

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
Бұлшық ет жиырылуының физиологиясы	5
Дұрыс тамақтану	8
Атлетикалық гимнастикадағы өзін-өзі қадағалау	9
Бұлшық еттің күш-қуатын арттырудың әдістері	11
Жаттығулар кешені	14
Атлетикалық гимнастика бойынша жаттығулардың фотокешені	47
Әдебиеттер	74