
ФАКТОРНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ СТРУКТУРЫ КОНДИЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАСТЕРОВ ПАРУСНЫХ ГОНОК НА ЯЛ-6

Пугачев И.Ю.¹, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и организации физической культуры, *pugachyov.i@yandex.ru*

¹ ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Факторным анализом выявлены параметры, имеющие наибольшую коммуналность: бег на 1 и 3 км; подтягивание на перекладине; поднятие гири; плавание на 100 м; бег на 100 м. Очевидно, что при включении в комплекс программы трех контрольных упражнений, показатели коммуналности их должны быть достаточно высокими.

Ключевые слова: парусные гонки, мастера Ял-6, кондиционная подготовленность, структура

FACTOR IDENTIFICATION OF THE STRUCTURE OF CONDITION PREPAREDNESS OF MASTERS OF SAILING RACES ON YAL-6

Pugachev I.Yu.¹, Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Organization of Physical Culture, *pugachyov.i@yandex.ru*

¹ Herzen Russian State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russia

Abstract. Factor analysis revealed the parameters that have the greatest communality: running for 1 and 3 km; pull-ups on the bar; lifting a kettlebell; 100 m swimming; 100 m running. Obviously, when three control exercises are included in the program, their communality indicators should be quite high.

Keywords: sailing races, Yal-6 masters, conditioning, structure

Обоснование. Атлетам высокого класса в парусных гонках на Ял-6 в рамках сенсбилизации предпочтительны пространственно-координационные параметры и компоненты системы управления движениями [1-3]. В аспекте двигательной подготовленности, являющейся энергетической базой резонансного переноса тренированности специфических компонентов, и информации о степени значимости основных физических качеств имеет место недостаточность научного обоснования положений.

Цель: определить валидность структуры кондиционной подготовленности мастеров парусных гонок на Ял-6 на базе исследования команды чемпионов России (Москва).

Методы. Объект – команда мастеров на Ял-6, методы исследования – тестирование, биометрия, факторный анализ.

Результаты. В результате факторного анализа было получено 6 собственных векторов корреляционной матрицы в порядке уменьшения их собственных значений и вклада каждого из них в обобщенную долю выборки. Результаты «варимакс-решения» даны в канонической форме, т.е. порядок факторов соответствует их вкладу в суммарную дисперсию выборки (табл. 1).

Таблица 1. Матрица факторных нагрузок

Контрольные Упражнения	H ²	Факторы					
		1	2	3	4	5	6
1. Бег на 1 км	0,724	0,749	0,119	0,094	0,377	0,304	0,146
2. Бег на 3 км	0,808	0,910	0,002	0,025	0,077	0,232	0,034
3. Бег на 100 м	0,632	0,112	0,137	0,396	0,375	0,310	0,564
4. Кросс на 5 км	0,522	0,816	0,016	0,177	-0,061	0,113	-0,152
5. Поднимание гири	0,643	-0,192	0,119	-0,204	-0,087	-0,912	0,034
6. Подтягивание на перекладине	0,727	-0,158	-0,020	-0,119	0,024	-0,925	-0,096
7. Плавание на 100 м вольным стилем	0,658	0,110	0,055	-0,019	-0,844	-0,053	0,054
8. Комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	0,564	-0,104	-0,216	-0,855	0,008	-0,137	0,026
9. Удержание угла в упоре на брусьях	0,553	0,121	-0,004	0,888	0,123	0,151	0,130
10. Комплексное упражнение на ловкость	0,347	0,019	-0,905	-0,025	-0,098	-0,032	0,050

В процессе анализа матрицы факторных нагрузок были выявлены имеющие наибольшую коммунальность (H²), которая определяет влияние каждого теста на факторы в целом. Наибольшей коммунальностью обладают бег на 1 и 3 км (общая выносливость), подтягивание на перекладине, поднимание гири, плавание на 100 м, бег на 100 м. Очевидно, что при включении в экспериментальный комплекс программы трех контрольных упражнений

показатели коммунальности их должны быть достаточно высокими. В этом случае предоставляется возможность по минимальному набору тестов более полно оценить уровень физической готовности атлетов-парусистов. Вместе с тем, при необходимости оценки качества программного материала целесообразно расширить круг упражнений (метод «накопления»), включая в качестве критерия отбора тестов величину факторной нагрузки.

Заключение. Структура кондиционной подготовленности мастеров парусных гонок на Ял-6 дифференцирована по степени значимости параметров их двигательно-моторной дееспособности следующим образом: общая выносливость, силовая выносливость мышц спины и передних конечностей, навыки плавания вольным стилем, быстрота.

Список литературы

1. Парамзин В.Б., Пугачев И.Ю., Разновская С.В., Северин Н.Н. Влияние общей и статической выносливости высококвалифицированных спортсменов на эффективность соревновательной деятельности в парусных гонках на ЯЛ-6 // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 16-18.
2. Пугачев И.Ю., Фокин А.М., Скорохватова Г.В., Костов Ф.Ф. Регуляция организационного стресса высококлассных атлетов в парусных гонках на морских ялах средствами единоборств // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 1 (62). – С. 436-442. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.573
3. Родичкин П.В., Пономарев Г.Н., Пугачев И.Ю. Развитие пространственно-управляющей координации мастеров парусных гонок на морских ялах в период навигации // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 9-11.

References

1. Paramzin V.B., Pugachev I.Yu., Raznovskaja S.V., Severin N.N. Vlijanie obshhej i staticheskoj vynoslivosti vysokokvalificirovannyh sportsmenov na jeffektivnost' sorevnovatel'noj dejatel'nosti v parusnyh gonkah na JaL-6. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2023, No 7, pp. 16-18 (in Russian).
2. Pugachev I.Yu., Fokin A.M., Skorohvatova G.V., Kostov F.F. Reguljacija organizacionnogo stressa vysokoklassnyh atletov v parusnyh gonkah na morskijah jalah sredstvami edinoborstv. *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Law], 2023, No 1 (62), pp. 436-442 (in Russian). DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.573
3. Rodichkin P.V., Ponomarev G.N., Pugachev I.Yu. Razvitie prostranstvenno-upravljajushhej koordinacii masterov parusnyh gonok na morskijah jalah v period navigacii. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2023, No 9, pp. 9-11 (in Russian).