

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2528.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. เกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายประชาชนไทย. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2543.
- กฤติกา ชุนวณิช. “การพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ”. วิทยานิพนธ์ ศิลปบัณฑิต มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ขนิษฐา พูลสวัสดิ์. “เปรียบเทียบการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆกับขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- จรวบพร ธรรมินทร์ และวิจิต ฅนิงสุขเกษม. แอโรบิคคานซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แมคคัล มีเดีย, 2530.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. การพัฒนาขีดความสามารถ ของนักกีฬา และการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ชัยเวช สุวรรณวงศ์. “ผลของการวิ่งเหยาะและการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย และกัลยา ปาละวิวัฒน์. สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เทพรรัตน์ การพิมพ์, 2536.
- ดำรง กิจกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, 2532 : 163-167.
- ประเวศ วะสี. การบริหารกาย. วารสารสุขภาพ, (3 ตุลาคม 2517) : 33-37.
- ปรีดา อารักษ์วิธานนท์. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ศรีนครินทร์วารสาร, 2541, 14(3):198.
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. เอกสารประกอบการสอนวิชา การออกแบบและการจัดการสมรรถภาพร่างกาย. คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- รัตนา กิตติสุข. “ผลของการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียน และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย”. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- รุ่งทิพย์ สุยะเสียบ. “ผลของการฝึกการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย”. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

“โรคอ้วน”. 2544. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://endocrineclinic.com/4.html>, (2 เมษายน 2544).

วรารมณ์ เกษวงษ์. “ผลการฝึกแอโรบิคคานซ์ที่มีต่อความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง”. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2538.

“วัยรุ่นหญิงกับความอ้วน”. 2544. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://welcome.to/obesity>, (27 พฤศจิกายน 2544).

วุฒิวงษ์ ปรมัตถาถ. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้า, 2537.

ศุทธิพร แซ่นิ้ว. “การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายบางด้านของนักเรียนชาย อายุ 15 – 17 ปี ภาย หลังการฝึกเดิน และการฝึกวิ่งเหยาะ”. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2528.

สถัญญี รักดี. “การเปรียบเทียบผลของการฝึกแอโรบิคคานซ์และการวิ่งเหยาะที่มีต่อความอดทนของ ระบบไหลเวียนโลหิตของผู้ใหญ่วัย 35-40 ปี”. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

สุรัตน์ โคมินทร์. หลักในการลดความอ้วน อาหาร การออกกำลังกาย และยา. จุลสารวิทยาศาสตร์ การกีฬา, 2536 : 3(2) : 26.

อุดมศิลป์ ศรีแสงงาม. จิตวิทยาการออกกำลังกาย. กุญกับหมอ, 6 : 47, 2526.

โอฬาร รัตนกุล. “ผลของการออกกำลังกายว่ายน้ำ วิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”.

วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2540.

Burris, M.S. “The Effects of a Six-Week Aerobic Folk Dance Program VS the Effects of a Six-Week Jogging Program on the Cardiovascular Efficiency and Percent of Body Fat in Post percent Girl”. In Dissertation Abstracts International, 40 1344-A; September, 1979.

Comparison to Other Body Fat Analysis Methods. (2001). [Online]. Available

http://WWW.heartmonitors.com/body_fat_analyzer.html [2 December 2001]

Giam, C.K. and The, K.C., Sports Medicine, Exercise and Fitness. Singapore: PG Medical Books, 1988.

Hultman, E. and Harris, R.C., Carbohydrate metabolism. In: Poortmans, J.R. (ed) Medicine and Sports Science. Principles of Exercise Biochemistry. Vol. 27, 78 – 119. Karger. Basel, 1988.

Lukaski, H.C. Methods for estimate of human body composition: traditional and new. Am J Clin Nutr; 46: 637-566, 1987.

- Metternich, K.A. "The Effects of Aerobic Training on the Plasma Lipids and Lipoprotein, Functional Capacity and Body Composition of Sedentary Adult Women".
In *Dissertation Abstracts Internationnal*, 43: 1976 – A; 1982.
- Neil, C., "Scientific Heart Rate Training". Australia : Eureka Quality Printers. 59-60, 1996.
- Petee, M. J. and Foster, C., *Physiological Assessment of Human Fitness Human Kinetics*. Auckland New Zealand, 1995.
- Rowe, D. "Effects of Walking and Jogging on Body Compositions and Cardiorespiratory System of Adults". In *Dissertation Abstracts International*, 40: 3874- A; January, 1980.
- Sports Coach – Continuous and Interval Running, 1997. [Online]. Availble*
<http://WWW.brianmac.demon.co.uk/conintrn.htm>, 16/2/44
- _____. *Energy Pathways, 2001. [Online]. Availble*
<http://WWW.Brianmac.Demon.co.uk/energy.Him>, 16/2/44
- Zelasko, J.C. "The Effect of a Moderate Progressive Aerobic Exercise Program on The Severely and Morbidly Obese". In *Dissertation Abstracts International*, 12 May 1987.