АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЭКТОМОРФ ТАНА СТРУКТУРАСИ ОВҚАТЛАНИШ СТРАТЕГИЯСИ

Умиджон Шахобидинович Валихонов
Андижон давлат университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада гимнастиканинг соғломлаштирувчи тури атлетик гимнастикада (бодибилдинг) табиатан омадсиз хисобланган (хардгейнерлар) эктоморф тана структураси шуғулланувчилари организмига овқатланиш стратегиясининг таъсири ўрганилган ва унинг самарадорлиги белгилаб берилган.

Калит сўзлар: Гимнастика, эктоморф, овқатланиш стратегияси, атлет, антропометрия, стратегия, креатин, протеин углевод, аминокислота, хардгейнер, мезоморф.

ECTOMORPH BODY STRUCTURE NUTRITION STRATEGY IN THE CORRECT ORGANIZATION OF ATHLETIC GYMNASTICS

Umidjon Shakhobidinovich Valikhonov
Senior Teacher of Andijan State University

ABSTRACT

This article examines the effects of nutrition strategies on the body of ectomorphic bodybuilders who are considered inherently unsuccessful in athletic gymnastics (bodybuilding) and its effectiveness is determined.

Keywords: Gymnastics, ectomorph, nutrition strategy, athlete, anthropometry, strategy, creatine, protein carbohydrate, amino acid, hardgeiner, mesomorph.