

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ISBN 974-515-229-3
กองเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า, ไทยรัฐ : (2544).
- เกษม นครเขตต์ และเน่งน้อย นครเขตต์ (2535). แนวคิดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
ขนิษฐา พูลสวัสดิ์. (2526). การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ กับ
การถีบจักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์, (2544). การอบรมเชิงปฏิบัติการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. การพัฒนาขีดความ
สามารถ ของนักกีฬา และการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรวพร ธรณินทร์. (2519). ภายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
- เจษฎา เจียรไนและบรรเทิง เกิดปรำงค์ (2545) กิจกรรมสำรวจทางพลศึกษา
ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) พุทธศักราช 2538
ของกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- ทองสุข ชูริรัง. (2533). การเปรียบเทียบผลของการกระโดดเชือกและการวิ่งเหยาะ ๆ ที่มีต่อความ
อดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และสัดส่วนของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ ะสี. (2517). การบริหารกาย. วารสารสุขภาพ.
- พิชิต ภูติจันทร์, และคนอื่น ๆ. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล (2544) เอกสารประกอบการเรียน
สรีรวิทยาของการออกกำลังกายชั้นสูง (รหัส 51770)
มหาวิทยาลัยมหิดล โครงการตำราศิริราชบรรณาธิการ, (2525). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ
- วราภรณ์ เกษวงษ์. (2538). “ผลการฝึกแอโรบิกดำนซ์ที่มีต่อความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง”.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). วิทยาศาสตร์การกีฬาทำพิสูจน์. กรุงเทพฯ :
- วิชัย ดันไพจิตร, ชาลี พรพัฒน์กุลพ.ศ. (2536) ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด พิมพ์ครั้งที่ 2
วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ :
- วิกิจ วีรานูวัฒน์ กมลนาถ ชูปัญญา. เคมีคลินิก. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- วุฒิพงษ์ ประมัตถากร, (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
- “วัยรุ่นหญิงกับความอ้วน” (2544) [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

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

ศุภสิทธิ์ แซ่ฉั่ว. (2528). “การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายบางด้านของนักเรียนชายอายุ 15-17 ปี ภายหลังจากฝึกเดินและการฝึกวิ่งเหยาะๆ”.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุภสิทธิ์ รักดี. (2539). การเปรียบเทียบผลการศึกษาแอโรบิกดันทันซ์ และการวิ่งเหยาะ ๆ ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของผู้ใหญ่วัย 35-40 ปี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุชาติ โสมประยูร. (2541). (มกราคม-มิถุนายน). “วิ่งสมาธินวัตกรรมการออกกำลังกายและจิต,”

วารสารศึกษาศาสตร์และสหวิทยาการ

“วิ่งสมาธิเส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์,” (2542). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). “สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร,”

วารสารคณะพลศึกษา. กรุงเทพฯ :

อนุก สุตรมงคลและเพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์, (2543). สมรรถภาพทางกายของพนักงาน

ในเขตอุตสาหกรรมจังหวัดปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และระยอง ชลบุรี

ภาควิชาพลศึกษาและสหวิทยาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาวุธ สมบูรณ์ยิ่ง. (2545). การค้นคว้าอิสระเรื่อง “ผลของการวิ่งเหยาะ ๆ และการปั่นจักรยานต่อ

ร้อยละของไขมันในร่างกายของหญิงอายุ 18 – 19 ปี วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุดมศิลป์ ศรีแสงงาม. (2528). วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน

AJ Schuit, EG Schouten, TP Miles, WJEvans, WHM Saris and FJKok(1998) “The effect of six months training on weight, body fatness and serum lipids in apparently healthy elderly Dutch men and women. International Journal of Obesity <http://WWW.stockton-press.co.uk/ijo>.

Buccola, V.A. and Stone, W. (1975). “Effects of Jogging and Cycling Programs on Physiological and Personality Variables in Aged Men,” The Research Quarterly.

.Burriss, 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”. (1979).In Dissertation Abstracts International.

Hyatt, Ivg Margaret. (1983). “The Effects of two Endurance Programs on The Body Composition of College Females,” Dissertation Abstracts International.

National Cholesterol Education Program, (2001)

Rowe, Deryl Glenn. (1980). "Effects of Walking and Jogging on the Body Composition and Cardiorespiratory System of Adults," Dissertation Abstracts International.

Sports Coach-Continuous and Interval Running, (1997). [Online]. Availble

<http://WWW.Brianmac.Demon.Co.uk/conintrn.Htm>

Energy Pathways, (2001). [Online]. Availble

<http://WWW.Brianmac.Demon.co.uk/energy.Him>.

Yoko YOSHIMOTO, Shimago MUTO, Shino MATSUURA, Surasak BOONYARITICHAIKIJ,
Boonyong PONGPROT, Onanong SONKLIN and LELAMANIT.

A Fundamental Study Concerning Cardiovascular Disease for Middle-aged Population

Residents of Chiang Mai Province in Thailand (1 St report) Kagava Nutrition University

Bulletin Vol.25 (1944).