

,

1.	3
2.	5
3.	8
4.	17
	30
	33

.

-

,

.

,

,

.

.

.

,

,

,

.

,

.

.

.

,

.

.

.

.

,

1.

· ,
· ,
· ,
· ,
· ,
· ,
· ,

(1-2)

,

·

·

,

· ()
)

,

,

·

,

(,).

100

/

·

·

,

,

.

.

,

I,

.

.

,

.

.

,

-

.

,

.

-

,

-

,

,

-

.

(

)

(

,

).

,

,

.

.

,

,

,

,

.

-

,

),

(

()

2.

().

1.

2.

3.

)

-

-

-

-

)

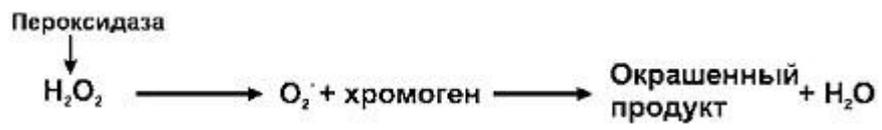
Глюкозооксидаза



(. 1).



. 1.



(
 540),

()

Stat Fax 1904+, Stat Fax 3300,

Clima 15,

,

.

.

.

,

,

,

60

.

.

.

(20)

(),

.

,

,

.

.

,

2 2.

.

.

,

Biosen ().

,

,

.

« ».

,

.

.

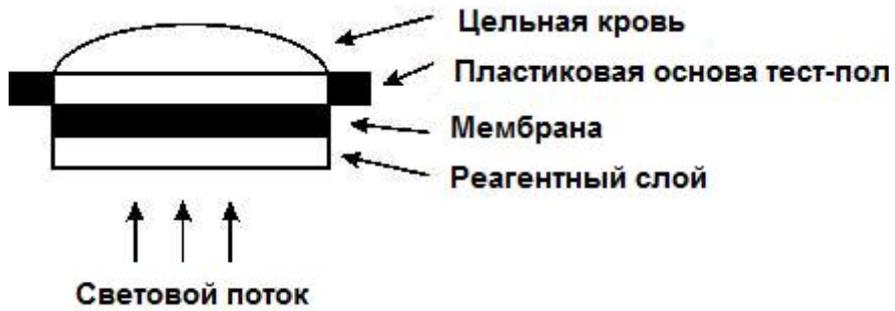
,

,

One Touch

Life Scan (),

« » (. 2).



. 2.

One Touch

One Touch

One Touch

: 1)

, 2)

), 3)

()

,

“

”

One Touch

: “

” .

45

One Touch

16-

(1 16)

16

One Touch

One Touch,

Spectrum II (Abbott Laboratories,),

190

95

0,98641.

One Touch

2,5%.

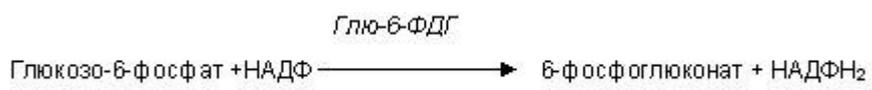
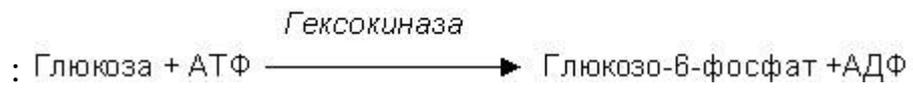
: « One Touch

“ ”,

».

Глюкоза + АТФ → Глюкозо-6-фосфат + АДФ

Глюкозо-6-фосфат + НАДФ → 6-фосфоглюконат + НАДФН₂



340

50 / ,

Biosen

(50 200).

• ,
-
540.

• -
One Touch Lactat Scout.

• ,
• ,

3.

350

-⁻¹

55 %

80-90 %

50

-1

3-4-

24

XX

(Cristensen and

Hansen)

30-

2-3

(Bergstrom and Hultman),

60-

80 % V02max,

70-

(900 -1)

75 % V02max

CHO.

495, 176 953

-1

65 %,

95 %.

59 (55 %),

180 (50 %).

30

« »

.

,

.

,

60-

,

,

,

,

.

,

,

,

,

25 %

I.

,

II

,

24

.

,

(4).

.

4

.

,

,

,

,

,

4
()
0,8-1,1
70 %
70- XX
()

(1973),

270 30 - -1

50 %

65 %

22

(500 ')

10 %

2-3

(90 %)

,

.

,

,

.

,

,

.

,

,

.

.

.

,

,

.

,

:

60 % V02max

90

,

.

,

.

,

,

3-4

,

,

.

70-

).

).

(75 30-45

3-4

30-

XX

(1976)

70

70 % VO_{max} 25
 % . , -
 4,6 21,5
 / .
 , 2-3 /

I. (Tsintzas et al.,
 1996), ()
 I 140- 25 %
 II . ,
 30 . ,
 ,
 I,

(Coyle et al., 1986),

20

182

2,5 / ,

240 ,

(

)

-

· , , ,
 ,
 ,

(Jeukendrup A.E. et al., 2004).

1 (Riddell M.C. et al., 1999; Kelly D. et al., 2010).

,
 ,
 · ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,

2-4 , 60-80%
(90-130%) 1-5-
15-30 .

60% (8,5-14
 /). (65-
70%) , 25-
30% (,

,) 5% - .
,
, ,
,
(50) (20),
, ,
. 30-45
,
. 4-6%-
- ,
()
(
) (, 1995). - :
« », «Gatorade», «Isotonic», «Isostar», «Multipower Fit Activ»

4.

,

,

.

,

.

.

.

,

,

,

.

,

.

.

.

,

.

.

.

.

(

,

),

(GLUT,
)
(Rose A.J. and
Richter E.A., 2005).

,
.
, , ,
25% 50%
.
, - -
.
,
.

(DeFronzo R.A. et al., 1981). N.G.
Boule . (2005)

.
.
, ,
,
(von Duvillard S.P., 2001).

,
,
,
. ;
,
()
().

