

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
การศาสนา กรมการศาสนา, 2538.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค. กรุงเทพฯ: นิวไทยมิตรการพิมพ์, 2540.
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ISBN 974-515-229-3, 2540.

กรีณย์ ปัญญา. โปรแกรมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาโอลิมปิก. สาขาวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

ไกรทอง ชมพูพิน. ผลการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งในน้ำลึกของวัยรุ่นอายุ 15-22 ปี. สาขา
วิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

จงกลณี นานุญจิตต์. ผลการออกกำลังกายแบบสแต็ปแอโรบิคและการเดินแอโรบิค ที่มีต่อความ
อดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.

จรรยาพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ, 2519.

_____. เหนือหลักการและรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. คู่มือส่งเสริมการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.

เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา การพัฒนาขีดความสามารถ
ของนักกีฬาและการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์
การพิมพ์, 2528.

_____. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. เทพรัตน์การพิมพ์, กรุงเทพฯ, 2536.

เด่นหล้า ปาลเดชพงศ์และนิพนธ์ พวงวรินทร์. การออกกำลังกายในน้ำ – ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ.
ปีที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2552): หน้า 93.

หัตถมนู โปธิสารรัตน์. การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย
ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย. สาขาวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549.

เทวศรี พิริยะพจนต์และคณะ. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

<http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t2.html>; 2542. สืบค้นเมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ.

2555.

บงกช ศิลปานนท์. การเปลี่ยนแปลงสัญญาณชีพและสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่นของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกิน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

ปานิก ประเทือง. ผลการฝึกสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล อายุระหว่าง 10-12 ปี. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

ประกาศ โพธิ์ทองสุนันท์. ชาราบ้ำบัด. คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

_____. การบริหารกายในน้ำ. กรุงเทพฯ : ฟีนีพับบลิชซิ่ง, 2533.

พงศ์บุรินทร์ ณ เชียงใหม่. ผลการฝึกการทรงตัวและความคล่องแคล่วในผู้สูงอายุวัย 60-70 ปี ด้วยโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

พีรพงศ์ บุญศิริ. วิทยาศาสตร์ว่าด้วยกลไกของการเคลื่อนไหวของร่างกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2532.

พีร์ อรัณยภาค. การทรงตัวในภาวะนิ่งและเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ 6 สัปดาห์. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2553.

ราตรี เรืองไทย, จรรยา สมิงวรรณ, รจนา อภรณ์รัตน์, สุริยา ณ นคร, สิริพร ศิมนทลกุล และอนันท์ศิลป์ รุจิเรข. การออกกำลังกายในน้ำเพื่อสุขภาพ. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://www.rdi.ku.ac.th>. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ.2554.

วนิดา ศรีสุข. ผลของการฝึกแบบหมุนเวียนในน้ำและบนบกที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. การออกกำลังกายสำคัญไฉน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์, 2527.

วิชัย อิงปัจฉาภ. คู่มือการสอนรักบี้ฟุตบอล. หน่วยงานนิเทศน์ สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา. กรุงเทพฯ, 2538.

วิทยา เกษมศรี. ผลของการออกกำลังกายในน้ำแบบ Aquatic body workout ในกลุ่มเด็กวัยรุ่น อายุ 13-18 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกิน. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

วิลโล่ ศุภรัตน์รัตติยกุลและอมร ลีสารศรี. การออกกำลังกายดีเหนือคาด. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://learning.eduzones.com/racchidlom/24754>, 2552. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ.2554.

สุกิจ พิทักษ์เจริญ. ผลของการฝึกซ้อมบนที่สูงที่มีต่อสมรรถภาพด้านความอดทน และแอนแอโรบิก
เทรซโกลต์ในนักวิ่งมาราธอน. ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2544.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร. กรุงเทพฯ : วารสาร
คณะพลศึกษา, 2541.

สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ. เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรม
พลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2539.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและ
กีฬา. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ระดับอายุ 10-12 ปี.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548.

อมร สุขังพงษ์. การสร้างโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว. คณะศึกษาศาสตร์.มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2542.

อัศวพร พึ่งพร. ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐานที่มีต่อความสามารถและ
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้เล่นกีฬาเทควันโด. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

Anderson J. **The 3-minute step test.** (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_article.asp?id=1115. สืบค้นเมื่อวันที่ 16
กันยายน พ.ศ.2555.

<Http://www.panyathai.or.th>. สมรรถภาพทางกาย. คลังปัญญาไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม
พ.ศ.2554.