ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОК 15 – 17 ЛЕТ

Сабина Фаридовна Сулейманова
Преподаватель – Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

При помощи педагогических и медико-биологических средств восстановления повышение физической работоспособности квалифицированных теннисисток 15 – 17 лет.

Ключевые слова: Средства восстановления, физическая работоспособность, физическое развитие, теннис.

PEDAGOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL MEANS OF RESTORING PHYSICAL PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS AGED 15-17

ABSTRACT

With the help of pedagogical and medical-biological means of recovery, the increase in the physical performance of qualified tennis players aged 15-17 years.

Keywords: Recovery tools, physical performance, physical development, tennis.