

บรรณานุกรม

หนังสือ

กองโภชนาการ. 2538. โรคอ้วน – ผอม . ในเอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ
คลินิกโภชนาการ. นนทบุรี : กองโภชนาการ.

จิตติกร ศิริสุขเจริญพร. 2540. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : ฝ่ายเอกสารและตำรา
สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

ดำรง กิจกุศล. 2527. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว.

ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง. 2537. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. มหาสารคาม :
วิทยาลัยมหาสารคาม.

ธวัศ วีระศิริวัฒน์. 2538. หลักและการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : โอเอสพริ้นติ้ง.

ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยา. กรุงเทพฯ ฯ : บุรพาสาส์น

ประทุม ม่วงมี, อนงก สุตรมมงคล, และบุญมา ไทแก้ว. 2536. “ การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนและ
ขีดความสามารถการทำงานทางกายในชายหนุ่มภายหลังการฝึกออกกำลังกายเป็นเวลา
8 สัปดาห์”. วารสารศึกษาศาสตร์. ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 (สิงหาคม 2536), 13 – 26.

ผุสดี สมบูรณ์. 2532. "รวมบทความวิจัยวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิชิต ภูติจันทร์. 2535. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ : โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.

ลาวัญย์ สุกรี. 2536. กล้ามเนื้อกับการฝึก แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2537. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ : โอเคียนสปอร์ต

ศิริพร เบ็ญจไชยรัตน์. 2538. “หัวใจกับการออกกำลังกาย” , *Running* .ปีที่ 5 ฉบับ 20 (พฤษภาคม 2538), 21 – 24.

_____ (2538). “ใช้อัตราการเต้นหัวใจกำหนดการออกกำลังกายที่เหมาะสม” , *Running* .ปีที่ 5 ฉบับ 20 (พฤษภาคม) 2538, 87 – 89.

ศิริรัตน์ หิริญรัตน์. 2537. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. ภาควิชาสัตยศาสตร์ ออโรปิคิส คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536. สมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ ฯ : นิวไทยมิตรการพิมพ์.

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น. 2536. การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายและระดับสารเคมีในเลือดหลังการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น. ขอนแก่น : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6.

สุรัชย์ พันธุ์กำเนิด. 2541. “ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะดี” ,วารสารการออกกำลังกายและกีฬา 1 (กรกฎาคม 2541), 37.

วิทยานิพนธ์

ถาวรินทร์ รัชย์บำรุง. 2544. “ผลการฝึกออกกำลังกายด้วยความเข้มข้น ระยะเวลาและความบ่อยที่แตกต่างกันต่อสมรรถภาพทางกาย” , ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. (สำเนา)

- นภคณ หักกะยานนท์. 2539. “การวัดความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด โดยใช้สควอทวิธี 3 นาที”, ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. (สำเนา)
- นฤพนธ์ วงศ์ดุรงค์, และ จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. 2542. “ผลการฝึกหัดโยคะที่มีต่อภาวะความเครียดต่อร่างกายและจิตใจ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. (สำเนา)
- สกุล ลอยล่อง. 2537. “เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีเก้าอี้กับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายให้ผู้สูงอายุ”, ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- สมพิศ ทัดกาศ. 2531. “ความเข้มข้นและระยะเวลาที่เหมาะสมในกระโดดเชือกของนักเรียนชาย อายุระหว่าง 15 – 18 ปี”, วิทยานิพนธ์ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน. (สำเนา)
- สุพจน์ เชื้อประกอบกิจ. (2533). “การวิเคราะห์แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ไอซีเอสพีเอฟที”, ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- อภิชาติ รักษาคุณ. 2527. “การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของคนวัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายแบบต่างกัน”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- โอฬาร รัตนบุรี. 2541. “ผลของการออกกำลังกายว่ายน้ำ วิ่งและปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

Books , Journal , Thesis , Web

ANIOC. 1992. **Strength and Power in Sport** : The Encyclopaedia of Sports Medicine.
Oxford: Blackwell Scientific.

Astrand, P.O., & Rodahl, H.K. 1977. **Textbook of Work Physiology Bases of Exercise**.
New York: McGraw – Hill.

_____. 1986. **Textbook of work Physiology bases of Exercise**. New York :
McGraw – Hill.

Brown, S. P., & Qian, W.,H. 1994. Cardiorespiratory responses to low – intensity heart
rate – controlled exercise in female subjects. [CD-ROM]. **The Journal of Sport
Medicine and Physical Fitness**, 34(3), 279 – 83. Abstracts from: SPORT Discus
File: Physical fitness Item:828560.

Burrill,J. 1999. **Adaption to Exercise**. [Online]. Available : [http://www.
burrill.demon.co.up/medoc./exer.htm](http://www.burrill.demon.co.up/medoc./exer.htm). [2002 ,October 13].

Butts, N.K. Henry. A. and Mclean. D. 1991. “ Correlations between VO₂ max and Performance
Times of Reccreational Triathletes”. **The Journal of Sport Medicine and Physical
Fitness**. 31 (September 1991), 339 – 344.

Dai,-Y., Liang,-M., Ke,-Z., & Wang,-C. 1998. Effect of aerobic exercise on city women’s
physical constitution. [CD - ROM]. **Journal of Chengdu Physical Education
Institute**, 10, 91 – 95. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness
Item:928600.

Devries, H. A. 1986. **Physiology of Exercise**. Dubuque, IA : Brown Publishers.

- Diat, D. 1998. **VO₂ max : What is it.** [Online]. Available: <http://www.coolrunning.com/major/97/training/hampson.html>. [2002 , December 11].
- Donati, A. 1996. The association between the development of strength and speed .
[CD - ROM]. **New Studies in Athletics** 11(2/3), 51 – 58. Abstracts from: SPORT
Discus File: Physical fitness Item:740312.
- Endurance in sport :The encyclopaedia of sport medicine. London : **ANIOC Medical**
Commission Publication in Collaboration with The International Federation of
Sport Medicine.
- Ford, J. 1999. **Flexibility.** [Online]. Available: <http://www.exercise/pedillgym600.html>.
[2003, November 19].
- Fox, E. L., & Mathews, D.R. 1981. **The physiology basis of physical education and
athletics.** Philadelphia : CBS College Publishing.
- Giorgi,-A., Wilson,-G.-J., Weatherby,-R.-P., & Murphy,- A.-J. 1998. Function isometric ,
weight training : It effects on the development of muscular function and the
endocrine system over an 8 week training period. [CD - ROM]. **Journal of
Strength and Conditioning Research**, 12(1), 18 – 25. Abstracts from: SPORT
Discus File: Physical fitness Item: 902920
- Grant, S., Davidson, W., Aitchison, T., & Wilson, J. 1998. A comparison of physiological
responses and rating of perceived exertion between high – impact and
low – impact aerobic dance sessions. [CD - ROM]. **European Journal of
Applied Physiology and Occupational Physiology**, 78(1), 321 – 332. Abstracts
from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 613127.

- Hall, D.W., Jennifer, A, Nicole, A., Dange, B.S., & Shanee, B. 1998. Temporal specificity in adaptation to height – intensity exercise training. **Medicine ,& Science in Sport Medicine**, 450 – 453.
- Hallmark, -M.-A., Reynolds,-T.-H., DeSouza.-C.-A., Dotson,-C.-O., Anderson,-R.-A.,& Rogers, M.-A. 1996. Effect of chromium and resistive on muscle strength and body composition. [CD - ROM]. **Medicine and Science in Sports and Exercise** ,28 (1). Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 928100.
- Heyward, V. H., & Stolarczyk, L.M. 1996. **Applied body composition assessment**. Champaign ,IL : Human Kinetics.
- Hinchcliff, K. W. 1997. **Plasma thyroid hormone concentrations in dogs competing in a long – distance sled dog race**. [Online]. Available: <http://www.exer/burrilldemon.co.uk/meddoc/exer.htm>. [19 July 2003].
- Howell, D. C. 1992. **Fundamental statistics for the behavioral sciences**. 4th. Pacific Grove, CA : Duxbury Press.
- Jenkins, - D.-G, & Quigley,- B. M. 1992. Endurance training enhance critical power . [CD - ROM]. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, 24(11), 1283 – 1289. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 980050.
- Kennedy, M.M., & Newton, M. 1997. Effect of exercise intensity on mood in step aerobic. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, (37), 2004.
- Lambert, -M.-I., Mhambo, -Z.-H. S. , & Clair – G.,-A. 1998. Heart rate during training and competition for long – distance running. [CD - ROM]. **Journal of Sport Science**, 42,85 – 90. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 979300.

- Lan,-C., Chen,-S.-Y, Lai,-J.S., & Wong,-M.-K. 1999. The effect of Tai Chi on cardiorespiratory function in patients with coronary artery bypass surgery. [CD - ROM]. **Medicine and Science in Sport and Exercise**,31(5).634 – 638.
Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 955654.
- Manghan, R., Glesson, M., & Greenhaff, L. 1997. **Biochemistry of exercise & training**. New York : Oxford University Press .
- McArdle, W. D., Katch F. I., & Katch, V.L. 1994. **Essentials of exercise physiology**. 5 th ed. Philadelphia : Lea & Febiger .
- Millman, R. P. 1995. "Body fat distribution and sleep apnea severity in woman". **The Cardiopulmonary Journal**. 2 (July 1995), 362 – 366.
- Mirlin, G. 1998. **Effects of Exercises Differing in Intensity**. [Online]. Available: <http://www.wdn.com/mirkin>. [2003, November 26].
- Morehouse, L.E., & Miller, A.T. 1976. **Physical of exercise**. St. Louis New York : The C.V.Mosby.
- Newton, K. 1997. "Effect of exercise intensity on mood in the step aerobic". **The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**,37 (June 1997) , 200 – 204.
- Olson.M.S. and others.1995. "A Test to Estimate VO₂ max in Females Using Aerobic Dance, Heart Rate,BMI and Age" **The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**. 35 (September 1995), 159 – 168.
- Pitts, E. H. 1995. **The Intensity in exercise**. [Online].Available: <http://www.exercise/pedillgym/600.html>. [2003 December 5].

- Pollock, M. L., & Wilmore, J.H. 1994. **Exercise in health and disease evaluation and prescription for prevention and rehabilitation.** Philadelphia : W.B.Saunders.
- Robergs, R. A., & Roberts, S.O. 1997. **Exercise physiology.** 3 rd ed. St Louis : The C.V. Mosby.
- Sacakli, -H., Ozturk, -M., & Sacakli -M. 1997. The effect of aerobic exercise and diet in anthropometric measurements and respiratory parameters in obese women. [CD- ROM]. **Turkish – Journal of Sports Medicine**, 32(2), 43 – 53. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 956500.
- Shangold,-M.-M,& Sherman,-C. 1998. Exercise and menopause :A time for positive changes. [CD - ROM]. **Physician and Sport Medicine**, 52 (7),45 – 50. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item:951075.
- Sleamaker, R., & Browning, R. 1996. **Serious training for endurance athletes.** Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sparing, -P.-B., Snow,-T.-K., Rosskopf,-L.-B., Freedson,-P.-S, & Byrnes,-W.-C. 1998. Bone mineral density and body composition of the United States Olympic women's field hockey team.[CD - ROM]. **British Journal of Sport Medicine**, 32(4), 315 -- 318. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item:554009.
- Tanaka,-H. ,& Swensen,-T. 1998. Impact of resistance training on endurance performance : A new form of cross – training. [CD - ROM]. **Sport Medicine**, 25 (3), 191 – 200. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 974101.
- The encyclopedia of sport medicine. (1993). Oxford : Blackwell Scientific.

- Verrill,-D.-E. ,& Ribisal,-P.-M.1996. Resistive exercise training in cardiac rehabilitation. [CD - ROM]. **Sport Medicine**, 21(5), 347 – 383. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 955654.
- Wiebe, C. - G., Gledhill,-N., Jamnik,-V.-K. ,& Ferguson,-S. 1999. Exercise cardiac function in young through elderly endurance trained women. [CD - ROM]. , 31 (5) 684 – 691. Abstracts from: SPORT Discus File: **Medicine and Science in Sport and Exercise** Physical fitnessItem:979150.
- Willmore, J. H. ,& Costill. D.L. 1994. **Physiology of sport and exercise**. Champaign, Italy: Human Kinetics.
- Willoughby, -D.-S. ,& Pelsue,-S.-C. 1998. Muscle strength and qualitative myosin heavy chain isoform RNA expression in the elderly after moderate and high – intensity weight training. [CD - ROM]. **Journal of Aging and Physical Activity** ,6(4), 327 – 339. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 983700.
- Winer, B. J., Brown, D. R., Michels, K. M. 1991. **Statistical principle in experimental design**. 3 rd ed. New York : McGraw – Hill.
- Winter, G. H. 1999. Exercise. [Online]. Available: <http://www.excr./edit695.html>. [2003, November 22].
- Woolt, – M.- K, Kearney, -E.-M., Jones, -D.-W, Davison, R.C., Comleman, D., & Bird,-S.-R. 1998. The effect of two different 18 week walking program on aerobic fitness, selected blood lipids and factor XIIa. [CD - ROM]. **Journal-of-Sport-Science**, 16(8), 701 – 710. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 975850.

- Young,-W.-B,& Bilby,-G.-E. 1993. The effect of voluntary effort to influence speed of condition on strength, muscular power, and hypertrophy development. [CD - ROM]. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 7(3), 172 – 178. Abstracts from: SPORT Discus File: Muscular power Item: 902920.
- Zhang,-S, & Tian,-Z. 1996. Effect of electrical stimulation on muscular strength and Ft percent in strength training against resistance in athletes. [CD - ROM]. **Chinese Journal of Sport Medicine**, 15 (1). 42 - 45. Abstracts from: SPORT Discus File: Physical fitness Item: 962300.
- Zwiren, L.D. and others. 1991. “ Estimation of VO_2 max : A Comparative Analysis of Five Exercise Tests”, **Research Quarterly for Exercise and Sport**. 21 (March 1991), 73 – 78.