

บรรณานุกรม

หนังสือ

เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์. 2534. **สมาธิธิเบต**. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พรินติ้ง

ชูศักดิ์ เวศแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**.
กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช

รัชช วิระศิริวัฒน์. 2538. **หลักและการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พรินติ้งเฮาส์

ประทุม ม่วงมี. 2527. **รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา**.
กรุงเทพมหานคร : บุรพาสาส์น.

ประยุทธ์ ปยุตโต. 2531. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประเวศ วะสี. 2531. **สวนโมกข์ ธรรมกาย สันติอโศก**. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

ประเสริฐ วิทาร์ฐ. 2538. **วัดพะโคะ**. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินติ้ง

พระศรีวิสุทธิกวี. 2527. **8 วันในศรีลังกา**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระพุทธรศาสนาแห่ง
ประเทศไทย

พรินเพรา ผลเจริญสุข. 2537. **กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช

พิชิต ภูมิจันทร์. 2535. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส.
พรินติ้งเฮาส์.

พิชิต ภูมิจันทร์. 2535. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินติ้งเฮ้าส์.

พีรพงศ์ บุญศิริ. 2538. สรีระของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพมหานคร : โอเคียนสโตร์.

พีรพงศ์ บุญศิริ. 2536. จิตวิทยาการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โอเคียนสโตร์.

พุทธทาสภิกขุ. มปป. อานาปานสติ สมบูรณ์แบบและการใช้ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน.
กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์

พุทธทาสภิกขุ. 2530. อานาปานสติสมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนัก
หนังสือธรรมนุชา

พุทธทาสภิกขุ. 2531. คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบและการปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร

พุทธทาสภิกขุ. 2532. การทำชีวิตให้มีธรรมะ. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ. มปป. สมานกับการกีฬา. บทความพิเศษของกรมอาชีวศึกษา กระทรวง
ศึกษาธิการ

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. 2547. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ. สงขลา : ชานเมือง
การพิมพ์

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2538. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทร์ไทย. 2542. จิตวิทยาการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขพัชรา ชิมเจริญ. 2546. แอโรบิกด๊านซ์. กรุงเทพมหานคร : ประสานมิตร

สุจิตรา ชมชื่น. 2537. การฝึกสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า.

สุชาติ โสภประยูร. 2545. วิ่งสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.

สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์. 2545. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการป้องกันเบาหวาน. ภาควิชา
ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

วารสาร

เกรียงศักดิ์ จรรย์านนท์. 2532. “สมาธิกับคลื่นสมอง” วารสารสมาธิ. 4 (สิงหาคม 2532) 2-3

เทสก์ เทสรังสี. 2532. “ฝึกสมาธิโดยกิจกรรมพุทธโธ” วารสารสมาธิ. 19 (กันยายน-ตุลาคม 2532)
15-23

ธรรมทายาท รุ่น 9. 2524. “ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ” วารสารข่าวสารกรมพลศึกษา.
(กรกฎาคม-สิงหาคม 2524) 36-38

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคณะ. 2532. สมาธิช่วยในการศึกษาใด. รายงานการประชุมวิทยาการ
ของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2532 : โรงพิมพ์ราชทัณฑ์

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535. “ชีพจรกับกีฬา”. ในสมาคมสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ. 18(1-2) : 81-85 ; มกราคม-มิถุนายน

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2523. การออกกำลังกายและการแข่งขันกีฬาในอากาศร้อน. เอกสารใน
การสัมมนาระดับชาติเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” 17 ธันวาคม 2523

วิทยานิพนธ์

- นพดล เจนอักษร. 2526. การศึกษาวิธีสอนของพระพุทธเจ้า. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. (สำเนา)
- นรงค์ สมัชชานนท์. 2534. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- บันลือ รัตนจรัสโรจน์. 2539. การเปรียบเทียบการใช้குலนโยบายแห่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- ปนัดดา นิมิตระกุล. 2542. ผลของการใช้พลาสติกช่วยหายใจที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดและอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะฟื้นตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- ปรีชา ร่มบ้านโหล๊ะ. 2541. ผลการยกน้ำหนักแบบโคลสไคเนติกเซนกับโอเพ่นไคเนติกเซนต่อการเพิ่มความแข็งแรง ความเร็ว และพลังของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)
- ไพรัช เลิศเกียรติศักดิ์. 2526. เปรียบเทียบการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายระหว่างวิธีการดื่มน้ำเย็น การชโลมตัวด้วยน้ำเย็นและการนั่งพักในอุณหภูมิต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- ภาสกร บุญนิยม. 2533. ระยะเวลาการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายโดยวิธีการสูดออกซิเจนกับการนั่งพัก. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

มาณฑ พ โสहितโยธิน. 2540. ผลของความเย็นที่มีต่อระยะเวลาในการฟื้นตัวภายหลังการ ออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

วันดี ชาวโอภาส. 2541. เปรียบเทียบระยะเวลาของการฟื้นตัวของอัตราการเต้น ของชีพจรหลัง การออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

วิวัฒน์ ภิรมย์รัตน์. 2526. อิทธิพลของอุณหภูมิน้ำดื่มที่ดื่มหลังการออกกำลังกายที่มีต่อระยะเวลา การฟื้นตัวของชีพจร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

ศิริพร ทองศิริ. 2530. อัตราชีพจรและปริมาณแลคเตทในเลือดในช่วงการฟื้นตัว โดยวิธีพักเฉยๆ กับพักแบบไม่หยุดนิ่ง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

สมบัติ อ่อนศิริ. 2542. การเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจในระยะฟื้นตัวในท่านั่งและท่านอน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)

สกุล ลอยล่อง. 2537. เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีแก้อุตุรต์กับการขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

สาโรจน์ สิงห์ชม. 2524. การเปรียบเทียบระยะฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกาย โดยวิธีเช็ดตัวด้วยผ้า เย็นการเป่าด้วยลม และการออกกำลังกายเบา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

โสภณ ศรีกฤษดาพร. 2527. การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความคิดเรื่องกาย และจิตในพุทธปรัชญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

อัจฉรา เสาวเฉลิม. 2537. ผลการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

อิทธิพล ชมภูงูช. 2536. ผลของฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติกิจริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

โอฬาร รัตนบุรี. 2541. ผลของการออกกำลังกายว่ายน้ำ วิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

ออนไลน์

ชัยนาท จิตตวัฒน์. 2545. สมาธิกับสุขภาพจิต. (ออนไลน์). สืบค้นได้จาก :
<http://www.chidthai.org/learningroom/e103/mind01.html> (25 ธันวาคม 2548)

Books, Journals and thesis

B. Everson, D. Bacharach, D.stulzetal. 1996. 3M Breathe Right nasal strips can enhance recovery from repeated 40 yard sprints in collegiate football players. **AAHPERD Research Consortium Convention**, Atlanta, GA, April.

Baker and Behm. 1999. The ineffectiveness of nasal dilator strips under aerobic exercise and recovery conditions. **Journal of Strength and conditioning Research**. 13 : (3) 206-209.

Cooney, Larry Don. 1972. The Effect of Cold Application on Heart Rate During Rest, Exercise and Recovery. **The Research Quarterly**. 40 : 739.

Eisenharat and Rissmann. 1990. "The Effects of Filter Mask Wear on Exercise Responses." **Dissertation Abstracts International**. 10 : 1381 ; September.

Jack H. Wilmore and Davidl. Costill. 1994. **Physiology of Sport and Exercise**. Illinois : Human Kinetics. Champaign.

Jiang, Zhenying. 1992. "The Effect of Qi Gong Training on Postworkout Anxiety, Mood State and Heart Rate Recovery of High School Swimmers," **Dissertation Abstracts International**. 52 (10) : 3557-A ; April.

Meyers, Calton R., and Blesh, Erwin T. 1962. **Measurement in Physical Education**. New York : The Ronald Press Company.

Siebers and McMurray. 1981. **Essentials of human metabolism**. Philadelphia : Harper & Row.