

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กองส่งเสริมพลศึกษา. 2530. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (สำเนา)
- กานดา พูลลาภทวี. 2530. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : พิสิกส์เซ็นเตอร์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2528. การวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_ . ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2525. การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ขนิษฐา พูลสวัสดิ์. 2526. “เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆกับขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สำเนา)
- จรวยพร ธรณินทร์. 2525. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_ . 2525. “การออกกำลังกายช่วยรักษาทรwodทรงได้อย่างไร”, วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 5 (เมษายน 2525), 38.
- \_\_\_\_\_ . 2520. ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อสรีรภาพและสมรรถภาพของคนไทยวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : งานวิจัยสาขาวิชาการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- \_\_\_\_\_ . 2534. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ อ้างจาก Cooper, kenneth H. 1981. The New Aerobics. New York : Bantam Books.
- จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. 2526. “ความต้องการและการจัดการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สำเนา)

- แฉล้ม บุญคุ้ม. 2535. “ผลของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต”, ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (สำเนา)
- ชัยเวช สุวรรณวงศ์. 2531. “ผลการวิ่งเหยาะและการฝึกแอโรบิคดานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สำเนา)
- ชิตชนก เชิงเชาว์. 2535. การวิจัยเบื้องต้นทางการศึกษา. ปัดธานี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. 2525. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- \_\_\_\_\_. 2519. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทองสุข ชูรีรัง. 2532. “การเปรียบเทียบผลของการกระโดดเชือก และการวิ่งเหยาะที่มีต่อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และสัดส่วนของร่างกาย”, วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สำเนา)
- ทองสุข สัมปหังสิต. 2531. “การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร”, ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- นรงค์ สมัชชานนท์. 2534. “ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ของร่างกาย”, ปรียญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- นันทิยา พลิชพงษ์. 2517. “การจัดอัตราอบที่ที่เหมาะสมกับความหนักของงานระดับ ต่าง ๆ ในการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกายด้วยจักรยานวัดกำลัง”, วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2535. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์.

- ประคอง วรรณสูต. 2535. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงษ์ศักดิ์ วิทยากร. 2525. “กินอย่างไรให้มีคุณภาพ”, นิตยสารพิตเนต. 3, 34 (ตุลาคม 2525) 97.
- พานิช ไชยศรี. 2530. “ผลการออกกำลังกายในระดับความถี่ต่างกันที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย”, ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. 2533. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- มงคล ใจดี. 2535. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”, วารสารกีฬา. 3, 26 (มีนาคม 2535), 15 - 20.
- รัตนา กิตติสุข. 2526. “ผลของการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- เรืองเดช เชิดพุทธ. 2523. “ผลของการฝึกวิ่ง 12 นาที โดยการฝึกแบบหนักสลับเบาที่มีผลต่ออัตราการเต้นหัวใจ น้ำหนักตัว ความดันเลือดและไขมันในเลือด”, ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- ลาวัลย์ เรื่องปรัชญากุล. 2536. “ผลของการขี่จักรยานที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต”, ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- วรเบญญา พิทักษ์อรรถพ. 2534. “ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ใช้ความหนักแตกต่างกันที่มีต่อสารชีวเคมีในเลือดของหญิงวัยกลางคน”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. 2512. “ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา”, ข่าวสารกรมพลศึกษา. 4, 6 (มิถุนายน 2512), 34.
- \_\_\_\_\_. 2523. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2537. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- ศุสิทธิ์ แซ่ฉั่ว. 2528. “การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายบางด้านของนักเรียนชายอายุ 15 ถึง 17 ปี ภายหลังจากฝึกเดินและการฝึกวิ่งเหยาะๆ”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- สบสันต์ มหานิยม. 2530. “ผลการกำหนดความหนัก และระยะเวลาที่แตกต่างกันในการออกกำลังกายที่มีต่อการจับอ็อกซิเจนสูงสุด”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- สามารถ บุตรานนท์. 2527. “ผลการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย”, ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- สาโรจน์ เนื่องจำนงค์. 2534. “การเปรียบเทียบผลการฝึกว่ายน้ำที่ต่างกันที่มีต่ออัตราชีพจร ความดันโลหิต เปอร์เซ็นต์ไขมันและการจับอ็อกซิเจนสูงสุด”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- สุชาติ โสมประยูร. 2520. “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”, สุศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ. 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520), 43.
- \_\_\_\_\_. 2523. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดา ตนะวรรณสมบัติ. 2538. “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ”, ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- สุพิตร สมาหิโต. 2525. “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี”, วารสารสุศึกษาพลศึกษาและสันตนาการ. 8 (ธันวาคม 2525), 173.
- เสก อักษรานูเคราะห์. 2526. การออกกำลังกายสำหรับคนวัยเสื่อมฉบับประชาชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ อัดชู. 2520. “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” สุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520), 46.

- \_\_\_\_\_ . 2527. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อภิชาติ รักษากุล. 2526. “การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของคนวัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายแบบต่างๆ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- อวย เกตุสิงห์. 2514. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”, กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_ . 2525. “ร่างกายกับการออกกำลังกาย”, วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ. 2 (เมษายน 2525), 190.
- อวย เกตุสิงห์ และคนอื่นๆ . 2520. “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520), 44.
- อู๊ด อุดตโมบล. 2523. “ผลของการฝึกกายบริหารและวิ่ง 12 นาที ที่มีต่อองค์ประกอบสรีรภาพของร่างกาย”, ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- โอภาส ชรรณวนิช. 2520. “การออกกำลังกาย”, วารสารสุขภาพ. 6 (พฤศจิกายน 2520), 46.
- Bord, Jame E. 1991. “Keep Fit-For Life”, Reader’s Digest (February 1991), 78 - 80.
- Brooker, Charles. 1967. “The Efficiency of Endurance Training Controlled by Heart Rate”, In Dissertation Abstracts International. pp. 2371 - A
- Buccolar, V.A. and W.I. Stone. 1975. “Effects of Jogging and Cycling Programs on Physiological and Personality Variables in Aged Men.”, The Research Quarterly. 40 (May 1975), 134 - 139.
- Burris, Maureen Smith. 1979. “The Effects of a Six-week Aerobic Dance and Folk Dance Program vs The Effects of a Six-week Aerobic Jogging Program on the Cardiovascular Efficiency and Percent of Body Fat in Post Pubescent Girls”, In Dissertation Abstracts International. pp. 1377 - A.

- Cooper, Kenneth H. 1976. Aerobic. 24<sup>th</sup> ed. New York : M Eyans and Company, Inc.
- \_\_\_\_\_. 1970. The New Aerobics. New York : A National General Company.
- \_\_\_\_\_. 1985. Running Without Fear. Toronto : Bantam Book.
- Cordain, Loren. 1981. "Effects of an Aerobic Training Program on Ventilatory Muscle strength in Untrained Women", In Dissertation Abstracts International. pp. 2557 - A
- Dowdy, Deborah Belle. 1982. "The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle-Aged Women", In Dissertation Abstracts International. pp. 3535 - A.
- Ferguson, George A. 1985. Statistical Analysis in Psychology and Education. 5 th ed. London : McGraw-Hill, Inc.
- Gentry, Roy B. 1973. "The Effects of A Nine-Week Aerobic Jogging Program on Selected Cardiovascular Functions of Young-male College students through a Time Course Evaluation Procedure", In Dissertation Abstracts International. pp. 3352 - 3353 - A.
- Hoette, Christy A. and, Gerald. A. Woff. 1986. "Cardiac Function and Physical Response of 146 Professional Football Players to Graded Treadmill Exercise Stress", Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 26 (March 1986), 34 - 42.
- Hyatt, Ivy Margaret. 1983. "The Effects of Two Endurance Programs on the Body Composition of College Females", In Dissertation Abstracts International. pp. 2595 - A.
- Joseph, Jack J. 1984. "Effects of Calisthenies, Jogging and swimming on middle-aged men", Journal of sports Medicine and Physical Fitness 44 (May 1984), 3320 - A.
- Mathews, Donald K. 1973. Measurement in Physical Education. 4<sup>th</sup> ed. Philadelpha : W.B. Saunders Company.
- Mellorowitz, H. 1973. "Effects of Training on the Heart and Circultion", Sport Medicine Seminar. 1, 30 (August 1973), 55 - 56.

- Nuney, Derek N. 1960. "Relation of Circuit Training to Swimming", The Research Quarterly. 32 (October 1960), 188 – 198.
- Parks, Charles James. 1980. "The Effects of a Physical Fitness Program on Body Composition, Flexibility, Heart Rate, Blood Pressure, and Anxiety Levels of Senior Citizens", In dissertation Abstracts International. 41 (July 1980), 157 – A.
- Ross, Alwin Thomas. 1970. "Selected Training Procedures of the Development of Arm Extensor Strength and Swimming Speed of the Sprint Crawl Stroke", In Dissertation Abstracts International. 31 (June 1970), 2726 – A.
- Shvartze E., and Tamir D. 1971. "The Effects of Calisthenics on strength, Muscular Endurance, and Total Body, Reaction and Movement Fitness", The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 11, 2 (June 1971), 75 – 79.
- Swenson, Eugene J. and Conlee, Robert K. 1979. "Effects of Exercise Intensity on Body Composition in Adult males", Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 19 (December 1979), 323 – 326.
- White, Mary Kay. 1981. "The Effects of Walking and Aerobic Dancing on the Skeletal and Cardiovascular Systems of Postmenopausal Females", In Dissertation Abstracts International. pp. 1049 – 1050 – A.
- Wilmore, Jack H. 1969. "Maximum Oxygen Intake and Relationship to Endurance Capacity on a Bicycle Ergometer", The Research quarterly 40 (March 1969), 203 – 210.
- Yeager, Susan A. and Paul Brynteson. 1970. "Effects of Varying Training Periods on the Development of Cardiovascular Efficiency of College Women", The Research Quarterly. 41 (December 1970), 589 – 592.
- Zelasko, J.C. 1987. "The Effect of a Moderate Progressive Aerobic Exercise Program on the Severely and Morbidly Obese", In Dissertation Abstracts International. 12 (May 1987), 3057.