากกว่าส่วนตัว เป็นศูนย์กลางของการดำเนินงาน เช่น หน่วยงานที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลการกีฬาทั้งในระดับชาติและระหว่างชาติ เป็นต้น ระดับนี้เปรียบได้กับสหพันธ์กีฬาระหว่างชาติต่างๆ

15. กีฬามีลักษณะเป็นสภาพการณ์ของสังคมอย่างหนึ่ง เพราะการมีส่วนร่วมหรือเกี่ยวข้องในกีฬานั้นอาจจะแยกได้ตามระดับและชนิดซึ่งขึ้นอยู่กับระยะเวลา ความบ่อย หรือ ความมากน้อยของการเกี่ยวข้องนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬาอาจจะแยกออกได้เป็น 2 พวก คือ ผู้ผลิต (producer) และผู้บริโภค (consumer) ผู้ผลิต นั่นคือผู้ที่มีส่วนร่วมในการกีฬาโดยตรงทำให้มีกิจกรรมกีฬาขึ้น ส่วนผู้บริโภค นั่นคือ ผู้ที่มีส่วนในการกีฬาโดยทางอ้อม

ผู้ผลิตอาจจะแบ่งออกเป็น 3 ระดับเช่นเดียวกัน คือ ระดับต้น (primary consumer) ระดับกลาง (secondary consumer) ระดับปลาย (tertiary consumer) ผู้ผลิตระดับต้น (primary producer) ได้แก่ ผู้เล่นกีฬานั้นๆ เองผู้ผลิตระดับกลาง (secondary producer) ได้แก่ ผู้ที่มีหน้าที่จัดและดำเนินการให้มีการเล่นกีฬา เช่น เจ้าหน้าที่ ผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอน เป็นต้น ผู้ผลิตระดับปลาย (tertiary producer) ได้แก่ ผู้ที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬาแต่ไม่เข้าไปในลักษณะทางตรงที่ทำให้เกิดการกีฬาขึ้นเช่นหัวหน้าเชียร์

ผู้บริโภคก็อาจจะแบ่งได้เป็น 3 ระดับเช่นเดียวกัน คือ ระดับต้น (primary consumer) ระดับกลาง (secondary consumer) ระดับปลาย (tertiary consumer) ผู้บริโภคระดับต้น (primary consumer) คือ ผู้ที่ดูการเล่นกีฬาโดยตรงจากสนามเล่น ผู้บริโภคระดับกลาง (secondary consumer) ได้แก่ ผู้ดูหรือฟังจากวิทยุหรือโทรทัศน์ ผู้บริโภคระดับปลาย (tertiary consumer) คือ ผู้ที่ตามอ่านข่าวสารเกี่ยวกับการกีฬาจากหนังสือพิมพ์หรือวารสาร

ประโยชน์ของกีฬา

กีฬาถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและมีประโยชน์แก่บุคคลมาก การเล่นกีฬาที่ถูกต้องตามอุดมคติของการกีฬา คือ กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมิตรภาพ และ กีฬาเพื่อความสนุกสนานแล้วจะช่วย

ให้บุคคลเป็นผู้ที่มีกำลังร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในรัชกาลปัจจุบันได้ทรงตรัสไว้ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” จากคำตรัสที่สั้นแต่มีความหมายอย่างลึกซึ้งนี้ พระองค์ได้ทรงชี้แจงให้เห็นความสำคัญและคุณประโยชน์ของการเล่นกีฬาว่ามีมากน้อยเพียงใดนั่นเอง ท่านเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี หรือที่รู้จักกันดีในนามว่า “ครูเทพ” ได้แต่งเพลงกราวกีฬามีเนื้อร้องตอนหนึ่งว่า “กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคน” ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า กีฬานี้เป็นยาวิเศษจริงๆ คือ ถ้ามีการเล่นอย่างถูกต้องตามหลักของการกีฬาแล้ว กีฬาจะช่วยให้คนที่อ่อนแอเป็นคนที่แข็งแรง คนที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์เป็นคนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ คนที่มีใจแคบเห็นแก่ตัวเป็นคนที่มีใจกว้างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คนที่ไม่มีระเบียบไม่มีวินัยเป็นคนที่มีระเบียบมีวินัย คนที่มีลักษณะท่าทางไม่สง่าผ่าเผยเป็นคนที่มีท่าทางสง่าผ่าเผย คนที่ขี้ขลาดขี้อายไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นคนที่มีความกล้ามีความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เชื่องซึมเป็นคนที่มีร่าเริงเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และอื่นๆ อีกมาก ประเทศชาตินั้นจะมีพลเมืองที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬามีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีความสามัคคีในระหว่างกันและกันซึ่งเป็นสิ่งที่นำมาแห่งการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป รัฐบาลไทยทุกยุคทุกสมัยจึงได้มีนโยบายอย่างชัดเจนในการที่จะสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนพลเมืองทุกคนได้เล่นกีฬาเป็นประจำอย่างทั่วถึงกัน ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬา พอจะสรุปได้ดังนี้คือ

1. ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่แก่เกินวัย ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำให้สาวเสมอสวยเสมอและหนุ่มเสมอหล่อเสมอ”

2. ทำให้ทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ด้วยความสง่างามคล่องแคล่วว่องไวตลอดจนการมีทักษะในการเล่นกีฬานั้นๆ ดีขึ้น

3. ทำให้จิตใจแจ่มใสสดชื่น อารมณ์ดีร่าเริง และเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี

4. ทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย มีระเบียบวินัย และมีความรักความสามัคคีระหว่างกันและกัน

5. ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการเล่นกีฬามาประยุกต์ใช้กับการรักษาสุขภาพ และการมีชีวิตรอยู่ในสภาพการณ์จริง

6. ทำให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

7. ผู้ที่ได้เข้าถึงซึ่งรสของกีฬาอย่างแท้จริงแล้วจะเป็นผู้ที่มีความรักและสนใจในการเล่นกีฬา และเล่นกีฬาเป็นประจำ

เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น จึงขอแนะนำประโยชน์ของการกีฬาซึ่งเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) “ครูเทพ” ได้นำมาประพันธ์เป็นเนื้อร้องเพลงกราวกีฬาดังต่อไปนี้

พวกเรานักกีฬาใจกล้าหาญ
คราวชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ
(สร้อย) ฮีม ฮีม ฮีม ฮีม
แก้กองกิเลส ทำคนให้เป็นคน
ตะ ล้ำ ล้ำ

ร่างกายกำยำล่ำเลิศ
แข็งแรงทรหดอดทน
ใจคอมั่นคงทนงศักดิ์
รู้แพ้รู้ชนะรู้อภัย
ไม่ชอบเอาเปรียบเจียบแข่งขัน
มีส่วนร่วมตัวเบือเหลือกำลัง
เล่นรวมกำลังกันทั้งพวก
ไม่ว่างงานหรือเล่นเป็นไม่กลัว

เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ
คราวแพ้ก็ไม่ท้อกัดฟันทน
กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ
ผลของการฝึกตน เล่นกีฬาสากล

กล้ามเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน
ว่องไวไม่ย่อระย่อใคร (สร้อย)
รู้จักที่หนีทีไล่
ไว้ใจได้ทั่วทั้งรักชัง (สร้อย)
สู้กันซึ่งหน้าอย่าลับหลัง
เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว (สร้อย)
เอาชัยสะดวกมิใช่ชั่ว
ร่วมมือกันทั่วก็ไชโย (สร้อย)

บรรณานุกรม

- Cailois, R. "The Structure and Classification of Games," in **Sports, Culture, and Society**. Edited by J.W. Loy and G.S. kenyon. New York: McMillan, 1969.
- Daniels, A.S. "The Study of Sports as an Element of Culture," in **Sports, Culture, and Society**. Edited by J.W. Loy and G.S. kenyon. New York : McMillan, 1969.
- Grave, H. "A Philosophy of Sport," **Contemporary Review**. 78:877-893; December 1960.
- Hawks, G.W. "Games are for Playing," **Journal of Health, Physical Education, and Recreation**. 25 : 23; May 1963.
- Pavlich, M. "The Power of Sport," **Journal of Arizona Association for Health, Physical Education, and Recreation**. 10 : 9-10; November 1966.
- Robert, J.M.; Art, M.J., and Bush, R.R. "Games in Culture," **America Anthropologist**. 61 : 597-605; August 1959.
- Robert, J.M. and Sutton-Sutton-Smith, B. "Child Training and Game Involvement," **Ethnology**. 1: 166-285; January 1962.