

Резюмета на научните трудове, представени за участие в конкурса на електронен и хартиен носител

**Илиев, И. (2023). Мотивационни прояви в спорта борба (Монография),
ISBN 978-954-718-727-6**

**Илев, I. (2023). Motivational performances in the field of Wrestling
(Monograph), ISBN 978-954-718-727-6**

РЕЗЮМЕ

Обобщена и анализарана е широк кръг от литература, както от български, така и от международни източници.

В първа глава са представени основни понятия и закономерности в активността на мотивацията, различни теории за мотивацията на спортиста, както и отделни подходи и концепции, обясняващи мотивацията и механизмите за нейното функциониране, както и някои от основните психологически аспекти, конкретно свързани с борбата.

Втора глава разглежда специфичните особености на различните видове мотивация както и техните прояви в сферата на борбата, влиянието ѝ върху спортистите и тяхното представяне.

В глава трета са определени и очертани, според изследванията на автора мотивационният профил и мотивационните нагласи при състезатели по борба, мотивите за избор на вида спортна дейност и влиянието им за оформяне на техните предстартовите нагласи. Специално е отделено внимание на треньора като специфичен и важен мотивационен фактор в подготовката на състезателя по борба.

Четвърта глава разкрива взаимозависимостите между различните мотивационни конструкти, специфичните особености при различните видове мотивационни прояви, зависещи от различни фактори като например, физическата подготвеност на бореца и неговото представяне по време на тренировъчната и състезателна дейност.

Последната, пета глава представя варианти и стратегии за оптимизиране на физическата дейност на бореца и неговото представяне преди, по-време, след тренировъчна и състезателна дейност чрез управление, контрол и регулиране на различни мотивационните прояви. Предложена е комплексна методика за измерване и

оценка на мотивацията с помощта на подходящи методически подходи, тестове и въпросници.

ABSTRACT

A wide range of literature is summarized and analyzed, both from Bulgarian and international sources.

The first chapter presents the basic concepts and regularities in the activity of motivation, different theories of athlete motivation, as well as individual approaches and concepts explaining motivation and the mechanisms of its functioning, as well as some of the basic psychological aspects specifically related to wrestling.

Chapter Two examines the specific characteristics of different types of motivation as well as their manifestations in the field of wrestling, its impact on athletes and their performance.

Chapter three defines and outlines, according to the author's research, the motivational profile and motivational attitudes of wrestlers, the motives for choosing the type of sport activity and their influence on shaping their pre-start attitudes. Special attention is paid to the coach as a specific and important motivational factor in the preparation of the wrestler.

The fourth chapter reveals the interdependencies between different motivational constructs, the specific features of different types of motivational manifestations, depending on various factors such as, for example, the physical preparedness of the wrestler and his performance during the training and competitive activity.

The last, fifth chapter presents options and strategies to optimize the physical activity of the wrestler and his performance before, during, after training and competition activity by managing, controlling and regulating different motivational manifestations. A comprehensive methodology for measuring and assessing motivation using appropriate methodological approaches, tests and questionnaires is proposed.

1. Iliev, I. (2023). Comparative analysis of personal disposition in freestyle and greco-roman wrestlers. Trakia Journal of Sciences, Series Social Sciences, vol. 21, Suppl. 1, pp., 502-507, ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2023.s.01.084

1. Илиев, И. (2023). Сравнителен анализ на личностната диспозиция при състезатели по борба. Trakia Journal of Sciences, Series Social Sciences, vol. 21, Suppl. 1, стр., 502-507, ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2023.s.01.084

ABSTRACT

There are numerous approaches for studying the parameters influencing athletes to enhance their sports results and to help their personal sports development. One of the most important psychological issues in sports activity is the athletes' motivation and personal disposition to sports activities. The purpose of the study was to reveal the characteristics of personal disposition by determining the goal orientation of wrestlers. The first study was conducted in 2023, and we compared these results with the results obtained from a study conducted in 2011. Sixty Freestyle and Greco-Roman wrestlers took part in the study. Methods: Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ was used. Variation analysis, descriptive statistics, and comparative analysis (the Mann-Whitney criteria) were applied. The mathematical and statistical processing packages IBM SPSS v 23.0 and Microsoft Office Excel 2016 were used. Results: The variation analysis of the experimental data showed that the subjects generally demonstrated a higher task orientation than ego orientation. The comparative analysis of the goal orientation between the groups showed that there was no statistically significant difference between them. As the orientation to the task prevailed over the ego orientation, this confirmed the hypothesis that in most of the studied persons, the goal orientation was aimed at the masterful performance of the tasks. Conclusion: The obtained data are of essential importance for increasing the effectiveness of sports training, as the conducted research expands the picture of sports activity with the manifestations of goal orientation and its reflection on the personality qualities of wrestling competitors.

PE3IOME

Много и различни са подходите за проучване на параметрите, чрез които може да се въздейства на спортиста с цел повишаване, както на резултатите от дейността му, така и на стремежа за неговото общоличностно и спортно развитие. Един от най-важните психологични проблеми на спортната дейност се явяват особеностите в проявата на мотивацията и личностната диспозиция на спортиста с която той подхожда към спорта и се включва в активни занимания. Целта на изследването е да се определят проявите и основните детерминанти на личностната диспозиция чрез определяне на целевата ориентация при състезатели по борба проведено през 2023 година във възрастта 18-29 години и тези резултати да се сравнят с резултати проведени през 2010 година. Изследването е направено сред 60 активни състезатели по борба свободен и класически стил (повечето от лицата са медалисти от националните първенства на страната, като част от тях имат спечелени медали от Световни, Европейски първенства и участие на Олимпийски игри). За нуждите на изследването са използвани: въпросник за измерване на целевата ориентация към задачата и към егото в спорта (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ), също така изследване на литературни източници и беседа с участниците. Използван е пакет за математико-статистическа обработка IBM SPSS v 23.0, Microsoft Office Excel 2016. Включен е набор от статистически процедури: вариационен анализ, дескриптивна статистика, сравнителен анализ (приложени са критериите: Mann – Whitney - за две извадки и процентно разпределение). Вариационният анализ на експерименталните данни показва, че изследваните лица като цяло демонстрират по-висока ориентация към задачата в сравнение с ориентация към себе си. Сравнителният анализ на целевата ориентация между групите от 2023 година и 2010 година показва, че между тях не съществува статистически значима разлика като ориентацията към задачата преобладава над ориентацията към себе си, като по този начин се потвърждава хипотезата, че при повечето изследвани лица целевата ориентация е насочена към майсторското изпълнение към задачите. Получените данни са от съществено значение за повишаване на ефективността на спортната подготовка, като проведеното изследване разширява картината на спортната активност с проявите на целевата ориентация и нейното отражение върху качествата на личността на състезателите по борба.

2. Iliev, I. (2022). Evaluation of Physical Development of Adolescent Wrestling Competitors' Basic Motor Qualities. Journal of Applied Sports Sciences, pp. 36-

52, ISSN 2534-9597 (Print); ISSN 2535-0145 (Online), DOI: 10.37393/JASS.2022.02.4

2. Илиев, И. (2022). Оценка на физическото развитие на основни двигателни качества при подрастващи състезатели по борба. Journal of Applied Sports Sciences, pp. 36-52, ISSN 2534-9597 (Print); ISSN 2535-0145 (Online), DOI: 10.37393/JASS.2022.02.4

ABSTRACT

The selection of principles of organization and application of sports trainings should consider athletes' physical qualities, their conditioning level, and their strengths and weaknesses. The research aimed to establish the level of variability of some major indicators characterizing the physical development of adolescent wrestling competitors' basic motor qualities. The research was carried out in 2021 with the age group 12-14 years, and the results had to be compared with those obtained from a survey in 2012. The research was done among 22 coaches and wrestling specialists (part of whom are Olympic, World, and European champions) and 79 boys, divided into three age groups as follows: U12 –25; U13 –32, and U14 –22. Sports-pedagogical testing and an interview were used for the purposes of the research, as well as a review of literary sources and their theoretical analysis. The results from the research were processed statistically with Microsoft Office Excel 2016 and IBM SPSS Statistics - v23. We applied the following statistical methods: variation analysis, comparative analysis with Student's t-criterion, Kolmogorov-Smirnov Test and Shapiro-Wilk Test. The summary of the data and the analysis made for the three researched groups established variability of some basic indicators characterizing the physical development of basic wrestling qualities. There were three main groups of indicators in the three groups of researched individuals: indicators with low variability, indicators with a relatively high variability and indicators with a very high variability. There was a decrease in the difference in the coefficient of variation in most physical indicators and an improvement in the mean values from U12 to U14. The hypothesis was confirmed that the final results after the surveys held in 2021 would be lower than those obtained in 2012. The obtained data are interesting for the specialists because they enrich training methods with new facts, which are essential for increasing the efficiency of sports preparation both in sports clubs and in national teams.

РЕЗЮМЕ

Изборът на принципи на организиране и прилагане на спортната тренировка трябва да е съобразена с физическите качества на спортистите, тяхното ниво на тренираност, силните и слабите им страни. Много важно място като цяло в спортната подготовка заемат контролът и оценката на физическите качества. Комплексното развитие на двигателните качества поставя въпроса за оценка и контрол на специфичната, функционална подготовка на подрастващите състезатели по борба. Целта на проучването е да се установи нивото на вариативност на някои основни показатели, характеризиращи физическото развитие на основните двигателни качества при подрастващи състезатели по борба проведено през 2021 година във възрастта 12-14 години и тези резултати да се сравнят с резултати проведени през 2012 година. Изследването е направено сред 22 треньора и специалисти по борба (част от тях Олимпийски, Световни и Европейски шампиони) и 79 момчета разпределени в три възрастови групи, както следва: U12 – общо 25; U13 – общо 32 и U14 – общо 22. За нуждите на изследването са използвани спортно-педагогически тестирания и беседа. Приложени са изследователски методите на обзорно проучване и теоретичен анализ на специализираната литература. Резултатите от изследването бяха подложени на Математико-статистическата обработка на данните чрез (Microsoft Office Excel 2016, с IBM SPSS Statistics - v23), като са приложени следните статистически методи: вариационен анализ, сравнителен анализ по t-критерия на Стюдънт, Cohen's d, Kolmogorov-Smirnov и Shapiro-Wilk тестове. Разработката е онагледена с 8 фигури и 9 таблици. Обобщението на данните от направения анализ на трите изследвани групи установява вариативност на някои основни показатели, характеризиращи физическото развитие на основните двигателни качества по борба. При трите изследвани групи са очертани три основни групи показатели - показатели с ниска вариативност, показатели с относително висока вариативност и показатели с много висока вариативност. В процеса на изследване се наблюдава намаляване на разликата в коефициента на вариация при третата възрастова група при повечето физически показатели, както и подобряване на средните стойности. Потвърждава се хипотезата, че анализа на крайните резултати след проведените изследвания през 2021 ще бъдат занижени при сравняването с резултатите през 2012 година. Получените данни обогатяват тренировъчната методика с нови факти от съществено значение за повишаване на ефективността на спортната подготовка.

3. Iliev, I. (2019). Planning of the strength and conditioning program training in the field of wrestling, International Scientific Congress of Applied Sports Sciences (ICASS2019) / Balkan Scientific Congress Physical Education, Sports, Health, pp 42-45, ISBN 978-954-718-601-9

ABSTRACT

Physical training is the basis for sportsmanship in modern wrestling. The degree of development of the various motor, physical qualities largely determines the possibilities and the volume of technical and tactical training, is inextricably linked with the motivation, self confidence of the fighter and a number of personal qualities. Many scientific studies, pedagogical observations on training and competitive practice confirm the fact that the high level of development of the speed-power qualities of athletes, including wrestlers, is a major factor in the successful realization of the technical and tactical skills in the competitive conditions which is confirmed by many researches in the field of wrestling. It has been used a plan program of a set of physical exercises (Table 1) for highly qualified wrestlers (participants of 16 persons; age $22,45 \pm 3,7$; experience 8,54 years; 65 ± 22 kg). The task of the study was to research and analysis the theoretical and practical problems of the methodology of the strength and conditioning program training in wrestling and apply a block periodization program for wrestlers design to create a periodized training program. The purpose of the study was to increase the efficiency of sports training by applying a specialized methodology to develop the basic motor skills of speed and explosive power. To assess the personality of the subjects studied were analysed and compared literary sources as well as a pedagogical observation conducted. The results show that the experimentation of our work program for the improvement and preservation of speed-strength endurance significantly improved general and specific events motor (physical) characteristics of the athletes and their technical and tactical skills of hence the improvement of sports performance.

РЕЗЮМЕ

Степента на развитие на различните двигателни, физически качества до голяма степен определя възможностите и обема на технико-тактическата подготовка, неразривно свързана е с мотивацията, самочувствието на бореца и редица личностни

качества. В разработката е използвана план-програма от набор от физически упражнения за висококвалифицирани борци (изследвани лица - 16 състезатели по борба; възраст $22,45 \pm 3,7$ години; средно тренировъчен стаж $8,54$ години; килограми 65 ± 22 кг). Целта на изследването е чрез прилагане на специализирана методика за развитие на основните двигателни качества, бързина и взривна сила да се повиши ефективността на спортната тренировка. Резултатите показват, че експериментирането на предложената работна програма за развитие на скоростно-силовата издръжливост значително подобрява общите, специфични за спорта борба двигателни (физически) характеристики на спортистите и техните технико-тактически умения от което следва и подобряването на спортните резултати в състезателни условия.

4. Илиев, И. (2023). Водещи мотиви за занимания и спортно представяне в сферата на борбата. Пета съвместна научна конференция с международно участие „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука”, „Проблеми пред съвременния спорт”, Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“, Том 2, стр. 126-134, ISSN 2682-9908

4. Iliev, I. (2023). Leading motives for activities and sports performance in the field of wrestling. Fifth Scientific Conference with International Participation "Challenges and Prospects for Sports Science", Problems of Contemporary Sport, Annual Book of National Sports Academy "Vasil Levski", Vol. 2, pp. 126-134, ISSN 2682-9908

РЕЗИЮМЕ

Водещи мотиви за занимания и спортно представяне в сферата на борба 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 беше 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 основни 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) 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 установиха: липса на мотивация или прегаряне („бърнаут“), контузии, физически ограничения, промяна на интересите или приоритетите и др. Изводите и твърдения от научни изследвания биха били полезни на бъдещите, настоящи тренъори и ръководители по борба.

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) 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.

5. Iliev, I., Borisova, B. (2022). Analysis of the technical actions of wrestling competitors, European Champions from Warsaw - Poland 2021, International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”, 2-3 December, Sofia/Bulgaria, Proceeding book, Volume 1, pp. 40-44, ISSN 2682-9908

ABSTRACT

The analysis of technical actions after each competition is a very important part of the athlete's preparation. The effectiveness of a given technique is the most expedient way to achieve high athletic performance. Technique is defined as a relatively indivisible and integral expression of sports training, which is characterized by specific quantitative and qualitative characteristics for the rationality and content of movement. The aim of the study was to determine and analyze the technical actions of the champions, as well as their basic crown holds, grips and movements (in contact and from a distance) on the mat of the European Wrestling Championships for Women, Warsaw - Poland 2021 in the categories 50 kg, 53 kg and 76 kg. Methods: 3 female athletes were analyzed in the study. Their ages ranged from 28

to 31 years, the average age of the studied group - 29 years. The sports career of the female athletes lasted 22 years (± 3 years). To analyze the technical actions, video analyses by category were performed using the Internet platforms YouTube and UWW of the female athletes. In the results obtained, basic crown holds, grips and movements (in contact and from a distance) on the mat were revealed that would be useful to freestyle wrestling professionals.

РЕЗЮМЕ

Анализът на техническите действия след всяко едно състезание е много важна част от подготовката на състезателя. Ефективността на дадената техниката е най-целесъобразният начин за постигането на високи спортни резултати. Техниката се определя като относително неделим и интегрален израз на спортна подготовка, която се характеризира със специфични количествено-качествени характеристики за рационалността и съдържанието на движението. Целта на изследването беше да се определят и анализират техническите действия на шампионките, както и техните основни коронни хватки, захвати и придвижвания (в контакт и от дистанция) по тегиха от Европейското първенство по борба за жени, гр. Варшава – Полша проведено през 2021 година в категориите 50 кг., 53 кг. и 76 кг. Методика: В изследването бяха анализирани 3 състезателки. Тяхната възраст варира от 28 до 31 години, средна възраст на изследваната група – 29 години. Спортната кариера на състезателките е с продължителност от 22 години (± 3 години). За анализирането на техническите действия бяха направени видеоанализи по категории чрез интернет-платформите YouTube и UWW на състезателките. При получените резултати, бяха разкрити основни коронни хватки, захвати и придвижвания (в контакт и от дистанция) по тегиха, които биха били полезни на специалистите по борба свободен стил.

6. Илиев, И. (2022). Методи и средства за развитие на двигателните качества в борбата при жени и девойки (19-27 години). Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“, Том 2/2022, стр. 87-96, ISSN 2682-9908

6. Iliev, I. (2022). Methods and means for development of motor qualities in female wrestlers (19-27 years). Annual Book of National Sports Academy "Vasil Levski", Vol. 2/2022, pp. 87-96, ISSN 2682-9908

РЕЗЮМЕ

Физическата подготовка на бореца и високите спортни резултати се постигат с правилното съчетание на общата и специална подготовка. Тяхното съотношение трябва да се съобразява с класата и възрастта на спортистите, техният пол, както и от периода на подготовката им. Целта на изследването е повишаване и подобряване на двигателните възможности на състезателки по борба чрез прилагане на специализирана методика за развиване на основни физически качества. Предмет на изследване са параметрите на развитие на основните двигателни качества, съобразени с прилаганите методи и средства. Обект на изследване е физическата подготовка в условията на специализирана методика. Изследването обхваща 14 състезателки по борба от клубове от цялата страна на възраст 19 - 27 години. Проверката на ефективността на физическата подготовка се осъществи чрез шест спортнопедагогически тестирания. Математико-статистическите данни се обработиха чрез Microsoft Office Excel 2016, с IBM SPSS Statistics). Приложени бяха следните статистически методи: t-теста на Student за две зависимы извадки. Сравнителният анализ на резултатите от спортнопедагогическото тестиране, показват прираст на резултатите при изследваните лица, като дават основание да считаме, че предложени методи и средства подобряват двигателните (физически) качества на състезателките по борба, от което следва и подобряването на спортните резултати.

ABSTRACT

A wrestler's physical preparation and high sporting results are achieved with the right combination of general and special training. Their ratio should take into account the class and age of the athletes, their gender, as well as the period of their preparation. The aim of the study was to increase and improve the motor capabilities of female wrestlers by applying a specialized methodology for developing basic physical qualities. The subject of research was the parameters of development of the main motor qualities, according to the applied methods and means. The object of research was physical training under the conditions of a specialized methodology. The study included 14 female wrestlers from clubs across the country aged 19 - 27 years. The effectiveness of physical training was checked by six sport-pedagogical tests. Mathematical and statistical processing was performed using Microsoft Office Excel 2016, with IBM SPSS Statistics). The following statistical methods were applied: Student's t-test for two dependent samples. The comparative analysis of the results of the sport-pedagogical testing, show an increment of the results in the examined persons. giving grounds to consider that the proposed methods and means improve the motor (physical) qualities of the female wrestlers, from which follows the improvement of the sports results.

7. Илиев, И. (2020). Изследване мотивацията за избор на вид спортна дейност при ученици от спортно училище – гр. Разград, Годишник на Национална Спортна Академия „Васил Левски“, Том 1/2020, стр. 395-402, ISSN 2682-9908

7. Investigating the motivation in the students from Sport School – town of Razgrad of their choice for sports activity, Annual Book of National Sports Academy "Vasil Levski", Vol. 1/2020, pp. 395-402, ISSN 2682-9908

РЕЗЮМЕ

Треньорите и преподавателите в спортните клубове и училища все по-често се сблъскват с проблема за мотивацията на желаещите да се занимават по-продължително време с дадена спортна дейност. За оценка на мотивацията на учениците за избор на вид спортна дейност е приложен „теста на Реан“, който е насочен към разкриването на мотивацията за „успех“ и „страха от неуспех“. Целта на изследването беше да се разкрият в каква степен поведението на учениците изразява тяхната мотивация за успех или страхът да се избегне неуспеха при избор на техния вид спортна дейност. В изследването участваха общо 40 ученика от Спортно училище - Разград, разделени в две групи: състезатели от индивидуални спортове по борба и бокс в група от 20 ученика на възраст (14-17 години \pm 2 години) и състезатели по футбол, като повечето от тях са футболисти на ПФК „Лудогорец“ – Разград с група от 20 ученика на възраст (14-17 години \pm 2 години). При получените резултати, бяха разкрити, че 30 ученика имат резултати в границите от 14 до 20 точки, което показва, че при тях се диагностицира мотивация за успех, а 8 изследвани лица имат резултати в границите от 11 до 13 точки, като при тях мотивационния полюс не е ярко изразен, но има определен превес към мотивация за успех.

ABSTRACT

Coaches and teachers from Sports Clubs and Schools are increasingly confronted with the problem of motivation for those wishing to engage in a longer-term sport activity. To evaluate students' motivation for choosing their type of sporting activity, was applied Test “Rean” to reveal the motivation for "sports success" and "fear of failure" The purpose of the study was to expose what extent the students' behavior expresses their motivation for success or the fear of avoiding failure when choosing their sport activity. A total number of 40 students

from the Sports School - Razgrad participated in the study. They were divided into two groups: athletes from individual sports - Wrestling and Boxing in a group of 20 students (14-17 years \pm 2 years) and students from sport - football, most of them football players of PFC "Ludogorets" – Razgrad with a group of 20 students (14-17 years \pm 2 years). The results revealed that 30 students had results ranging from 14 to 20 points, indicating that they were diagnosed with motivation for success, and 8 subjects had results ranging from 11 to 13 points, with the motivational pole is not pronounced, but there is a certain advantage to motivation for success.

8. Илиев, И., Рачев, Б. (2019). Сравнителен анализ на личностно-психологическите особености при деца занимаващи се със свободна борба и футбол. Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“, Том 1/2019, стр. 192-198, ISSN 2682-9908

8. Comparative analysis of the personal-psychological characteristics of children with football and free style wrestling. Annual Book of National Sports Academy "Vasil Levski", Vol. 1/2019, pp. 192-198, ISSN 2682-9908

РЕЗЮМЕ

Избора на определен вид спорт започва от процеса на тренировки, възпитаване в колективизъм, приспособяване към външните (на средата) фактори. Децата, занимаващи се с различни видове спорт, притежават различни личностни-психологически особености. Специфичните личностни особености са определящи за избора на вид спорт и са в основата на устойчивата мотивация за неговото практикуване. Целта на изследването беше да се разкрият личностните особености на деца, които се занимават със спортовете „борба-свободен стил“ и „футбол“. Задача на изследването беше да се сравнят типологичните особености на спортистите от индивидуалния спорт „борба“ с типологичните особености на спортистите от колективния спорт „футбол“. В изследването участваха общо 40 деца разделени в две групи. За оценка на личностните особености на изследваните лица е използван теста на Кетъл, форма C-105 (16-PF). Резултатите показват, че при 55% от децата, занимаващи се с индивидуална спортна дейност (борба-свободен стил) условно можем да назовем „индивидуалисти“ - при тях преобладаващите мотиви са самоутвърждаване, самоуважение, самоизтъкване, доста

трудно им е да работят в група, отличават се с повишена тревожност. Децата занимаващи се с колективен вид спорт (футбол), може условно да назовем „колективисти”, тъй като при тях преобладават обществените мотиви (приблизително 60%) – те са дружелюбни, общителни.

ABSTRACT

The choice of a certain type of sport starts from the training process and adaptation to external (middle) factors. Children with different types of sports have different personalitypsychological features. Specific personalities are crucial to the choice of sport and are the basis for a sustainable motivation for their practice. The aim of the study was to reveal the personalities of children who are involved in "free-style wrestling" and "football" sports. The task of the study was to compare the typological characteristics of athletes in the individual sport "wrestling" with the typological characteristics of athletes from the collective sport "football". The study involved a total of 40 children divided into two groups. To assess the personality of the subjects studied was used the Kettle test, Form C-105 (16-PF). The results show that in 55% of children engaged in individual sports activity (free style wrestling), can call "individualists" - with the prevailing motives being self-affirmation, self-esteem, selfassertion, quite difficult to work in a group, they are distinguished by increased anxiety. Children who are engaged in a collective sport (football, roughly 60%) can be describe as collectivists, friendly and sociable.

9. Илиев, И., Николов, Н. (2017). Медико-биологични аспекти в планирането на тренировъчната програма по борба при жени. Сп. „Спорт и наука“, брой 3/2017, с. 22-29, ISSN 1310-3393

9. Medical and biological aspects of planning workout in women wrestlers. Journal of „Sport and Science“, Issue 3/2017, pp. 22-29, ISSN 1310-3393

РЕЗЮМЕ

Физическата адаптация, анатомо-физиологичните особености и отношението на жените към силовите спортове имат някои характерни особености, познаването на които е от голямо значение за успешната тренировка и за конструирането на адекватна тренировъчна програма за жени. Целта на изследването беше да се определи има ли значение за самите спортистки по борба, какво е по вид тренировъчното натоварване и трябва ли да бъде съобразявано от техния треньор в отделните фази на ОМЦ. Методика:

14 състезателки по борба жени и девойки (възраст $23,45 \pm 3,6$ години, стаж $4,375$ години, килограми $55 \pm 7,5$). На всяка от състезателките в изследваната група се предостави бланка за отразяване на фазите на ОМЦ, изработена индивидуално за нея според индивидуалната продължителност на нейния ОМЦ. На изследваните лица бяха зададени и два въпроса под формата на анкета и беседа отнасящи се до проблемите с ОМЦ. Резултати: Наблюдава се стабилна тенденция натоварването в спортната подготовка да не се съобразява с ОМЦ на състезателките ($59,375\%$), както от самите тях, така и от самите треньори. Не малък процент от лицата отказваха да попълнят личния си картон или го пренебрегваха по един или друг начин. Наблюдава се тенденцията да се уеднаквят тренировките при двата пола. Инициативата за съобразяване с ОМЦ по време на подготовката идва винаги от боркинята и по-често не е споделена като практика с треньора.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine whether there is significance for the athletes themselves wrestling what kind the training load and must be compliance by their coach in different phases of their menstruation period. Methodology: The study group was composed of 14 athletes. (Ages $23,45 \pm 3,6$ years of experience 4.375 years, weight $55 \pm 7,5$). Each of the athletes in the study group provide form to reflect the phases of their menstruation period and made individually for it according to the individual duration of its menstruation period. Results: There has been a steady trend in sports training load does not comply with menstruation period of competitors both from themselves and from their coaches. Not a small percentage of women refused to fill his personal card or ignore one or other way. This is confirmed by most of the answers themselves athletes.

10. Илиев, И., Димитров, Н. (2017). Анализ на технико-тактическата ефективност по борба за жени по време на ДЛОШ. Сп. „Спорт и наука“, брой 2/2017, с. 60-65, ISSN 1310-3393

10. Iliev, I., Dimitrov, N. (2017). Analysis of the technical-tactical performance in women's wrestling during the DLOS. Journal of „Sport and Science“, Issue 2/2017, pp. 60-65, ISSN 1310-3393

РЕЗЮМЕ

Чрез интернет платформата youtube, както и посредством Българската федерация по борба осъществихме анализ на точковата ефективност на две състезания от ДЛОШ-жени (31.05-01.06.2014) и ДЛОШ-жени (04-05.07.2015). Резултатите от направения анализ на състезанието за ДЛОШ-жени (31.05-01.06.2014) се вижда, че от общия брой срещи за цялото състезание (51), победите с туш са 16, победи с ТТ – 22; неявили се състезателки по различни причини – 7; само 6 срещи завършват по точки. Общото време, в което протичат всичките 51 срещи, е 1 час и 25 мин. Броят спечелени точки достига до 228; средно време за протичане на една среща - 02:46 мин. От направения анализ на състезанието за ДЛОШ-жени (04-05.07.2015) се вижда, че общият брой срещи за цялото състезание е 48, победи с туш – 15, победи с ТТ – 21, неявили се състезателки по различни причини – 7; само 5 срещи завършват по точки. Общото време, в което протичат всичките 48 срещи, е 1 час и 08 мин. Спечелените точки набляват 215. Средно протичане на една среща - 02:21 мин. Прави голямо впечатление средно изчисленото време за протичане на една среща, както и фактът, че победи по точки почти липсват. Предложеният от нас нов вид математическа система на състезателки по борба предполага по адекватното оценяване на точковата ефективност с оглед на краткото време с което приключват повечето срещи.

ABSTRACT

Through the Internet platform youtube and by Bulgarian Wrestling Federation we made an analysis of the incremental effectiveness of two wrestling competitions. The period were (31.05-01.06.2014) and (04-05.07.2015). Results: The analysis of the first competition (31.05-01.06.2014) shows that the total number of meetings of the race (51), victories ink 16, beat TT - 22; defaulting players for various reasons - 7; only 6 matches ended in points. The total time in which all run 51 matches, and is 1 hour 25 minutes. The number of points earned reaches 228; average time to conduct a meeting - 2:46 min. The analysis of the second competition (04-05.07.2015) shows that the total number of meetings of the race is 48 victories ink - 15 win by TT - 21 defaulting players for various reasons - 7; only 5 games ended in points. The total time in that place all 48 meetings, 1 hour and 08 minutes. Earned points nabloyavat 215. Average conduct a meeting - 2:21 min.

11. Илиев, И. (2017). Височинната подготовка за повишаване на общото кондиционно ниво при състезатели по борба (18-26 години). Международна научна конференция „Съвременни аспекти на височинната подготовка в спорта“. Печат НСА – София 2016, НСА-Прес. Сп. „Спорт и наука“, брой 4/2017, с. 12-15, ISSN 1310-3393

11. Iliev, I. (2017). High altitude training for increasing the general conditioning level in the field of wrestling (18-26 years). International Scientific Conference "Contemporary Aspects of Altitude Training in Sport". NSA – Press, Sofia 2016. Journal of „Sport and Science“, Issue 4/2017, pp. 12-15, ISSN 1310-3393

РЕЗЮМЕ

Тренировката при надморска височина е неразделна част от целогодишната подготовка на висококвалифицираните спортисти. Подготовката на голяма надморска височина (над 1800 м.) са като легален допинг. Спортистите трениращи борба свободен и класически стил, както и жени-боркини провеждат няколко пъти в годината лагери в планина с цел подобряване физическия тонус и спортните си резултати. Височинната подготовка през подготвителния период по структура и съдържание се определя от много фактори но най често тя е съставна част на базови мезоцикли. В тях се извършва голям по обем тренировъчна работа, която обхваща всички компоненти на спортната подготовка. Целта на изследването е да се анализира и установи каква е ефективността на някои средства и методи и какви са настъпилите промени в адаптивните възможности на състезатели по борба през подготвителния период в следствие на адаптацията към хипоксията. Методика: Анализ на литературни източници от проведени изследвания на състезатели по борба от високопланинската база Белмекен/България. Резултати: Наблюдава се разширяване капацитета на системите за приемане и транспорт на кислорода; усъвършенстване на механизите за усвояване на кислорода от тъкните; икономизация на енергоразхода на организма чрез промени на клетъчно и субклетъчно ниво; увеличено кръвообразуване, благодарение на което съществено нараства броят на еритроцитите и концентрацията и общото количество на хемоглобина в кръвта; увеличава се ресинтеза на АТФ (основния енергоизточник на мускулите); увеличава се активността на дихателните ензими в тъкните; подобрява се пропускливостта на капилярите и се увеличава броят и големината на митохондрии (специализираните

клетъчни структури за приемане и използване на кислорода в червените мускулни влакна).

ABSTRACT

Introduction: Training at altitude is an integral part of year-round preparation of highly skilled athletes. The preparation of high altitude (above 1800 m.) is like legal doping. Athletes practicing wrestling and Greco-Roman, Free Style and Female Wrestling, held several times a year in mountain camps in order to improve the physical tone and sports results. The purpose of the study was to analyze and determine what is the effectiveness of certain means and methods and what are the changes in the adaptive capacity of wrestlers during the preparatory period as a result of adaptation from the hypoxia. **Methods:** Analysis of literature from studies of wrestlers get from the Highlands base with name Belmeken/Bulgaria. **Results:** There is expanding the capacity of the reception and transport of oxygen; improving the absorb oxygen from the residue; economization of power consumption of the body through changes at the cellular and subcellular level is increases; the re-synthesis of ATP increases the activity of the respiratory enzymes in the residue; improves the permeability of the capillaries and increase the number and size of mitochondria.

12. Илиев, И., Николов, Н. (2016). Изследване на разликите в методиката на подготовка в женската борба в България и страни с по изявени класирания. Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различните спортни дисциплини“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, София, 2016, с. 74-77, ISBN 978-954-718-457-2

12. Iliev, I., Nikolov, N. (2016). Researching the differences in the methodology of training in female wrestling in bulgaria and countries with better classification. Scientific Conference "Challenges and Prospects for Sports Science", "Specificity of Training in Different Sports Disciplines", Department of Heavy Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All, Sofia, 2016, pp. 74-77, ISBN 978-954-718-457-

РЕЗЮМЕ

Целта на изследването беше да се получи информация за състоянието на методиката на подготовка по борба при жени и девойки в България, има ли разлики и какви са те между спортната подготовка на боркини у нас от тези в по-добрите световни школи в женска борба (Япония, САЩ, Русия, Канада и други). Методика: за характеризиране на състоянието на описания проблем използвахме два въпроса под формата на анкета и беседа с общо 59 лица: 32 състезателки по борба жени и девойки. Възрастта на състезателките е 19 - 27 години, средностатистически групата е 23,16 години. В изследването са включени и 27 лица (треньори и специалисти) от различни клубове в страната и чужбина. При разкритите резултати сред анкетираните се установява категорично мнението, че „разлика в методиката на подготовка съществува“. Отговорите са онагледени в две диаграми. Като водещи причини участниците отбелязват: ниското ниво на конкуренция в националните първенства, клубната подготовка, лоша материално-техническа база свързана със слабо финансиране и нуждата за отпускането на повече средства от страна на държавата и намирането на повече спонсори. С по-малко значение изследваните лица отдават на разликите във физическата, техническата и тактическа подготовка при нашите спортистки.

ABSTRACT

The aim of the study was to obtain information about the state of the methodology in the field of female wrestling in Bulgaria, whether there are differences and what they are between the sports training of wrestlers in Bulgaria and those in the better world preparation in women's wrestling (Japan, USA, Russia, Canada and others). Methodology: In order to characterize the state of the described problem we used two questions in the form of a questionnaire and a discussion with a total of 59 persons: 32 female wrestlers. Their age was 19-27 years, the average age of the group was 23,16 years. The study also included 27 persons (coaches and specialists) from different clubs in the country and abroad. When the results were revealed among the respondents, the opinion that "there is a difference in the training methodology" was firmly established. The responses are illustrated in two diagrams. The leading reasons given by the participants were: the low level of competition in national championships, club training, poor facilities related to poor funding and the need for the state

to allocate more funds and find more sponsors. The respondents attached less importance to the differences in the physical, technical and tactical preparation of our female athletes.

13. Илиев, И., Димитров, Н. (2016). Изследване на корелационната зависимост между основни двигателни качества и технико-тактически умения при състезателки по борба – жени и девойки. Сп. „Спорт и наука“, извънреден брой 2, стр. 90-94, ISSN 1310-3393

13. Iliev, I., Dimitrov, N. (2016). Research correlations between main motor skills and volume of the technique and tactics skills in female wrestlers – women and juniors. Journal of "Sport and Science", special issue 2, pp. 90-94, ISSN 1310-3393

РЕЗЮМЕ

Степента на развитие на различните двигателни качества определя в голяма степен характеристиката и обема на техниката и тактиката (бавният състезател по борба трудно намира възможност за атака, недостатъчната сила не дава възможност за повдигания и взривност, липсата на здрав и стабилен борцов мост пречи на хвърлянията през гърди, носене през мост и др. Целта на изследването беше да се получи информация за състоянието на взаимовръзките между технико-тактическите умения и основни двигателни качества при състезателки по борба. Методика: 28 състезателки по борба жени и девойки разделени на две групи от по 14 - контролна и експериментална (възраст $23,45 \pm 3,6$ години, стаж $4,375$ години, килограми $55 \pm 7,5$). За да опишем силата и посоката на зависимостите между променливите изчислихме коефициента на обикновена линейна корелация на Пирсън (r) при експерименталната група. Корелационен анализ на коефициента за техническа ефективност от ДЛОШ 2015. Повишаването на корелационните зависимости между отделните физически показатели неминуемо води и до повишаването на коефициента на технико-тактическата ефективност. В резултат от прилагането на разработената от нас програма се е стигнало до повишаване на корелационните зависимости в някои от основните показатели в структурата на технико-тактическа и физическа подготовка при ниво на значимост $\alpha < 0,05$; $\alpha < 0,01$.

ABSTRACT

The degree of development of motor skills largely determines the characteristics and volume of technique and tactics. The aim of the study was to obtain information about the state of relationships between technical and tactical skills and basic motor skills. 28 female wrestlers women and juniors divided into two groups of 14 - control and experimental (ages $23,45 \pm 3,6$ years; experience 4.375 years, weight $55 \pm 7,5$). To describe the strength and direction of the relationships between the variables, we calculated the Pearson Correlation Coefficient (r) in the experimental group. Correlation analysis of the technical efficiency coefficient from DLOS 2015. Increasing correlations between individual physical indicators inevitably leads to an increase in the coefficient of technical-tactical efficiency. As a result of the application of the program developed by us, there was an increase in the correlation relationships in some of the main indicators in the structure of technical-tactical and physical training at the significance level $\alpha < 0.05$; $\alpha < 0.01$.

14. Илиев, И., Ю. Мутафова-Заберска (2013). Треньорът като мотивационен фактор в подготовката на състезателя по борба. Осемнадесета научна конференция „Личност. Мотивация. Спорт”, проведена през 11.2012, сборник „Личност. Мотивация. Спорт”, том 18, стр. 74-77

14. Iliev, I., Mutafova-Zaberska, Y. (2013). The coach as a motivational factor in the preparation of the wrestler. Eighteenth Scientific Conference "Personality. Motivation. Sport", held in 11.2012, Collection "Personality. Motivation. Sport", vol. 18, pp. 74-77

РЕЗЮМЕ

Целта на изследването е да се определят проявите и основните детерминанти, мотивиращи активността на треньора в неговата работа със състезатели по свободна борба. Изследвани са 30 спортисти, активни състезатели по борба свободен стил (17 юноши и 13 мъже), средна възраст - 22 години (от 15 до 34-годишни). Спортната кариера на състезателите е с продължителност от 4 до 24 години (средно 9 години спортен стаж),

а представянето им в състезания е на престижните три първи места в ранглистата на класациите. Методиката на изследването е комплексна и включва: наблюдение на взаимодействието на състезателите с техните треньори; анкетна карта за проучване на проблема; тест за измерване на целевата ориентация; беседа със спортистите. Изследваните състезатели по борба разкриват изключителната роля на треньора като мотивационен фактор за тяхната успешна учебно-тренировъчна и състезателна дейност; Спортната активност за по-голямата част от изследваните борци е свързана с доминирането на целевата ориентация към майсторското усъвършенстване при изпълнението на задачата над его-ориентацията както в тренировка, така и в състезание; социалната оценка за компетентността на треньора като спортен педагог от страна на родителския авторитет се оказва водещият мотивационен фактор за избора и включване в заниманията по борба при точно определен, предпочитан от тях, авторитетен треньор.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the manifestations and the main determinants motivating the activity of the coach in his work with free style wrestlers. Thirty athletes, active freestyle wrestlers (17 juniors and 13 males), average age - 22 years (15 to 34 years old) were studied. The athletes' sport careers lasted from 4 to 24 years (average 9 years of sport experience), and their performance in competitions ranked in the prestigious top three places in the rankings. The research methodology was complex and included: observation of the athletes' interaction with their coaches; a questionnaire to investigate the problem; a test to measure goal orientation; and a discussion with the athletes. The studied wrestlers reveal the exclusive role of the coach as a motivational factor for their successful training and competition activity; Sport activity for the majority of the studied wrestlers is associated with the dominance of the goal orientation towards mastery improvement in the performance of the task over the ego-orientation as in training, as well as in competition; the social evaluation of the coach's competence as a sports educator by parental authority appeared to be the leading motivating factor for choosing and joining wrestling classes with a specific, preferred, authoritative coach.

15. Илиев, И., Мутафова-Заберска, Ю. (2012). Мотивационна активност на

състезатели по свободна борба, сп. „Спорт и наука”, извънреден брой 3/2012, с. 374-384, ISSN 1310-3393

15. Iliev, I., Mutafova-Zaberska, Y. (2012). Motivational activity of freestyle wrestlers, Journal of "Sport and Science, special issue 3/2012, pp. 374-384, ISSN 1310-3393

РЕЗЮМЕ

Настоящото изследване представя резултатите от проучване на широтата и многоаспектността на мотивацията на спортиста с цел да бъдат определени нейните основни детерминанти и прояви, като предполагаме, че една от основните роли за успеха на елитните състезатели по борба, играе видът и нивото на тяхната мотивация. Осмислянето на собствената активност и резултатност би довело до разкриване на мотивационните фактори в спортното развитие на борците. Обект на изследване са общо 62-ма елитни състезатели по борба свободен стил (от 15 до 31-годишни, средна възраст - 23 г.); спортен стаж от 1 до 15 години (средно осем години спортен стаж). Двукратно проведено (2006-та и 2010), изследването обхваща елитни състезатели по борба от националния отбор, столичния „Левски” и от спортен клуб „Люtfи Ахмедов” (Разград). Основно средство за разкриването на мотивационните фактори на състезателите е специално съставената за целта анкетна карта от 10 закрити и открити въпроси. Резултатите са онагледени с 10 диаграми. Установени са някои от проявите на вътрешната и външна мотивация; обстоятелствата и причините, довели ги в този спорт, значимите за тях тренировъчни и състезателни цели, приоритетните ценности в спорта и живота, причините за успеха/неуспеха в състезание и др.

ABSTRACT

This study presents the results of an investigation into the breadth and multidimensionality of athlete motivation in order to identify its main determinants and manifestations, and we reiterate that one of the main roles in the success of elite wrestlers is played by the type and level of their motivation. Reflecting on one's own activity and performance would lead to the revelation of motivational factors in wrestlers' sport development. A total of 62 elite freestyle wrestlers (from 15 to 31 years old, mean age - 23 years); sport experience from 1 to 15 years (the mean age - 8 years of sport experience) were the subjects of the study. Conducted twice (2006 and 2010), the study covered elite wrestlers

from the National team of Bulgaria, sports clubs from "Levski"(Sofia) and "Lutfi Ahmedov" (Razgrad). The main tool for revealing the motivational factors of the athletes was a specially designed questionnaire of 10 closed and open questions. The results are illustrated with 10 diagrams. Some of the manifestations of intrinsic and extrinsic motivation; the circumstances and reasons that led them to this sport, the training and competition goals that are significant for them, the priority values in sport and life, the reasons for success/failure in competition, etc. were identified.