

# ВОДЕЩИ МОТИВИ ЗА ЗАНИМАНИЯ И СПОРТНО ПРЕДСТАВЯНЕ В СФЕРАТА НА БОРБАТА

Илия Илиев

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“

ORCID 

Iliya Iliev – <https://orcid.org/0000-0002-5946-7487>

## РЕЗЮМЕ

Водещите мотиви за занимания и спортно представяне в сферата на борбата са много и разнообразни и често пъти участникът в тези дейности е стимулиран не от един, а едновременно от няколко мотивационни фактора. **Целта** на изследването е да се проучат водещите мотивите, които стоят зад решението на индивида да започне да се занимава със спорта борба, неговата продължителност и настойчивост за постижение и основните причини за прекъсване на спортната дейност. **Методика:** изследването се проведе сред 44 (28 мъже и 16 жени) състезатели по борба свободен, класически стил и жени. Анализирането на резултатите се осъществи чрез: въпросник за изследване на мотивите за занимание със спорт (Participation Motivation Questionnaire – PMQ, Gill, et al., 1983), адаптиран за български условия от Домусчиева-Роглева (2003), и беседа. При получените **резултати** като водещи мотиви за занимания се установиха: усвояване на нови умения и фитнес ориентация, като причини за прекъсване на спортната кариера се откриха: липса на мотивация или прегаряне („бърнаут“), контузии, физически ограничения, промяна на интересите или приоритетите и др. Изводите и твърденията от научните изследвания биха били полезни на бъдещите и настоящите треньори и на ръководителите по борба.

*Ключови думи:* водещи мотиви, борба, мъже, жени, спортно представяне

## LEADING MOTIVES FOR ACTIVITIES AND SPORTS PERFORMANCE IN THE FIELD OF WRESTLING

Iliya Iliev

National Sports Academy "Vassil Levski", Department of Wrestling and Judo

## ABSTRACT

Leading motives for activities and sports performance in the field of wrestling are many and varied, and often the participation in these activities is stimulated not by one, but by several motivating factors. **The purpose** of the study was to investigate the leading motives behind an individual's decision to take up the sport of wrestling, its longevity and time to achievement and the main reasons to give up sporting activity. Methods: the study was conducted among 44 wrestlers (28 men– freestyle and greco-roman and 16 female). The analysis of the results was carried out by using: Participation Motivation Questionnaire (PMQ, Gill, et al., 1983), adapted

for Bulgarians by Domuschieva-Rogleva (2003) and an interview. The obtained results show that the leading motives for activities were: learning new skills and fitness orientation, as reasons for interrupting a sports career were established as: lack of motivation or “burnout”; injuries; physical limitations, etc. The findings and statements from the research would be useful to future and current wrestling coaches and managers.

**Keywords:** *leading motives, wrestling for men, female wrestling, sports performance*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Водещите мотиви за занимания и спортно представяне в сферата на борбата са много и разнообразни и често пъти участникът в тези дейности е стимулиран не от един, а едновременно от няколко мотивационни фактора. Тяхната степен на влияние се различава в зависимост от вида на физическата дейност, от опита на участниците в нея, от техните възрастови и полови различия, от характерните черти на индивида и в зависимост от неговото конкретно психично състояние.

Според Т. Янчева (2004) изборът на вид спорт протича в съответствие с личностните особености, например, лица с висока активност, излишък на енергия, жизнерадост и оптимизъм често предпочитат игровите видове спортна дейност, лица, склонни към театралност в поведението си – художествената гимнастика, акробатиката и др.

Според някои автори (Станчев, 2012, 2015; Христов, 2018) влизането на човек в спорта започва или с избора на определен вид спорт, или с избор на определена спортна секция и чак след това започва процесът на тренировки, възпитаване в колективизъм, приспособяване към външните (на средата) фактори.

В „Мотивация и мотиви“ руският психолог Ильин (2000) посочва, че в етапа на спортна ориентация като мотиви за включване в спорта (независимо от дейността, т.е. вида спорт) са три основни общи потребности: потребността от движение; потребността за учене; потребността от състезаване, като се проявяват в: стремеж към самоусъвършенстване; желание за самоизява и самоутвърждаване; социални нагласи; удовлетворяване на духовни и материални нужди.

Мотивацията се очертава като една от основните проблемни области в спорта. Признатата във всички нейни аспекти като двигателя на тренировъчната дейност, тя е основният фактор за успеха или неуспеха на спортиста по време на състезание. В последните десетилетия изследванията на мотивацията за постижение в областта на спорта и физическата активност нарастват многократно, защото тя се разглежда като ключов фактор за постигане на успех, а в спорта – като основна предпоставка за разгръщане потенциала на спортистите (Герон, Мутафова, 2004, 2021; Домусчиева-Рogleва, 2023).

Познаването и проучването на източниците на мотивация са важен фактор за стимулиране на успешното участие в спортната дейност (Домусчиева-Роглева, 2011; Господинова, Зиновиева, 2011; Тошева и кол., 2011).

**Целта** на настоящото проучване е да се определят водещите мотивите за участие, които стоят зад решението на индивида да започне да се занимава със спорта борба, неговата продължителност и настойчивост за постижение и основните причини за прекъсване на спортната дейност.

С оглед на проучената и анализирана литература, както и на спортния стаж и постиженията на изследваната група формулирахме следната **работна хипотеза**: предполага се, че водещите мотиви за занимания и спортно представяне в сферата на борбата ще бъдат: усвояване на нови умения и ориентация към физическа подготвеност, като няма да има значителни различия и ще се наблюдава сходно съотношение между отговорите на двете изследвани групи – мъже и жени.

## **МЕТОДИКА**

Изследването се проведе през 2023 г. сред 44 (28 мъже и 16 жени) състезатели по борба свободен, класически стил и жени (повечето от лицата са медалисти от националните първенства на страната, като част от тях имат спечелени медали от европейски първенства и участие на олимпийски игри). Средната възраст на изследваните лица е (22 +/- 4,1) години. Проучването се състоя присъствено по време на тренировъчна дейност в залата по борба на НСА със студенти от спортен клуб по борба „НСА Васил Левски“, по време на международните турнири „Дан Колов“ и „Никола Петров“, както и онлайн чрез платформите Viber, Messenger и WhatsApp.

### ***Методи на изследване***

**Въпросник за изследване на мотивите за занимание със спорт** (Participation Motivation Questionnaire – PMQ, Gill, et al., 1983), адаптиран за български условия от Домусчиева-Роглева (2003). PMQ е въпросник от 30 айтема, описващ възможните причини за участие в спортни занимания, на които участникът отговаря по 5-степенна скала Ликертов тип. При адаптацията на въпросника в изследването са очертани 7 субскали, измерващи мотивите – постижения; ориентация към работа в екип; изразходване на енергия; емоции и предизвикателства; умения; афилиация; фитнес ориентация.

**Въпроси под формата на беседа:** функциите на беседата позволяват творческа комуникация между изследователя и всяко едно от изследваните лица под формата на задаване на въпроси и получаване на отговори: „Какво Ви мотивира да започнете да се занимавате със спорта борба?“, „Какво Ви задържа и мотивира все още да се занимавате с този спорт?“, „Какво Ви мотивира да се откажете и да прекъснете спортната си дейност?“.

Данните от проучването бяха подложени на математико-статистическа обработка с IBM SPSS Statistics v. 29. За определяне на средните стойности и анализ на експерименталните данни при изследваните лица са използвани критериите на Mann–Whitney (за две извадки).

## РЕЗУЛТАТИ

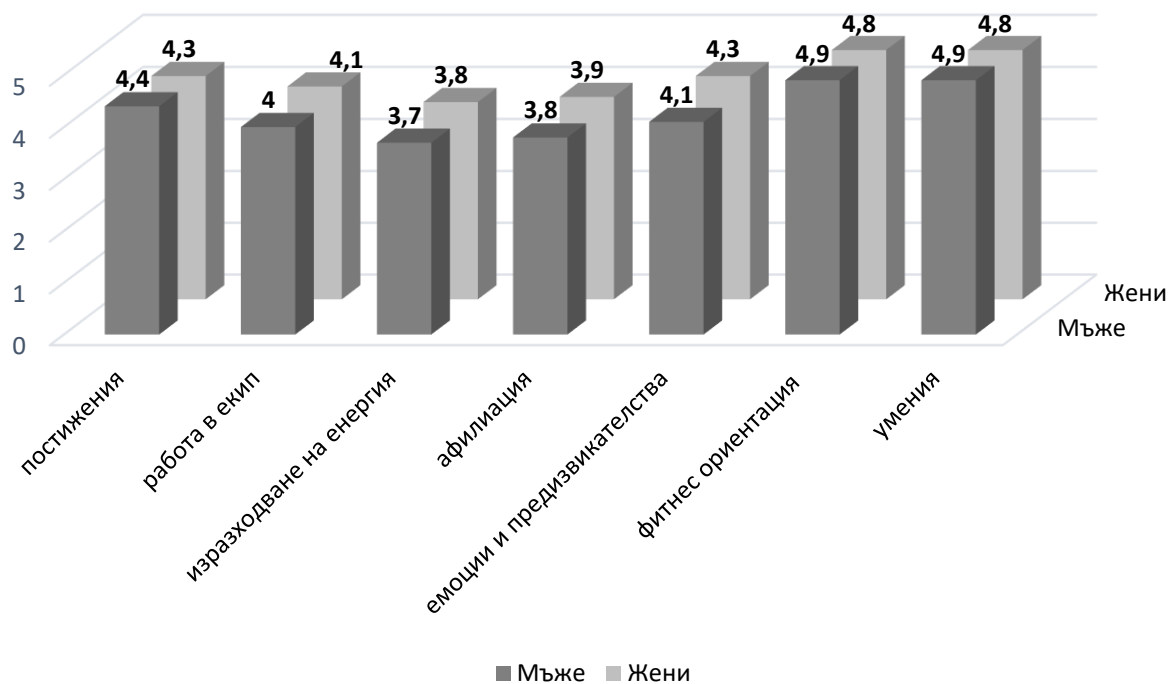
Водещите мотиви за занимания със спорта борба при общо всички изследвани лица, определени чрез въпросника Participation Motivation Questionnaire – PMQ, като цяло са подредени по следния начин (Таблица 1): на първо място е усвояване на умения (M=4,9; SD=0,5), следвани от фитнес ориентация (M=4,8; SD=0,5), постижения (M=4,4; SD=0,6), емоции и предизвикателства (M=4,2; SD=0,9), работа в екип (M=4,0; SD=0,8), афилиация (M=3,9; SD=0,7), изразходване на енергия (M=3,8; SD=0,8).

**Таблица 1.** Средни стойности на мотивите за занимания със спорта борба

	Постигания	Ориентация към работа в екип	Изразходване на енергия	Емоции и предизвикателства	Фитнес ориентация	Афилиация	Умения
<b>Общо двете групи</b>	4,4	4,0	3,8	4,2	4,8	3,9	4,9
<b>Жени</b>	4,3	4,1	3,8	<b>4,3</b>	4,8	3,9	4,8
<b>Мъже – свободен и класически стил</b>	4,4	4,0	3,7	<b>4,1</b>	4,9	3,8	4,9

При анализа на двете групи – мъже свободен, класически стил и жени, се установяват следните водещи мотиви: фитнес ориентация (M=4,9; SD=0,5), умения (M=4,9; SD=0,5) и постижения (M=4,4; SD=0,6) са по-силно изразени при мъжете в сравнение със

състезателките по борба, при жените ориентация към работа в екип ( $M=4,1$ ;  $SD=0,7$ ), изразходване на енергия ( $M=4,3$ ;  $SD=0,8$ ), афилиация ( $M=3,9$ ;  $SD=0,8$ ), емоции и предизвикателства ( $M=4,3$ ;  $SD=0,9$ ) са по-силно изразени от мъжете, като при субскалата „емоции и предизвикателства“ се установяват статистически значими различия между двата пола ( $u=4,294$ ;  $\alpha=0,001$  при  $u=1,96$ ), отбелязани в по-тъмен цвят в Таблица 1 и на Фигура 1).



**Фигура 1.** Средни стойности на мотивите за занимания със спорта борба – мъже и жени

Настоящите резултати показват като цяло, че „уменията“ и „фитнес ориентацията“ са основните мотивационни фактори за участие в спортните занимания по борба. Изследваните лица изтъкват, че спортуват главно за да подобрят и поддържат техникотактическите си умения и физическата си подготвеност.

Мотивационните фактори, свързани с „постигания“, „работа в екип“, „емоции и предизвикателства“, са с умерено значение за решението състезателите по борба да участват в спортните занимания и са със значително по-малко факторно тегло.

От друга страна, мотивационните фактори, свързани с „афилиация“ и „изразходване на енергия“, допринасят най-малко за спортно участие.

При анализа на получените отговори от **беседата** на общо всички изследвани лица се оформиха интересни мнения (Таблица 2).

**Таблица 2.** Мотивация за включване, продължително и настойчиво изпълнение за постижение и прекъсване на спортната дейност

Какво Ви мотивира да започнете спорта борба?	Какво Ви задържа и мотивира за спортни постижения?	Какво Ви мотивира да се откажете от този спорт?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Треньорска или родителска намеса</li> <li>• Роднинска връзка или приятелство</li> <li>• Състезателен дух</li> <li>• Вдъхновение от моделите за подражание</li> <li>• Самозащита и увереност</li> <li>• Развитие на характера</li> <li>• Физическа подготовка и атлетизъм</li> <li>• Лично предизвикателство</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Страст и любов към борбата</li> <li>• Усъвършенстване и личностно израстване</li> <li>• Състезателен устрем</li> <li>• Единност и подкрепа в отбора</li> <li>• Признание и постижения</li> <li>• Физическа годност и здраве</li> <li>• Лични цели и стремежи, идентичност и себеизразяване</li> <li>• Външна подкрепа и насърчаване</li> <li>• Конкуренетоспособност</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Липса на мотивация или прегаряне („бърнаут“)</li> <li>• Контузии, наранявания и физически ограничения</li> <li>• Промяна на интересите или приоритетите</li> <li>• Липса на напредък или неудовлетвореност</li> <li>• Лични обстоятелства и промени в живота</li> <li>• Психически или емоционални предизвикателства</li> </ul>

Като основни фактори на въпроса: „*Какво Ви мотивира да започнете спорта борба?*“, в най-голям процент са следните отговори и твърдения: треньорска или родителска намеса; роднинска връзка или приятелство, физическа подготовка и атлетизъм, вдъхновение от моделите за подражание, състезателен дух, самозащита и увереност, развитие на характера, лично предизвикателство.

Като основни мотиви на въпроса: „*Какво Ви задържа и мотивира все още да се занимавате с този спорт?*“, с най-голяма тежест са установени следните отговори и твърдения: страст и любов към борбата; усъвършенстване и личностно израстване; състезателен устрем, единност и подкрепа в отбора; признание и постижения; физическа годност и здраве, лични цели и стремежи; идентичност и себеизразяване; външна подкрепа и насърчаване; конкурентоспособност.

Като основни мотиви на въпроса: „*Случвало ли Ви се е да имате моменти да се откажете да практикувате спорта борба и кое Ви е мотивирало за тези мисли?*“, с

най-голям процент са установени следните отговори и твърдения: липса на мотивация или прегаряне („бърнаут“), контузии, наранявания и физически ограничения; промяна на интересите или приоритетите; липса на напредък или неудовлетвореност; лични обстоятелства и промени в живота; психически или емоционални предизвикателства.

## ДИСКУСИЯ

Използваната методика за установяване на водещите мотивите, които стоят зад решението на индивида да започне да се занимава със спорта борба, неговата продължителност и настойчивост за постижение и основни причини за прекъсване на спортната дейност, дава възможност за по-доброто разкриване и разбиране на мотивите при състезатели по борба и предоставя подходяща информация, която допринася за насърчаване на борбата сред практикуващите този спорт.

Отговорите на *Participation Motivation Questionnaire – PMQ* предоставят ценна информация за мотивацията на състезателите по борба, която може да насочи треньорите, обучителите и психолозите към адаптиране на програмите за обучение, осигуряване на подходяща обратна връзка и създаване на среда, която насърчава мотивацията и удоволствието.

Чрез беседата в изследването се установиха водещи фактори, които мотивират изследваните лица да започнат да се занимават със спорта борба, какво ги задържа и мотивира все още да се занимават с този спорт и какви са причините да се откажат и да прекъснат спортната си дейност.

*PMQ* и използваната беседа в изследването могат също така да помогнат за идентифициране на потенциалните пречки пред участието и да предоставят информация за стратегиите за управление на мотивацията и повишаването на ангажираността в спорта борба.

Потвърди се предварително формулираната работна хипотеза, че водещите мотиви за занимания са усвояване на нови умения и ориентация към физическа подготвеност, като с изключение на субскалата „емоции и предизвикателства“ почти няма значителни различия и се наблюдава сходно съотношение между отговорите на двете изследвани групи – мъже и жени. Едно от възможните обяснения за това може да е фактът, че изследваната група е със средна възраст 22 +/- 4,1 години, като повечето от лицата са медалисти на национално и международно ниво, спортът за тях ся явява много сериозен фактор, който обяснява съответствието в зададените въпроси и отговорите от проучването.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изводите и твърденията от описаните по-горе научни изследвания биха били полезни на бъдещите и настоящите треньори и на ръководителите по борба за техният подбор, по какъв начин да мотивират и да задържат състезателите си, както и да си направят изводи и заключения какви са мотивите на самите състезатели да прекратят своята състезателна спортна дейност.

Важно е да се запомни, че мотивацията е лична и всеки може да има свои собствени причини да започне да се занимава с борба. Каквато и да е първоначалната мотивация, започването на спорта борба може да бъде трансформиращо пътуване, което предлага многобройни физически, психически и лични ползи.

## ЛИТЕРАТУРА

Герон, Е., Мутаfoва-Заберска, Ю. (2004). *Мотивация при физическата дейност и спорта*. НСА ПРЕС, София. // Geron, E., Mutafova-Zaberska, U. (2004). *Motivatsiya pri fizicheskata deinost I sporta*. NSA PRES, Sofia.

Герон, Е., Мутаfoва, Ю. (2021). *Мотивация при физическа дейност и спорта*. Втора част. Видове мотивации. София, Авангард Прима. //Geron, E., Mutafova-Zaberska, U. (2021). *Motivatsiya pri fizicheskata deinost I sporta*. Vtora chast. Vidove motivatsii. Sofia, Avangard Prima.

Господинова, П., Зиновиева, И. (2011). Смеслова и хедонистична ориентация на служителите и управление на човешките ресурси. *Сб. научни доклади*, VI национален конгрес по психология, 18–20.11.2011, с. 529–535. //Gospodinova, P., Zinovieva, I. (2011). Smislova I hedonistichna orientatsiya na slyjitelite I upravlenie na choveshkite resyrsi. *Sb. Naychni dokladi*, VI natsionalen kongres po psihologiya, 18-20.22.2011, pp. 529-535.

Домусчиева-Роглева, Г. (2003). Аprobация на теста за определяне на мотиви за занимания със спорт (PMQ) в български условия. *Личност. Мотивация. Спорт*. Т. 9, НСА ПРЕС, София, с. 84–89. // Domuschieva-Rogleva, G. (2003). Aprobatsiya na testa za opredelyane na motivi za zanimaniya s sport (PMQ) v balgarski ysloviya. *Lichnost, Motivatsiya, Sport*, Т. 9, NSA PRES, Sofia, pp. 84-89.

Домусчиева-Роглева, Г. (2011). Влияние на източниците на мотивация върху целевата ориентация за постижения при спортисти. *Сб. научни доклади*, VI национален конгрес по психология, 18–20.11.2011, с. 94–99. // Domuschieva-Rogleva, G. (2011). Vliyanie na iztichnitsite na motivatsiya varhy tselevata orientatsiya za postijeniya pri sportisti. *Sb. Naychni dokladi*, VI natsionalen kongres po psihologiya, 18-20.22.2011, pp. 94-99.



Домусчиева-Роглева, Г. (2023). *Мотивационни измерения на заниманията със спорт*. НСА ПРЕС, София. // Domuschieva-Rogleva, G. (2023). *Motivatsionni izmereniya na zanimaniyata sas sport*. NSA PRES, Sofia.

Ильин, П. (2000). *Мотивация и мотивъ*. Питер. Санкт-Петербург. // Ilin, P. (2000). *Motivatsiya I motivi*. Piter. Sankt-Peterburg.

Станчев, Н. (2012). Изследване способностите на треньора по борба. *Спорт и наука*, брой 6, София, с. 32–38. // Stanchev, N. (2012). *Izsledvane sposobnostite na treniora po borba*. *Sport I Nayka*, broi 6, Sofia, pp. 32-38

Станчев, Н. (2015). Ценностно-мотивационна нагласа на спортисти по борба. *Спорт и наука*, брой 3, София, с. 23–27. // Stanchev, N. (2015). *Tsyalostno-motivatsionna naglasa na sportisti po borba*, *Sport I Nayka* , broi 3, Sofia, pp. 23-27.

Тошева, И., Георгиев, М., Фенерова, Д. (2011). Адаптация на теста за изследване на бърнаут при спортиста (ABQ – Raedeke and Smith, 2001). *Сб. научни доклади*, VI национален конгрес по психология, 18–20.11.2011, с. 233–236. // Tosheva, I., Georgiev, M., Fenerova, D. (2011). *Adaptatsiya na testa za izsledvane na barnout pri sportisti (ABQ – Readeke and Smith, 2001)*. *Sb. naychni dokladi*, VI natsionalen kongres po psihologiya, 18-20.22.2011, pp. 233-236.

Христов, Х. (2018). Психолого-педагогическа същност на треньорската дейност по сумо. *Спорт и наука*, извънреден брой 1, с. 155–166. // Hristov, H. (2018). *Psihologo-pedagogicheska sashtnost na treniorskata deinost po sumo*, *Sport I nayka*, izvanreden broi 1, pp 155-166.

Янчева, Т. (2004). *Личност и състезателна реализация*. София, НСА ПРЕС. // Yancheva, T. (2004). *Lichnost I sastezatelna realizatsiya*. Sofia, NSA PRES.

Gill, D., Gross, J., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14.

**Автор за кореспонденция:**

**Илия Илиев**

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Борба и джудо“

e-mail: ilia.iliev@nsa.bg