

บรรณานุกรม

- กฤษฎา บานชื่น. 2544. **คู่มือจักรยานเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ขวัญใจ ชีวะวุฒิวัฒนวิทย์. 2544. “ผลของการออกกำลังกายแบบเก้าอี้ตุ้บและการก้าวขึ้นลงที่มีต่อความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนโลหิต” วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต วิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (สำเนา)
- เดมิย์ สัจจะบุตร. 2541. “ผลของการวิ่ง – เดิน 1 ไมล์ ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ไขมัน น้ำหนักตัว และการจับออกซิเจนสูงสุดในผู้สูงอายุ อำเภอหาดใหญ่”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)
- ประทุม ม่วงมี. 2527. **รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: บุรพาสาส์น.
- พจนา วงศ์ภา. 2540. “ปริมาณไขมันในร่างกายที่มีผลต่อความสามารถในการนำเข้าออกซิเจนสูงสุด”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- พิชิต ภูติจันทร์. 2535. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มานพ กลิ่นทรัพย์. 2540. “ผลการฝึกความอดทนที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในเลือด”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- ขงยุทธ การชัยภาส. 2542. “ผลการลดน้ำหนักตัวของนักมวยที่มีต่อความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)

- รุ่งทิพย์ สุยะเสียน. 2538. “ผลของการฝึกการออกกำลังกายในน้ำที่มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- วนิดา ศรีสุข. 2539. “ผลการทดลองฝึกแบบหมุนเวียนในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. 2547. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่าง ๆ. สงขลา: ซานเมืองการพิมพ์.
- สงบ พุฒหมื่น. 2543. “ผลการฝึกวิ่งเหยาะแบบเพิ่มระดับความหนักของงานต่างกันที่ส่งผลต่อความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สำเนา)
- สมนึก ตปนียวรวงศ์. 2549. อัตราการเต้นของหัวใจ. (ออนไลน์) สืบค้นได้จาก http://www.Thaiclinic.com/medcine/normal_hr.html. (29 ธันวาคม 2549)
- สุดา กาญจนะวณิชย์. 2543. “การเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบสปีดพวยไทยกับการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)
- สุจิต พจนารักษ์. 2541. “การเปรียบเทียบผลของการฝึกลีลาศประเภทบอลรูมกับลาตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)
- สุเทพ ชานู. 2545. “ความสัมพันธ์ระหว่างการจับออกซิเจนสูงสุดโดยวิธีจักรยานของออสตรานด์กับครุชนิการวัดค่าของการทำงานของหัวใจโดยวิธีการใช้เครื่องวัดค่าความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

สุภาพ พงษ์สุวรรณ. 2545. “การศึกษาเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบผสมผสานเป็นช่วง และการเดินแอโรบิกแบบผสมผสานต่อเนื่องที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย”, วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

สุเมธ เถาหมอ. 2550. การออกกำลังกายอย่างไรทำให้หัวใจแข็งแรง. (ออนไลน์) สืบค้นได้จาก <http://www.geocities.com/trathospital/exercise.htm>. (7 มกราคม 2550)

สุรินทร์ คำประดับเพชร. 2546. “ผลการร่ำมวยไทเก๊กบนบกและในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพการจับ ออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุเพศหญิง”, วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

เสาวภา เทียมศรี. 2539. “ผลการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

อนันต์ อัดชู. 2527. สรีรการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

อภิชาติ ไตรแสง. 2539. “ผลของการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานแตกต่างกันต่อปัจจัยเสี่ยงปฏุมภูมิโรคหัวใจโคโรนารี”, วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สำเนา)

อภิรักษ์ เทียนทอง. 2549. การฝึกด้วยน้ำหนักเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิศักดิ์ โผผิน. 2546. “การเปรียบเทียบความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดในนิสิตชายระดับอุดมศึกษาโดยใช้เทคนิคของออกสตรานด์ - ไรท์มิ่ง และแกรี อี อาร์เซน”, วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

โอฬาร รัตนบุรี. 2540. “ผลของการออกกำลังกายว่ายน้ำ วิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1”, วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

Burrill, J. 1999. **Adaption to Exercise.** (Online) Available: [http// www. burrill.demon. co.uk/ medoc./exer.htm](http://www.burrill.demon.co.uk/medoc./exer.htm). [2002, October 13].

Hinchcliff, K.W. 1997. **Plasma thyroid hormone concentrations in dogs competing in a longdistance sled dog race.** (Online) Available: [http//www.exer/burrill.demon.co.uk/med.doc./exer.htm](http://www.exer/burrill.demon.co.uk/med.doc./exer.htm). [19 July 2003].

Kennedy, M.M. & Newton, M.. 1997. **Effect of exercise intensity on mood in step aerobic.** *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, (37), 200-4.

Kennedy, B. A.. 1984 "Description and Evaluation of Joy , a Physical Conditioning Program for Women". **Dissertation Abstracts International.** 46 (January, 1984).

Norrell, P. M. 1986. "The Effects of an Eleven week Super Circuit Exercise Program on Selected Physiological and Psychological Measures of University of Alabama Police Officers." **Dissertation Abstracts International.** 47 (December ,1986).

Priest, N. C. 1994. "Comparative Effects of Two Programs of Aerobic Dance on the Flexibility , Body Composition and General Physical Condition of Selected College Women." **Dissertation Abstracts International.** 44 (January ,1984).

Winter, G.H. 1999. (Online) Available: <http://www.exer/edit695.html>. [2003 November 22]