



บรรณานุกรม

หนังสือ

จรรยา แก่นวงษ์คำ. การรักษาและป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : เพนนิมิตรการพิมพ์, 2516.

ประคอง กรวรรณสุต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2513.

ลวน สายศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ทวีกิจการพิมพ์, 2524.

_____ . สถิติวิทยาทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2522.

สมคิด บุญเรือง. การวัดผลในวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โรงเรียนสตรีเนติศึกษา, 2520.

สุนทร นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน, 2519.

อนันต์ ศรีโสภาก. สถิติเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สำรวล รัตนชาวย. สมรรถภาพทางกาย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ม.ป.ป.)

วิทยานิพนธ์ และเอกสารอื่น ๆ

จรรยา แก่นวงษ์คำ. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท ภาคกลางและภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

สิทธิโยค วรชนเศรณี. การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาชาย วิทยาลัยพลศึกษาในกีฬายิมนาสติกส์ ประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. สมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิทยาศาสตร์

- การกีฬา, 2520. (เอกสารอัครสำเนา)

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย "วิทยาศาสตร์การกีฬา"

องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2527. (เอกสารอัครสำเนา)

องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย "คู่มือยิมนาสติกส์ โครงการอบรมผู้ฝึกสอน

จากสาธารณรัฐประชาชนจีน" กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่ง-

ประเทศไทย, 2524.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Books

- P
- Aykroyd, Peter. Skill and Tactics of Gymnastics.
London : Marshall Cavendish Book, 1980.
- Babbit, Dian H.^{D.H.}, and Haas Werner B. Gymnastics Apparatus Exercises for Girl. New York : The Ronald Press Co., 1964.
- Barrow, Harold M., and McGee Rosemary. A Practical Approach to Measurement in Physical Education 2d ed. Philad - elphia : Lea & Febiger, 1976.
- Bucher, Charles A ; Koenig, Constance R. and Barnhard, Milton. Methods and Materials for Secondary School Physical Education. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1970.
- Cassady, Donald ; Mapes, Donald F. and Alley, Louise E. Hondbook of Physical Fitness Activities. New York : The McMillan Co., 1971.
- Corrigan, Thomas K. Ideal Daily Living Plan. Sydney : Delton and Spencer, 1969.
- Diagram group. Enjoying Gymnastics. New York : Paddington Press, 1976.
- FIG Women's Technical Committee. Code of Point. Switzerland : 1979.
- Hughes, Eric. Gymnastics for Girls A Competitive Approach for Teacher and Coach. 2d ed. New York : The Ronald Press Co, 1971.
- Honeyman, Jean. Dance and Training and Choreography for Gymnastics. London : Stanley Paul, 1981.

- Johnson, Barry L., and Nelson, Jack K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Mineapolis Minnesota : Burgess Publishing Co, 1974.
- Johnson, Perry, and Stalberg, Donald. "Conditioning." Physical Fitness. New Jersey : Prentice - Hall Sport Series, 1971.
- Kaneko, Akimoto. Olympic Gymnastics. New York : Sterling Publishing, 1979.
- Loken, Newton K., and Willoughby, Robert J. The Complete Book of Gymnastics. 3d ed. New Jersey : Prentice - Hall, 1977.
- Munstermann, Uta Fisher. Jazz Dance and Jazz Gymnastics. New Youk : Sterling Publishing Co, 1980.
- Murrey, Mimi. Women's Gymnastics. Boston : Allyn and Bacon, 1979.
- Miller, Arthure G. Physical Education in Elementary School Curriculum. New Jersey : Prentice - Hall, 1965.
- Ryan, Frank. Gymnastics for Girls. Harmonworth Middlesex, England : Penguin book, 1976.
- Stuart, Nik. Gymnastics for Men. London : Stanley Paul, 1979.
- Tonry, Dan. Gymnastics Illustrated Gymnastics. Cambrigge Mass : Aides Box 475 North, 1977.
- Unitas, John and Dintiman, George. Improving Health and Performance in Athletes. New Jersey : Prentice - Hall, 1979.

Other Materials

- Allen, Siders Ronald. "Evaluation of Strength and Flexibility of the Hip Joint During a Season of Gymnastics Training," Dissertation Abstracts International 36 (November 1974)
- Gate, John Lawrence. "The Validity of Selected Structural and Functional Measures in Predicting Potential Gymnastics Ability for the Purpose of Homogeneous Grouping," Dissertation Abstracts International 35 (December 1974) : 3492 - A
- Henry, Michalek Frank. "Selected Measures as Predictions of Success in Gymnastics," Dissertation Abstracts International 35 (December 1974) : 3492 - A.
- Lynn, Feigl Frank. "The Relationship of Personality of the Sport of Gymnastics," Dissertation Abstracts International 35 (November 1974) : 2749 - A.
- Matsuura, Yoshiyuki. "The Struction of Physical Fitness and Some Investigation in Physical Fitness Characteristics of Japanese Top - Level Athletes." Japan Institution of Health and Sport Science, The University of Tsukuba, 1982.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติความเป็นมาในกีฬายิมนาสติกส์

เชื่อกันว่ากีฬายิมนาสติกส์ ริเริ่มจริงจังในสมัยกรีก และโรมัน กรีกเป็นประเทศแรกที่สนใจในกีฬายิมนาสติกส์ และเป็นชาติแรกที่ตั้งคำว่า Gymnastics ซึ่งหมายถึง Nude หรือ naked art เทียบกับศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า ซึ่งเดิมมีการแข่งขันเฉพาะชาย เพราะต้องเปลือยกายแสดง เพื่อแสดงถึงความสวยงามแห่งมัดกล้ามเนื้อทวาร่าง เพราะเชื่อว่ายิมนาสติกส์เป็นกีฬาที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดีที่สุด

ต่อมาในสมัยโรมัน เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวงการยิมนาสติกส์ คือ เกิดอุปกรณ์ม้ากระโดด มีการแสดงบนม้าไม้ เพื่อใช้ในการต่อสู้ ในสงครามโรมัน มีการนำท่าผาดโผน และการทรงตัวมาฝึกทหาร เพื่อใช้ในการรบ นอกจากนี้ยังมี ราวเดี่ยว ราวคางระตี่อีกด้วย เมื่อกรีกและโรมันเสื่อมลง กิจกรรมทางพลศึกษาค้นต่าง ๆ ก็เสื่อมตามไปด้วย

จนถึงยุคกลาง (Middle age) ตลอดจนยุคฟื้นฟู กิจกรรมทางพลศึกษา จึงได้รับความสนใจจากบุคคลเป็นจำนวนมาก และแพร่ขยายไปทั่วยุโรป ทั้งนี้

ปี ค.ศ. 1759 - 1790 นายโยฮัน เบสดาว บาร์นฮาร์ท (Johann Basedow Barnhard) ชาวเยอรมันได้มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมยิมนาสติกส์ และในปี ค.ศ. 1779 ได้บรรจุวิชา การออกกำลังแบบยิมนาสติกส์ไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนแห่งหนึ่งในประเทศเยอรมันนี้

ปี ค.ศ. 1759 - 1839 มีนักการศึกษาชื่อ โยฮัน กุท มุทซ์ (Johann Christain Fredrich guts Muths) ชาวเยอรมันได้บรรจุวิชา ยิมนาสติกส์สอนในโรงเรียนปรัสเซีย (Prussian) ในประเทศเยอรมัน และท่านได้ชื่อว่าเป็น "ปู่แห่งกีฬายิมนาสติกส์" great grandfather และได้เขียนตำรายิมนาสติกส์เล่มแรก ชื่อ Gymnastic for youth

ในปี ค.ศ. 1778 - 1839 มีนักพลศึกษาชาวเยอรมันชื่อ เฟรดริค จานน์ (Fredrich Ludwig Jann) ซึ่งได้สมญานามว่าเป็น "บิดาแห่งยิมนาสติกส์" Father of Gymnastics ได้จัดตั้งสถานที่ฝึกยิมนาสติกส์ขึ้น โดยได้รับความสนับสนุนจากรัฐบาล ชื่อ Turnverein กิจกรรมต่าง ๆ ได้พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

Jahn ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ต่าง ๆ ขึ้นมากมาย คือ บาร์เดี่ยว Horizontal Bar
 แทนการปีนต้นไม้ บาร์คู่ (Parralell) แทนการยกน้ำหนัก ม้าหู
 (Side horse) และม้ากระโดด (Vaulting) แทนการกระโดดข้าม
 สิ่งกีดขวาง หลังจากสงครามภายในประเทศยุติ ได้มีการเปลี่ยนผู้บริหารใหม่ และเข้าใจ
 ผิดต่อการกระทำของ Jahn และ Jahn ได้ถูกจับในฐานะเป็นผู้ล้มล้างรัฐบาล
 Turnverein ถูกปิดกิจการมต่าง ๆ ที่เคยจัดสอนอยู่ได้แพร่ไปยังประเทศอื่น ๆ
 เช่น สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ปี ค.ศ. 1810 - 1856 ออดอล์ฟ สปีส (Adolf Spieces) ชาวสวิส
 ได้เห็นความสำคัญของยิมนาสติกส์ และได้บรรจุวิชานี้เข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนแห่งหนึ่ง
 ในสวิสเซอร์แลนด์

ปี ค.ศ. 1776 - 1839 นายเพอร์ ลิง (Pehr Ling) ชาวสวีตีก
 ผู้หนึ่ง ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์เพิ่มเติมคือ ราวติดผนัง และม้ากระโดด (Standing
 และ Vaulting Box)

ปี ค.ศ. 1777 - 1847 ฟรานซ์ แนชเตกาล (France Nachteggall)
 ได้ตั้งโรงเรียนฝึกยิมนาสติกส์ที่เมือง โคเปนเฮเกน (Coepenhagen)

ยิมนาสติกส์ได้เจริญขึ้นเรื่อย ๆ ยิมนาสติกส์ในสหรัฐอเมริกาได้เริ่มขึ้นพร้อม ๆ
 กับการศึกษาและโปรแกรมพลศึกษา โดยเริ่มหลังจากยุโรปโดยมีชาวยุโรปผู้หนึ่งซึ่งเคยทำ
 งานที่ในประเทศเยอรมัน ได้มีบทบาทในการสอนยิมนาสติกส์ในสหรัฐอเมริกา และได้จัดตั้ง
 เป็นวิทยาลัยยิมนาสติกส์ขึ้นที่ มลรัฐอินเดียน่า มีชื่อว่า The normal college
 America Gymnastics ซึ่งหลังจากตั้งได้ 3 - 4 ปี วิทยาลัยแห่งนี้ก็สามารถ
 สอนกิจกรรมทางพลศึกษาได้ดี รวมทั้งครูยิมนาสติกส์ด้วย

ต่อมา ดร. ดักเคย์ ซาเฮนท์ (Dr. Dudley Sarhent) ชาว
 อเมริกันเป็นคนแรกที่ตระหนักถึงความสำคัญของยิมนาสติกส์ ได้เป็นครูสอนอยู่ที่วิทยาลัย
 โบว์ดอยน์ (Bowdoin) และได้บรรจุวิชานี้เข้าไปในหลักสูตร และได้ย้ายไปที่
 มหาวิทยาลัยเยล (Yale University) และย้ายไปอยู่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
 (Harvard) และได้เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนเฮมิงเวย์ (Hameinway
 Gymnaseum) และเขาได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ Pulley Weight ใช้สำหรับ

การบริหารชา นิ้วมือ เครื่องมือที่ใช้วัดส่วนสักร่างกายของนักเรียน คือ Anthropometric
สมาคม Y.M.C.A นี้ว่าเป็นสมาคมที่สำคัญ เพราะได้นำกีฬาโยมิมนาสติกส์
สู่สมาชิกของสมาคมด้วย

ปี ค.ศ. 1950 ได้มีการจัดตั้งโรงเรียนสอนโยมิมนาสติกส์ในประเทศต่าง ๆ ทั่วยุโรป
โดยมีจุดมุ่งหมายที่ต่างกันออกไป เช่น ที่สวีเดน ได้จัดสอนโยมิมนาสติกส์เพื่อเสริมสร้าง
สมรรถภาพทางกาย

ที่เยอรมัน ได้จัดสอนโยมิมนาสติกส์เพื่อสอนกีฬาและกรีฑา
ที่ฝรั่งเศส ได้จัดสอนโยมิมนาสติกส์เพื่อฝึกทหารและบุคลากร

ได้มีการเปลี่ยนแปลงลีลา ท่าทางในการเล่น จากเดิมมาเป็นการเลียนแบบหวงท่า
นกอันทรีย์ โดยชาวเช็กโกสโลวาเกีย ชื่อ นายมีลาสลาป ตรีช เป็นลีลาที่มีการเหยียดตรง
ของขา แข็งแรงแต่อ่อนช้อย มีศิลปะและมีช่วงกว้าง ในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นพื้นฐานของ
หวงท่าในการนำมาแข่งขันโยมิมนาสติกส์ปัจจุบัน

ปี ค.ศ. 1896 มีการแข่งขันโยมิมนาสติกส์ในกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรก โดยแข่งขัน
เฉพาะชาย ที่เมือง อาพีน่า ประเทศกรีซ มีประเทศร่วมแข่งขัน 5 ประเทศ

ปี ค.ศ. 1881 วันที่ 23 กรกฎาคม โดยมี นายกุเบรูส ประธานกรรมการ
โยมิมนาสติกส์ แห่งกษัตริย์เบลเยียม เป็นผู้เสนอให้มีการจัดตั้งสหพันธ์โยมิมนาสติกส์นานาชาติ ร่วม
กับคณะกรรมการโยมิมนาสติกส์จากประเทศ ฝรั่งเศส เนเธอร์แลนด์ ที่เมืองลิจ

ค.ศ. 1887 ได้จัดตั้งสหพันธ์โยมิมนาสติกส์นานาชาติ ที่เมืองลิจ

ค.ศ. 1897 สหรัฐอเมริกา สมัครเป็นสมาชิกของสหพันธ์โยมิมนาสติกส์นานาชาติ

ค.ศ. 1903 มีการจัดการแข่งขัน ชิงแชมป์เปียนโลก (World Championship)
เป็นครั้งแรก มีผู้เข้าแข่งขัน 4 ประเทศ คือ ฝรั่งเศส เนเธอร์แลนด์ เบลเยียม และ
ลุกเซมเบิร์ก โดยจัดการแข่งขัน 2 ปีต่อครั้ง

ค.ศ. 1923 ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ สมัครเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์โยมิมนาสติกส์
นานาชาติ

ค.ศ. 1924 สหภาพโซเวียตรัสเซีย สมัครเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์โยมิมนาสติกส์
นานาชาติ

ค.ศ. 1928 มีการจัดการแข่งขันโยมิมนาสติกส์หญิง เข้าไว้ในกีฬาโอลิมปิก เป็นครั้งแรก

แรกในโอลิมปิก ครั้งที่ 9

ค.ศ..1934 ประเทศเยอรมัน สโมสรเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์ยิมนาสติกส์นานาชาติ

ค.ศ..1952 ได้มีการกำหนดท่าแข่งขันเป็นท่าบังคับ และท่าสมัครที่เป็นสากล และการคัดเลือกประเภททีม คิกจากนักกีฬา 5 คนจาก 8 คน ที่เข้าแข่งขัน มาเป็นคัดเลือก 5 คน จาก 6 คนของผู้แข่งขัน ชายแข่งขัน 6 อุปกรณ์ และหญิงมี 4 อุปกรณ์ ดังในเช่นปัจจุบัน

ค.ศ..1953 มีการจัดงานฉลองยิมนาสติกส์โลก ครั้งที่ 1 รอทเตอร์แอม

ค.ศ..1960 เป็นการแข่งขันชิงแชมป์โลก ครั้งที่ 7 ได้มีการเปลี่ยนกำหนดการแข่งขันจากเดิมมาเป็นจัด 4 ปีต่อครั้ง โดยจัดก่อนโอลิมปิก 1 ปี

ค.ศ..1962 มี 79 ประเทศทั่วโลกเป็นสมาชิกของสหพันธ์ยิมนาสติกส์นานาชาติ

ค.ศ..1975 ได้มีการจัดการแข่งขัน World cup เป็นครั้งแรกและจัด

ทุก ๆ ปี

ค.ศ..1972 ประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์ยิมนาสติกส์นานาชาติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสืบสาย บุญวิรุบุตร เกิดเมื่อวันที่ 14 เมษายน 2500 ที่จังหวัดนครราชสีมา จบการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นที่มัธยม 2 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา เมื่อปีการศึกษา 2520 เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีสาขามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาพลศึกษา เมื่อปีการศึกษา 2523 ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

ผลงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬายิมนาสติกส์

การฝึกอบรม

- 2520 เป็นนักกีฬายิมนาสติกส์หญิงที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา
- 2521 - เข้าร่วมการอบรมและฝึกซ้อม ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนเป็นเวลา 45 วัน
 - เป็นนักกีฬายิมนาสติกส์หญิงทีมชาติไทย เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 6 ที่จัดขึ้นที่กรุงเทพมหานคร
 - อบรมว่าด้วยการโค้ช และการตัดสินกีฬายิมนาสติกส์ จากผู้เชี่ยวชาญจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
- 2523 - เข้าร่วมอบรมว่าด้วยการโค้ช และการตัดสินกีฬายิมนาสติกส์จากผู้เชี่ยวชาญจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
- ✓ 2525 - เข้าร่วมอบรมว่าด้วยการโค้ช และการตัดสินกีฬายิมนาสติกส์จากผู้เชี่ยวชาญจากประเทศสหภาพโซเวียตรัสเซีย
- 2526 - เข้าร่วมอบรมว่าด้วยการโค้ช และการตัดสินกีฬายิมนาสติกส์จากผู้เชี่ยวชาญจากประเทศสหภาพโซเวียตรัสเซีย
- ✓ 2527 - เข้าร่วมการอบรม และปฏิบัติการ เกี่ยวกับยิมนาสติกส์ประกอบดนตรีจากผู้เชี่ยวชาญจากประเทศญี่ปุ่น

การตัดสิน

- 2525 - ร่วมตัดสินกีฬายิมนาสติกส์นานาชาติ ที่จัดขึ้นที่กรุงเทพมหานคร

ประวัติผู้วิจัย (ต่อ)

การฝึกสอน

- ช่วยการคัดเลือกการแข่งขันกีฬายิมนาสติกส์ ทุกครั้งที่จัดขึ้นในประเทศไทย ปัจจุบันเป็นประธาน ผู้คัดเลือกกีฬายิมนาสติกส์แห่งประเทศไทย
- เป็นอาจารย์ประจำวิชา ยิมนาสติกส์ และวิชาผู้ฝึกสอนและผู้คัดเลือกกีฬายิมนาสติกส์ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
- เป็นอาจารย์ผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกส์ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
- เคยเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬานักเรียนอาเซี่ยน ทีมตัวแทนประเทศไทย ประจำปี 2525 ที่จัดขึ้น ณ ประเทศอินโดนีเซีย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย