

## **Аннотация**

### **«Плиометрические упражнения как средство развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях по баскетболу»**

В настоящее время баскетбол популярен не только как профессиональный спорт, но и широко используется в общеобразовательных школах, колледжах и вузах, поскольку является средством физического воспитания обучающихся разных возрастов и способствует их всестороннему развитию.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков, в частности, к уровню развития скоростно-силовых способностей, поскольку около 70 % всех двигательных действий носит скоростно-силовой характер.

Анализ научно-методической литературы показал, что применение плиометрических упражнений обеспечивает весьма быстрые темпы прироста скоростно-силовых показателей.

Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта в рамках академических занятий по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование: баскетбол. В исследовании принимали участие юноши со второго по четвертый курс.

Нами был разработан, экспериментально апробирован и оценен комплекс упражнений, основанный на использовании плиометрических упражнений, с целью развития скоростно-силовых способностей студентов.