

## บรรณานุกรม

- เจริญทัศน์ จินตนาเสวี และ ธรงค์ ปานดี. "ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา." วารสารกีฬา. 3 : 4 (เมษายน, 2512).
- ประคอง กรรณสุต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 2 พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2513.
- ประทีป เชื้อกิ่งมิ่งแฮ. คินสิโอโลยี พระนคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2518.
- พอง เกิดแก้ว, สวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์ และ บรรจง คณะวรรณ. การพลศึกษา. (พระนคร : วัฒนาพานิช) 2514.
- ศิริมาศ รัตนาลัย. "การฝึกทางกายในที่ที่มีอุณหภูมิสูงและอุณหภูมิต่ำ," วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- เสาวนีย์ หอวิวัฒนกุล. "การเปรียบเทียบผลของการฝึกออกกำลังกายแบบไนน์สแควเทสต์ และแบบ ไทแรนดอว์สตีปเทสต์ ต่อสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด," วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- Alexander, G. and others. "Effect of Cold Exposure on Tissue Blood Flow in the New-born Lamb," Journal of Physiology. 234 (October - November, 1973) p. 65-75.
- Arnow, L. Earle. Introduction to Physiological and Pathological Chemistry. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1972.
- Åstrand, Per-Olof, and Rodahl, Kaare. Textbook of Work Physiology, New York : McGraw-Hill Book Company, 1970.

- Bell, A.W. and Findlay, J.D. "The Effect of Cold on Blood Flow and Oxygen Consumption in the Hind Leg of the OX," Journal of Physiology, 232 (July - August 1973)pp. 94p- 95p.
- Berger, Richard A., and Mathus, Don L. "Movement Time With Various Resistance Loads as a Function of Pre-tensed and Pre-Relaxed Muscular Contraction," The Research Quarterly, 40 (March-December 1969), p.456.
- Brown, Roscoe C., and Kenyon, Gerald S. Classical Studies on Physical Activity. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, Inc., 1968.
- Bucher, Charles A. Foundation of Physical Education. St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1960.
- Carlson, Anton J. and John Victor. The Machinery of the Body. Chicago : University of Chicago Press, 1941.
- Casady, Donald R., and Mapes, Donald F. Handbook of Physical Fitness Activities. New York : The Macmillan Company, 1965.
- Delorme , Thomas L., and Watkins, Arthur L. Progressive Resistance Exercise. New York : Appleton Century Crofts, Inc., 1951.
- Eklund, Brita. and Kaijser Lennast. "Forearm Blood Flow After Isometric Contraction at Different Loads in Relation to Potentially Vasodilating Substances," The Scandinavian Journal of Clinical & Laboratory Investigation. 34 (September 1974)pp. 23-28.

- Hills, William L., and Byrd, Ronald J. "Strength Endurance and Blood Flow Responses to Isometric," The Research Quarterly. 42 (December, 1971) p.357.
- Hooks, Gene. Application of Weight Training to Athletics. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1962
- Hulda Bancroft. Introduction to Biostatistics. New York : A Hoeber - Harper International Edition 1957.
- Karpovich, Peter V., and Sinning, Wayne E. Physiology of Muscular Activity. 7 th ed. London : W.B. Saunders Company, 1971.
- Keele, Cyril A., and Neil, Eric. Samson Wright's Applied Physiology 11 th London : Oxford University Press, 1966.
- Klafs, Carl E., and Arnheim, Danul D. Modern Principles of Athletic Training. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1969.
- Kovács, Richard. A Manual of Physical Therapy. Philadelphia : Lea & Febiger, 1949.
- Methews, Donald K., and Fox, Edward L. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1971.
- Morehouse, Laurence E., and Miller, Augustus T. Physiology of Exercise. Saint Louise : The C.V. Mosby Company, 1971.
- Mountcastle, Vernon B. Medical Physiology. Saint Louis : The C.V. Mosby Company , 1968.

- Ruch, Theodore C., and Fulton, John F. Medical Physiology and Biophysics. Philadelphia and London : W.B. Saunders Company 1960.
- Sodgwich, Antony. "Effect of Actively Increased Muscle Temperature on Local Muscular Endurance," The Research Quarterly. 35 (December, 1964), p.532.
- Shilling, Charles W., "The Mechanism of Temperature Control," The Human Machine. Annapolis, Maryland : United States, Naval Institute, 1955.
- Strand, Fleur L. Modern Physiology. New York : The Macmillan Company, 1965.
- Vander, Arthur J., and others. Human Physiology. New York : McGraw-Hill Book Company 1970.
- Waldman, Robert., and Stull, G. Alan. "Effect of Various Periods of Inactivity on Retention of Newly Acquired levels of Muscular Endurance," The Research Quarterly 40 (March-December, 1969) p.396.
- Wright, Samson. Applied Physiology. London : Geoffrey Cumberlege Oxford University Press, 1953.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูล<sup>1</sup> คือ

1. มัชฌิมเลขคณิตโดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละกลุ่ม

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

3. หาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานจากสูตร

$$e = \frac{S.D.}{\sqrt{N}}$$

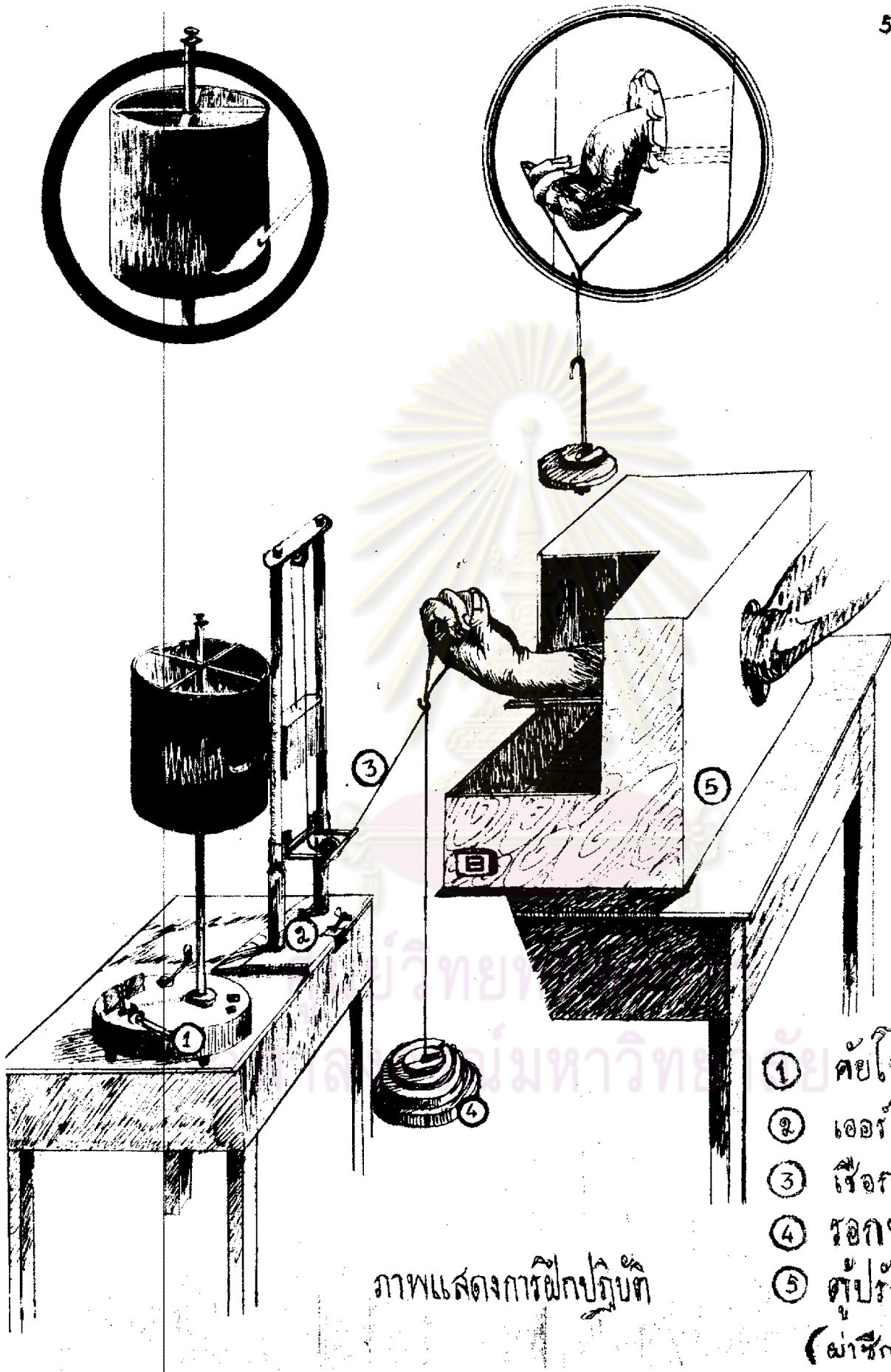
4. หาค่า t จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{e_1^2 + e_2^2}}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> Huldah Bancroft, Introduction to Biostatistics. (New York : A Hoeber-Harper International Edition, 1957) p.172.

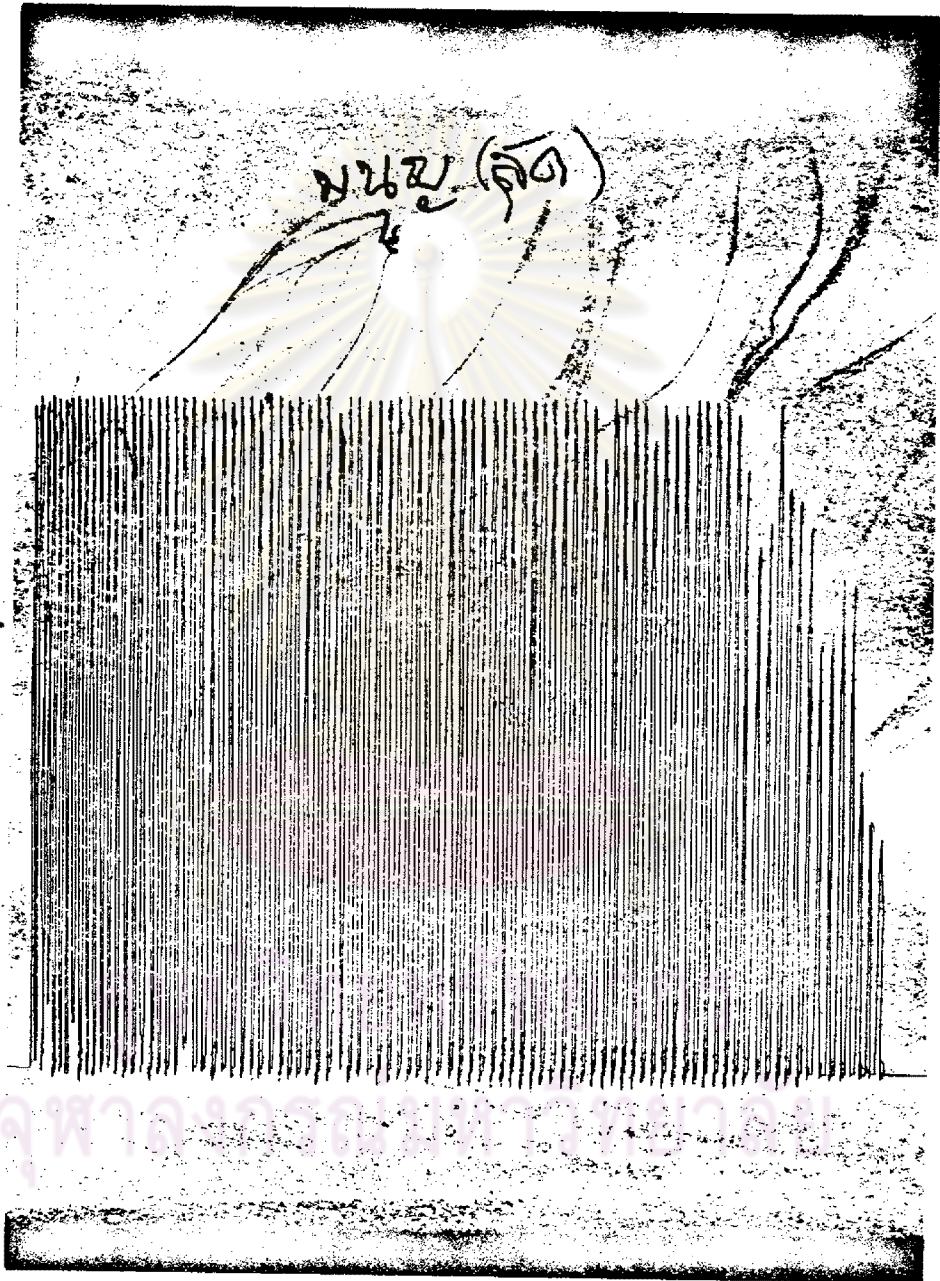




ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติ

- ① ค้ยโมกราฟ
- ② เออร์โทกราฟ
- ③ เชือก
- ④ รอกน้ำหนัก
- ⑤ ตู้อับอากาศร้อน  
(ฉ่ำซึกแสงน้ำใน)

ภาพแสดงรอยขีดที่ปรากฏบนกระตาศรมควีน



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติการศึกษา

ชื่อ นางสาวเพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์  
วุฒิการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต  
สถานศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีที่สำเร็จ ปีการศึกษา 2513  
วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรชั้นสูง (พลศึกษา)  
สถานศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีที่สำเร็จ ปีการศึกษา 2515  
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน  
ตำแหน่ง อาจารย์โท



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย