

บรรณานุกรม

- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: เชียงใหม่.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กเยาวชน และประชาชนไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท เวิลด์ เอ็กซ์เพิร์ท จำกัด.
- กรมวิชาการ. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2545. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กรมอนามัย. (2562). รายงานประจำปี กรมอนามัย 2562 (DoH Annual Report 2019). กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดดีไซน์.
- กรรวิ บุญชัย. (2555). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุมพล จุมพลภักดี. (2548). การสร้างแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับข้าราชการทหาร สังกัดกองพันทหารม้าที่ 6. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). หลักการฝึกซ้อมกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชวภรณ์ สุริยจันทร์. (2554). ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2538). สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ศุภนิชการพิมพ์.
- ชุลกิปลี เจะแวนิ. (2551). สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
- ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง. (2557). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ปัตตานี: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- นราภรณ์ ชันธบุตร. (2552). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม สำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชิต วารี. (2551). ระดับสมรรถภาพทางกายและดัชนีมวลกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. (ปริญาญการศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน.
- ประยงค์ หัตถพรหม. (2557). *การพัฒนาโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายและยางยืด เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- เปรม พิมาย. (2562). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักตัวที่เป็นแรงต้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น*. 16(2), 460-466.
- พัชรี ย่ำเที่ยง, พงษ์เทพ สารไกร และวีระชัย หอมดอก. (2559). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อนอกและกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลชายที่มหาวิทยาลัยการกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเพชรบูรณ์. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์*. 18(1), 126-132.
- พิชิต ภูมิจันทร์ และคณะ. (2533). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- พีรวิชญ์ คล้ายพรหม, สุธนะ ติงศภักดิ์. (2561). ผลการใช้โปรแกรมสุขภาพควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวที่ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 13(4), 316-329.
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2554). หลักการให้โปรแกรมการออกกำลังกาย : เอกสารคำสอนกระบวนวิชา 514222.
- ภาคพงษ์ สุวรรณสิงห์. (2556). *ผลของการฝึกแรงต้าน ด้วยน้ำหนักตัวแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุพงศ์ คำชิรพิทักษ์. (2551). *ออกกำลังกายสม่ำเสมอ*. นนทบุรี: อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์.
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2553). *เอกสารประกอบการสอนเรื่อง Analysis of specific training*. เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- _____. (2554). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 518724 การวัดความสามารถ ในการใช้ออกซิเจน*. เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- วรัญญา ทองใบ. (2563). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน*. (วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วรรณลพ ศิลลา. (2559). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนวัดบ้านบางลายใต้อำเภอปึงนาราง จังหวัดพิจิตร*. (การค้นคว้าครุศาสตรมหาบัณฑิต). นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 31(3), 152-171.
- วัชรพล โชคอุทัยกุล. (2554). *ผลของการเรียนการสอนแบบมินตันโดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนิสิตระดับอุดมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม และคณะ. (2537). *กีฬาศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พี.บี.พอเรนบุคส์ เซ็นเตอร์. วิโรฒ.
- วิไลลักษณ์ ปักษา. (2553). *ผลการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายและด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ*. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดล
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *สื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สบสันต์ มหานิยม. (2555). *ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และสัดส่วนร่างกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกด้วยน้ำหนัก*. (รายงานผลการวิจัย). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- สนธยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ Physical activities*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนอง แยมดี. (2553). *สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในเขตภาคเหนือ*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติงเฮาส์..
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้สู่ศึกษาศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 7 - 12 ปี*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *การออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ*. ค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/25238>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2543). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สิงห์เทศ ดอกไม้ และชาญเวช ธรรมะเสาวภาค. (2560). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายคิตะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 สำนักงานเขตธนบุรีกรุงเทพ. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา*. 1(2), 182-197.
- สุคนธ์ อนุนิวัฒน์ และคณะ. (2562). ผลของการฝึกด้วย ที อาร์ เอ็กซ์ และการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายที่มีต่อความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 45(1), 135-147.
- สุพิตร สมานิตโต. (2541). *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetsart youth fitness test*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2550). *แนวทางการให้คำปรึกษาวิทยานิพนธ์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สว่างจิต แซ่ใจ้ว. (2551). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีผลต่อสุขสมรรถนะของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน*. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิเทพ มโนนะที. (2558). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อุษาพร ภูค์สมาส, (2533). แคลโรทีนอยด์สารสีในอาหาร. *วารสารอาหาร*. 45(2): 47-49.
- American College of Sports Medicine (1998). *Classification of exercise intensity for cardiorespiratory endurance (Table)*. In *American College of Sports Medicine (ACSM's) Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (3rd Edition)*. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams, and Wilkins.
- _____. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9th ed. Baltimore : Williams & Wilkins, inc.
- Borst, S.E., De-Hoyos, D.V., Garzarella, L.& et al. (2001). Effects of resistance training on insulin-like growth factor-I and IGF binding proteins. *Med Sci Sports Exerc*. 33(4):648-53.
- Du Preez, Susanna Maria, (2 0 0 9). *The effect of physical activity on the body composition and health related fitness of 9 to 13 year old boys*. (Thesis M.Sc. Human Movement Science). North-West University, Potchefstroom Campus.
- Giam, C.K. and Teh, K.C. 1988. *Sports Medicine, Exercise and Fitness : A Guide for Everyone*. Springer: P.G.Publishing.
- Hoeger, W. K., & Hoeger, W. S. (2002). *Principles and laps for fitness and wellness*. Canada: Transcontinental Printing.
- Howell, M.L., & Howell, R. (1986). *Physical education foundayions*. Kingford
- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., & Johnson, R.E. (1987). *Measurement and evaluation for physical education*. (2nd ed.). Iowa: Wm.C.Brown.Smith
- Hocqer,W.W.K. (1989). *lifetime Physical Fitness and Wellness*. 2nd ed. Colorado :Morton Publishin Company.
- Johnson, J. (1985). Exercise, Aging and Health. *Occupational Health Nursing*. 3(11): 137-139.
- Junichiro Yamauchi, Satoshi Nakayama & Naokata Ishii, (2009). Effects of bodyweight-based exercise training on muscle functions of leg multi-joint movement in elderly individuals. *Geriatr Gerontol Int* 2009; 9(1);: 262–269.
- Krzysztof, Lipecki. (2018). THE EFFECT OF 10-WEEK BODYWEIGHT TRAINING ON BODY COMPOSITION AND PHYSICAL FITNESS IN YOUNG. MALES.28.35-43.

- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., & Johnson, R.E. (1987). *Measurement and evaluation for physical education*. (2nd ed.). Iowa: Wm.C.Brown.Smith.
- Kylasov, A; Gavrov, S. (2011). *Diversity Of Sport: non-destructive evaluation*. Paris: UNESCO: *Encyclopedia of Life Support Systems*. pp. 462–491. ISBN 978-5-8931-7227-0
- Mathews, D.K. (1978). *Measurement in Physical Education*. 5th ed., W.B. Souders Company, Philadelphia. 388.
- Powers, Dodd and Noland. (2006). *Special Strength Training - A Practical Manual for Coaches*. Michigan USA: Ultimate Athlete Concepts
- Safrit, M.J. (1990). *Introduction to measurement in physical education and exercise science (2nd ed.)*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.
- Safrit, M. J., & Wood, T. W. (1995). *Introduction to measurement in physical education and exercise science*. Hightstown, NJ: McGraw Hill.
- Simpson, D. (1986). *Teaching Physical Education : A System Approach*. Boston: Houghton Muffin Co.
- Stampfer, M; Hu, F; Manson, J; Rimm, E; & Willett, W. (2000). "Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle". *The New England Journal of Medicine*. 343(1). 16–23.
- Stone, W. J. (1987). *Adult Fitness Program : Planning, Designing, and Managing*. London: Scott,Foresman and Compan.
- Thomas, G. (2017). Impact of Resistance Training on Skeletal Muscle Mitochondrial Biogenesis Content and Function. Content, and Function. *Front. Physiol*, 8, 713.
- Thomas Delorme Williams, Richard S. (1998). *American college of sports medicine (ACSM)'s guidelines for exercise testing and prescription (8th ed.)*. Philadelphia: ACSM Group.
- Williams, Richard S. (1998). *Performance Management : Perspectives on Employee Performance*. London: An International Thomson Publishing Company.
- Wolfe, B.L., LeMura, L.M.& Cole, P.J. (2004). Quantitative analysis of single- vs. multiple-set programs in resistance training. *J Strength Cond Res*.18(1):35-47.