

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา.การบริหารกาย. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- กรมพลศึกษา. สเต็ปแอโรบิค. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2535.
- กรมพลศึกษา. แอโรบิคแดนซ์ บริหารกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ. ไทยมิตรการพิมพ์, 2536.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพของหญิงไทยวัยผู้ใหญ่. รายงานการวิจัย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2528.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
<http://www.anamai.moph.go.th/dopha>, (4 พฤศจิกายน 2545)
- จกกลณี นานบุญจิต. ผลการออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิคและการเต้นแอโรบิคที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การอบรมเชิงปฏิบัติการ. วิทยาศาสตร์การกีฬา การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา และการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ชลิต ประทุมศรี. ผู้นำแอโรบิคแดนซ์ยุค 2000. สมาคมฝึกอบรมผู้นำแอโรบิค, 2543.
- ชิตพงษ์ ไชยวสุ. แอโรบิคแดนซ์กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.
- ฉิมมิตร พงษ์พรต. ผลการฝึกสเต็ปแอโรบิคที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของสตรีผู้ใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ถนอมศรี ไชยชนะ. ผลการออกกำลังกายด้วยจังหวะลาติน อเมริกันต่ออัตราการเต้นของหัวใจ และการใช้ออกซิเจนสูงสุดในวัยรุ่นหญิง. งานวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ดำรง กิจกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2535.
- ธนวัลย์ เตชทรัพย์อมร. เอกสารประกอบการสอนวิชาการออกแบบและการจัดการสมรรถภาพร่างกาย. คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- บันเทิง เกิดปรานค์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2541.
- พัชนี ภูศรี. ผลการฝึกแอโรบิคแดนซ์ในระดับความถี่ที่ต่างกันที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

- พานิช ไชยศรี. ผลการออกกำลังกายในระดับความถี่ต่างกัน ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ ศึกษามหาบัณฑิต ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- พานิช ไชยศรี. เอกสารประกอบการสอน วิชาหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่. 2539.
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. เอกสารประกอบการสอนวิชาการออกแบบและการจัดการสมรรถภาพร่างกาย. คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2545.
- รัตนา กิติสุข. ผลของการฝึกแอโรบิคตามชนิดที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ. 2534.
- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- อาวูร สมบูรณ์ยิ่ง. ผลของการวิ่งเหยาะๆ และการปั่นจักรยานต่อร้อยละ ของไขมันในร่างกายของหญิงอายุ 18-19 ปี. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- Dowdy, D. **The Effect of Aerobic Dance on Physical Work Capacity Cardiovascular Function and Body Composition of Middle Aged Women** Dissertation Abstracts International. 43 (May 1983): 3535-A.
- Giam, C.K. and The, K.C., **Sports Medicine, Exercise and Fitness**. Singapore: PG Medical Books, 1988.
- Metternich, K.A. **The effects of Aerobic Training on the Plasma lipids and Lipoprotein, Function Capacity and Body Composition of Sedentary Adult Women**. In Dessirtation Abstracts International, 43: 1976-A; 1982.
- Neil, C. **Scientific Heart Rate Training**: Australia: Eureka Quality Printers. 1996.
- Power, Sk. **Exercise Physiology. Theory and Application to Fitness and Performance**. A Division of The McGraw Hill Companies., 2001.
- Vaccaro, P. **The Effect of Aerobic Dance Conditioning on the Body Composition and Maximal Oxygen Uptake of College Women**. The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness 21. (September 1981) : 291-293