**ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Известно, что нерациональное применение физических упражнений может нанести вред здоровью. Избежать этого возможно лишь на основе учета факторов, влияющих наоздоровительной эффективности физических упражнений. С этой целью изучено 29 структурных компонентов физической тренировки с проведением факторного анализа по методу главных факторов с последующей ротацией по варимакс-критерию. Проведенный факторный анализ позволил установить сложную структуру, а также количественные характеристики факторов, влияющих на оздоровительный эффект физических упражнений, что позволяет качественнее планировать тренировочный процесс.