

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2539). การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

_____. (2541). ศิลปะมวยไทยขั้นสูง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาการและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2535). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมอนามัย. (2545). การออกกำลังกายและสุขภาพ. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ชมรมสร้างสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2540). ศิลปะมวยไทย. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.

งานส่งเสริมสมรรถภาพ กรมพลศึกษา. (2530). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ.

จรรยา แก่นวงษ์คำ. (2530). มวยไทย-มวยสากล. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.

จรรยาพร ธรนิษฐ์. (2534). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.

จรรยาพร ธรนิษฐ์ และ วิจิต คะนิงสุขเกษม. (2530). แอโรบิกแดนซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เมดิคัล มีเดีย.

จิรัชย์ ประชุมแพทย์. (2548). ผลการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและสมรรถภาพทางกายบางส่วน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชยันต์ อิศรพล. (2514). มวยไทย. กรุงเทพฯ: เพ็ญอักษร.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2528). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: เทพรัตน์การพิมพ์.

ดอกไม้ สิงทศ. (2550). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร.

วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ดำรง กิจกุศล. (2532). **คู่มือการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- _____. (2540). **คู่มือการออกกำลังกาย**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และกุลธิดา เจริญฉลาด. (2544). **ปทานุกรมศัพท์กีฬา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และคณะ. (2549). **การประเมินรูปแบบการเดินมวยไทยแอโรบิกที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุ**. ชุดโครงการเพื่อป้องกันและควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ถาวร สุบงกช. (2525). **บันทึกจากโคราช**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- น. วงษ์ธนู. (2509). **คู่มือมวยไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เพื่ออักษร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ
- ประสาธ สว่างศิลป์. (2522). **มวยไทย 1**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พັນนี ชูศรี. (2531). **ผลการฝึกแอโรบิกด้านซึ่ในระดับความถี่ที่ต่างกัน ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย**. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พินิจ กุลละวณิชย์. (2535). **สรีรการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ.
- พิสนุ พงศ์ศรี. (2553). **วิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. บริษัทด้านสุทธการพิมพ์.
- โพธิสวัสดิ์ แสงสว่าง. (2523). **พัฒนาการกีฬามวยไทย**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพรินทร์ สุภาวดี. (2546). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซึ่ของประชาชนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่**. ศึกษาสาตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- _____. (2525). **มวยไทย**. มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยครูมหาสารคาม.
- มงคล แวนไธสง และคณะ. (2546). **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก**. กรุงเทพฯ : แม็ค.
- มนัส ยอดคำ. (2545). **สุขภาพกับการออกกำลังกาย**. เชียงใหม่: ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). **พจนานุกรมไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรทัศน์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2545). **วิทยาศาสตร์กับกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ. (2546). หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วง
ชั้นที่ 3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.

วิชัย อิงพินิจพงศ์. (2537). **หลักการฝึกสมรรถภาพในกีฬาเวชศาสตร์.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). **กีฬาเวชศาสตร์.** กรุงเทพฯ: พีบี.ฟอเรน บุคส์ เซ็นเตอร์.

วิวัฒน์ไชย วรบรร. (2549, มกราคม-เมษายน). **การเสริมสร้างสมรรถภาพด้วยการออกกำลังกาย
 (Exercise for Physical Fitness).** วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ.

ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. (2540). **โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง.** บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา.** กรุงเทพฯ :คณะ
 แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมบัติ จำปาเงิน. (2522). **มวยไทย. ความรู้คือประทีป.** (ม.ป.ท.)

สามารถ บุตรานนท์. (2527). **ผลของการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพของร่างกายและ
 เพลอร์เซนต์ของไขมันในร่างกาย.** ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุดา กาญจนะวณิชย์. (2543). **การเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการ
 เดิน แอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหา
 บัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมาลี นาเมือง. (2548). **ผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อองค์ประกอบของ
 สมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี.** ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน
 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี.** นนทบุรี: พี.
 เอส.พรินท์.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2550). **การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม
 สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ลำเร็จ มณีเนตร. (2525). **กิจกรรมเข้าจังหวะ.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประสานมิตร.

อัญชลี ชุ่มบัวทอง. (2551). **ความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก.** สาขาวิทยาศาสตร์
 ชีวภาพคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

Johnson, FL., et al. (1986). **Life Satisfaction of the Elderly American Indian**. Internal Journal of Nursing Studies.

Mathews, D.K. (1978). **Measurement in Physical Education**. 5th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Co.

Miller,A.J; Grars,I.M; Winslow,E; and Kaminsky,L.A. (1991).The definition of Physical fitness. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**.

Morse N.C. (1955). **Satisfaction in the White Collar Job**. Michigan : University of Michigan Press.

Powell ,D.H. (1983). **Understanding Human Adjustment : Normat Adaptation Through the Life Cycle**. Boston : Cittle Brown.