

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2540. **วิทยาการสมัยใหม่กับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545. **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- กรรวิ บุญชัย และสุดจิต เขียวอุไร. 2540. **กายบริหาร**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา. แปลจาก B. Anderson. 1975. Bolinas, California: Shelter Publications, Inc.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. **คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลธิดา เหมมาเพชร. 2547. **ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนาคประสิทธิ์ จังหวัดนครปฐม**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรวยพร ธรณินทร์. 2534. **แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- เจษฎา เจียรณัย. 2530. **โค้ช**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- _____. 2549. **จิตวิทยาในการแข่งกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เล็ก ณะศิริ. 2535. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**. กรุงเทพมหานคร: แปลนพลับดิษชิง.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. 2533. **สวัสดิภาพในการเล่นกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

- ชาติชาย อมิตรพ่าย. 2536. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจของนิสิตชายและนิสิตหญิง.
กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2539. วิธีวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: พิสิทธิ์เซ็นเตอร์การพิมพ์.
- _____. 2547. การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัยโดยโปรแกรมสำเร็จรูป.
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญส่ง โกษะ. 2542. วิธีวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมฝึกอบรม.
- บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน และพรสุข หุ่นนิรันดร์. 2542. หนังสือเรียนพลานามัยรายวิชา
พ 401 พ402 สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- ประคอง วรรณสุด. 2541. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสาธ อิศรปริดา. 2523. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ปรีชา เกตุชาติ. 2539. เภมที่ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ในจังหวัดบุรีรัมย์. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ภูติจันทร์. 2535. เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินดีงเฮาส์.
- พิชิต ภูติจันทร์, เขมชาติ วิริยาภิรมย์, ชงชัย วงศ์เสนา, และชัยวิชญ์ ภูงามทอง. 2539.
วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ้อ แกรมมีจำกัด.
- พลพักย์ คนหาญ. 2538. ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยม
ศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคำบกวิทยาคาร จังหวัดมุกดาหาร. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มาโนช ลักษณะวงศ์. 2544. ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายทางของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคำบึงวิทยาคาร จังหวัดมุกดาหาร. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2527. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2535. “การบังคับให้เน้นด้านสมรรถภาพทางกายในการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นสิ่งสมควรหรือไม่”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 18 (4 ตุลาคม – ธันวาคม 2535): 45 – 47.

_____. 2539. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.

วิริยา บุญชัย. 2529. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

วิภาพร มาพบสุข. 2545. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. 2537. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

ศัลย์ สุขเสื่อ. 2546. ผลการฝึกการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่าแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2535. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. 2539. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายบำบัด, คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สมบัติ กาญจนกิจ. 2519. **ทำไมต้องพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประมวลศิลป์.
- สุชาติ โสมประยูร. 2535. **วิ่งสมาธิสู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์**.
กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตรการพิมพ์
- สุพิตร สมาชิกโต. 2532. **ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
กรมการศาสนา.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. 2543. **กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- อนันต์ อัฐชู. 2527. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. 2538. **หลักการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- เอกรินทร์ บุญอินทร์. 2545. **ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟลูกริม
บนเหนือศีรษะของกีฬาโอลิมเปียบอล**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอกวิทย์ แสงผล. 2535. **ผลของการฝึกยกน้ำหนักแบบวงจรที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Alexander, G. and E. Leslie. 1969. “ The Effects of Circuit Training and Interval Training on
Muscle Strength and Circulorespiratory Endurance ”. **Dissertation Abstracts
International**. 31 (March 1969): 1600 - A
- American College of Sports Medicine. 1998. **ACSM Fitness Book**. Illinois: Leisure Press.

- Anshell, B.H. 1991. **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Illinois: Human Kinetics Books.
- Casady, D.R., Mapes and L.E. Alley. 1965. **Handbook of Physical Fitness Activities**. New York: Macmillan.
- Fahey, T.D., P.M. Insel and W.T. Roth. 1994. **Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness**. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Heyward, V.H. 1991. **Advanced Fitness Assessment and Prescription**. Illinois: Human Kinetics.
- Hoeger, W.W.K. 1989. **Lifetime Physical Fitness and Wellness**. (2nd ed.). Colorado: Morton Publishing Company.
- Hoffman, K.E. 1971. "A Comparison of Four Selected Program of Physical Fitness and General Motor Ability". **Dissertation Abstracts International**. 31(October 1971): 5178 – A
- Howley, E.T. and B.D. Franks. 1992. **Health Fitness Instructor's Handbook**. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hyaat, I.M. 1983. "The Effects of Two Endurance Programs on the Body Composition of College Females". **Dissertation Abstracts International**. 43 (February 1983): 2595-A.
- Morehouse, L.E. and T.E. Allen, Jr. 1976. **Physiology of Exercise**. Siant Louis: The C.V. Mosby company.
- Pestolesi, R.A. and C. Baker. 1990. **Introduction to Physical Education: A Contemporary Careers Approach**. (2nd ed) Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Company.

- Roeborgs, R.A. and S.O. Roberts. 1996. **Exercise Physiology : Exercise Performance and Clinical Application.** St. Louis, Missouri: The C.V. Mosby Company.
- Ryan, A.J. and L.A. Fred. 1989. **Sports Medicine.** California : Academic.
- Safrit, M.J. 1990. **Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science.** (2nd ed.). Saint Louis, Missouri : The C.V. Mosby Company.
- Saud, J.A. 1988. **“Comparison of A Specially Designed Circuit Training Program on the Physical Fitness Levels of the Officer Candidates at The Kuwait Police Academy”.** Dissertation Abstracts International. 48(January 1988): 1613 - A
- Sharkey, B.J. 1986. **Coaches Guide to Sport Physiology.** Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Stone, W.J. 1987. **Adult Fitness Program.** Illinois: Scott Foreman and Company.