

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„Васил Левски”
Център за научна и приложна дейност в спорта

ИВАН ИВАНОВ НЕДЕЛЧЕВ

ЛИЧНОСТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА СПОРТИСТИ
ЗАНИМАВАЩИ СЕ С КУЛТУРИЗЪМ И ФИТНЕС

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и
научна степен „Доктор” по научната специалност
„Теория и методика на физическото възпитание
и спортната тренировка (вкл. МЛФ),
професионално направление 7.6. Спорт

Научен ръководител:
доц. Михайл Живков Георгиев, доктор
Рецензенти:
проф. Никола Станев Попов, дпн
доц. Галина Димитрова Домусчиева-Роглева, доктор

София, 2013 г.

Дисертационният труд съдържа 143 стандартни страници. Илюстриран е с 14 фигури и 5 таблици. Библиографската справка включва 87 литературни източника (60 на кирилица и 27 на латиница).

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита от разширен състав на научния колегиум на „Център за научна и приложна дейност в спорта” при Национална спортна академия „В. Левски”.

Защитата на дисертационния труд е насрочена за 12.03.2014 г. от 14⁰⁰ часа в зала А3 на Национална спортна академия „В. Левски”.

Материалите по защитата са на разположение на интересувалите се в Библиотеката на НСА „В. Левски

Увод

Спортът културизъм и фитнес има неадекватно отражение в общественото мнение. Хората много често не осъзнават голямата полза от този некомерсиален спорт, напротив - извеждат на преден план многото недостатъци, които са неизбежни във всяко нещо, към което има голям интерес.

Съчетаващ в себе си два големи идеала - здравен и естетически, културизмът съдържа много скрити ползи, за които обикновеният човек изобщо не подозира. Това е спорт, подходящ за малки и големи, за жени и мъже - оптимално дозиран, за неговата насоченост няма граници.

Все повече спортни дисциплини започват да осъзнават големите преимущества на културизма и фитнеса и все по-често го включват в своите тренировъчни методики.

Насочеността на този „неразбран спорт“ към хармонично развитие на човека го прави незаменима част от ежедневието на все повече хора по света. Освен, че променя соматичната част на трениращия, културизмът способства развитието и формирането на редица психични качества. Отговорност, дисциплинираност, решителност - това са само част от личностните качества и характеристики, които културизмът развива.

Всички лекарства, взети заедно, не могат да заменят движението. Със своето голямо разнообразие, вариативност, всеостранност и всеобхватност, спортът културизъм и фитнес е един социален феномен, който заразява все повече хора по света. За млади и стари, за болни и здрави, за високи и ниски, културизмът е достъпен и необходим за всички тях.

Културизмът и фитнесът трябва да получат шанс да докажат всички свои ползи, да докажат, че са след най-качествените сфери на човешкия живот.

Личностните качества, които се формират и развиват чрез спорта, са обект на много дискусии сред спортната общественост. Научните изследвания са насочени към разкриване ролята на спорта за развитието и формирането на широк спектър психични явле-

ния - черти на характера, самопознание, самооценка и Аз-образ, самоконтрол и самоконтролиращи умения, стресоустойчивост и адекватност на поведението в стресови ситуации, насоченост към сътрудничество и взаимопомощ, качества и умения за успешна социализация в обществената среда.

Спорен и дискуссионен е и проблемът за влиянието на културизма върху развитието на личността. Мненията са различни и понякога твърде крайни. Крайните оценки за културизма са породени от неразбирането на неговите същности характеристики, на психологическите му особености и специфика. Настоящият дисертационен труд е насочен към разкриване именно на психологическата същност на културизма, на влиянието му върху личността на практикуващите го, към установяване на личностните характеристики на спортистите по културизъм и степента на тяхното приложение в спорта и живота, като цяло.

Първа глава

Първата глава на дисертационния труд е насочена към разкриване на същността и особеностите на културизма и фитнеса като вид спорт, и към теоретичен анализ на включените в емпиричното изследване психологически особености.

В кратък исторически преглед се разкрива възникването и развитието на културизма. Проследяват се основните етапи в неговото развитие и утвърждаване. Разкрива се също така историята и развитието на културизма в България.

Културизъм и фитнес са сходни понятия, но всяко от тях има своите особености.

„Културизъмът” (или бодибилдинг) е процес на трениране на мускулните влакна на атлета чрез комбинация от упражнения с тежести, специален хранителен режим и почивка. Човек, който се занимава с този вид дейност, е наричан културист.

Културизъмът днес представлява научнообоснована система от упражнения с утежнения – гирички, щанги, пружини, дъмбели (едноръчни разглобяеми щангички), пудовки, скрипци, специални тренажори и т.н. – целяща всестранно развитие и усъвършенстване на мускулатурата и функционалните системи на организма. Съществени тук са два момента – естетичен и здравен – при редовни занимания се постига стройна атлетична фигура, отлична обща физическа подготовка, хармонично развитие на всички органи и системи на организма, в което се крие огромната притегателна сила на културизма, обуславяща широкото му популяризиране през последните години.

Под **„Фитнес”** се разбира добро здравословно състояние, висока степен на психофизиологически баланс, кондиция и физическа дееспособност на човека, постигнати чрез разнообразни форми за физическо въздействие, силови, гимнастически и циклични упражнения и др.

Фитнесът е насочен към повишаване на работоспособността и самочувствието на човека. Заниманията по фитнес помагат на съвременния човек по-леко да се адаптира в трудните условия на съвременния живот. Те стават част от ежедневието и влияят върху

поведението. Следователно фитнесът все повече се свързва с определен стил и начин на живот. Той се превръща във формула срещу стреса и напрежението през деня.

Научните изследвания и публикации, свързани с културизма, са насочени предимно към програмите, методите и средствата за тренировка, към физиологичните и биохимични механизми на адаптацията, към храненето и възстановяването. Твърде малко са изследванията на неговите философски и психологически аспекти. В теоретичния анализ се разкрива именно философията на културизма, неговите етически, естетически и гносеологически характеристики.

От позицията на академичната наука пръв и основен въпрос при формиране философията на културизма е въпросът за принципите на дадено движение. Но какво определение да се даде на културизма: вид спорт, изкуство за изграждане на тялото, наука за тренинга, начин на живот? Зад всеки един от тези подходи, при цялата им непротивопоставеност, стои собствена интерпретация, собствена „онтологема“. Зад всеки един от тях стои авторитетното мнение на специалисти, отдали много години творческа активност за развитие на практиката „изграждане на тялото“.

В бъдеще, на по-високите нива на философско-методологическата рефлексия на разглежданото явление, вероятно, ще възникне възможността за класически анализ с отделяне на онтологическите, гносеологическите, методологическите, естетическите, физиологическите и други негови аспекти и съответстващи принципи. Но за такава постановка на въпроса е необходимо по естествен начин да дораснат както реалната практика на културизма, така и опитите за неговото осмисляне на ниво конкретно научно знание. Днес, за по-актуален се смята анализът на тенденциите, отбелязвани в осмисляне на спецификата на движението от водещите специалисти в областта на културизма.

При разкриване на философските аспекти на културизма е важно разграничаването на професионалния от любителския културизъм като две несъвпадащи сфери на физическата (а в цяло - творческата) дейност. Различията между тях се проследяват от програмно-целевите до операционно-техническите компоненти на дейността. Особено важни са несъвпаденията на аксиологичес-

ките ориентации: „да живееш, за да тренираш” и „да тренираш, за да живееш”. Тук въпросът не е в избора на методика или тактика, а в избора на един от алтернативните модели на начин на живот. Или културизмът е смисъл на живота, подчиняващ на своята логика всички нейни други прояви на живот, или той е част от живота, която се подчинява на логиката, на принципите на функциониране и развитие на цялото.

Като цяло, процесът на формиране философията на културизма, при всички негови сложности на съвременния етап, повече се стреми към класическата философска проблематика, отколкото това произтича от анализа на възможните алтернативи. И каквито и да бъдат съдбите на съответния начин на живот, философията на спорта и физическата култура по всяка вероятност ще се обогатят с нов съдържателен раздел.

Първата глава на дисертационния труд може условно да се раздели на две части. В **първата част** се разкрива същността на културизма и фитнеса като вид спорт, техните философски, етически, естетически и познавателни аспекти. **Втората част** на теоретичното изследване е насочена към разкриване на психичната структура на личността. Представени са различни модели - статични и динамични. Значимо място в психичната структура заемат потребностите и мотивите. Те са в основата на насочеността и активността на личността. В контекста на дисертационния труд са анализирани преди всичко проблемите, свързани с мотивацията в спорта. Разглеждат се различни схващания, концепции и теории. На преден план се извежда йерархичния модел за мотивацията на Вайнгард и Валеранд с основни компоненти - външна мотивация, вътрешна мотивация и амотивация.

Другите аспекти в психичната структура, предмет на теоретичния анализ, са свързани с ценностите и ценностната система, с интерперсоналните характеристики на личността и спортменството, като насоченост на личността на спортиста.

Втора глава

Върху основата на теоретичния анализ са изведени хипотезата на емпиричното изследване, целта, задачите и предмета на изследване.

Основното допускане, в **хипотезата на емпиричното изследване** е, че културизмът, като специфичен вид спорт, оказва съществено влияние върху личността на практикуващите го. Занимаващите се с културизъм развиват и формират специфични личностни характеристики. В широкия кръг компоненти от психичната структура, културизмът оказва значимо влияние върху мотивационните ориентации, нагласите към спортменство/неспортменство, ценностите и ценностната система, върху характеристиките на интерперсоналното поведение, реализирано в широката социална среда, а така също и в специфично спортната.

Целта на емпиричното изследване е да се разкрие влиянието на културизма върху личностовите особености на занимаващите се с този спорт.

Задачи на изследването:

1. Да се разкрият особеностите в мотивационните ориентации на културисти и фитнес любители.
2. Да се установят особеностите в структурата на насочеността им към спортменство/неспортменство.
3. Да се разкрие степента на удовлетвореност и факторите, които я определят.
4. Да се разкрият особеностите в ценностните ориентации и структурата на ценностната система.
5. Да се разкрият особеностите на субективната оценка относно ползите от този спорт.
6. Да се разкрият особеностите в интерперсоналното поведение.
7. Да се разкрият връзките и взаимозависимостите между изследваните явления.

8. Да се разкрият особеностите на изследваните явления при культуристи и фитнес любители - сравнителен анализ.

Предмет на изследването

Предмет на изследване са анализирани в теоретичната част на дисертационния труд мотивационни ориентации, удовлетвореност от заниманието с культуризм и фитнес, насочеността към спортсменство/неспортсменство, субективна значимост на този спорт, ценностите и ценностната система, и характеристиките на интерперсоналното поведение.

Методически инструментариум

1. За изследване стиловете на междуличностно взаимодействие е използван **тестът на Т. Лири**, който измерва 16 променливи на интерперсоналното поведение. В процеса на обработване и интерпретация на резултатите те се групират в 8 дименсии (автократичен - унижен; егоцентричен - комформен; агресивен - афилиативен; подозрителен - протективен).

2. За оценка на насочеността към спортсменство/неспортсменство е използвана методиката **The Multidimensional Sportsmanship Orientations Scale - MSOS** (Vallerand, Brière, Blanchard, Provencher, 1997). Методиката съдържа 25 айтема и 5-степенна скала ликертов тип за оценка на степента на тяхната изразеност. Спортсменството се оценява в пет основни области, които определят и петте субскали на теста:

- отношение към установените правила и норми в съответната социална среда;
- отношение към противника и длъжностните лица;
- отношение към тренировъчния и състезателен процес;
- отношение към съперника, загриженост за неговото физическо и психическо здраве;
- негативни прояви.

3. За разкриване на субективните оценки на изследваните лица относно значимостта на культуризма за тях и ползата от неговото практикуване е разработена, специално за настоящето емпирично изследване, **анкетна карта** с осемнадесет твърдения и 5-степенна скала ликертов тип. Твърденията обуславят шест своеобразни суб-

скали, които се характеризират с висока вътрешна съгласуваност и добри психометрични характеристики:

- самопознание - $\alpha=0,52$;
- жизнен опит - $\alpha=0,76$;
- физическо и психическо здраве - $\alpha=0,53$;
- обществено признание и социални контакти - $\alpha=0,75$;
- удовлетвореност и вътрешна хармония - $\alpha=0,52$;
- личностно самоусъвършенстване - $\alpha=0,43$.

4. Методика за изследване на ценностните ориентации на М. Рокич. Методиката се състои от две групи ценности, представени на две бланки - терминални (ценности - цели) и инструментални (ценности - средства). Всяка група съдържа по 18 ценности. Изследваните лица ранжират ценностите по степента на тяхното предпочитане. Най-важната ценност е на първо място, а най-маловажната на последно място. Методиката дава възможност за разкриване йерархията на ценностите, а така също и тяхното групиране - конкретни и абстрактни; етически и естетически; индивидуалистични и конформистки и др..

5. За изследване на мотивационните ориентации е използвана методиката **The sport motivation scale (SMS-28)** (Pelletier et al., 1995). Скалата измерва особеностите на вътрешната и външната мотивация за участие в спорт, както и на амотивацията. Скалата включва 28 айтема, разпределени в 7 субскали - три за вътрешната мотивация, три за външната мотивация и една за амотивацията:

- вътрешна мотивация за познание;
- вътрешна мотивация за постижение;
- вътрешна мотивация за изпитване на стимулация;
- външна мотивация чрез социума;
- външна мотивация на неосъзнато обективизиране;
- външна мотивация на осъзнато отъждествяване;
- амотивация.

6. Методика за изследване на удовлетвореността на спортиста (Athlete Satisfaction Questionnaire - ASQ (Riemer, Chelladurai, 1998). Методиката е многомерен въпросник. Оригиналният вариант на теста съдържа 56 айтема, групирани в 15 субскали, съответстващи на компонентите на удовлетвореността и седемстепенна

скала ликертов тип за оценка на степента им на изразеност. Широкият формат на методиката позволява за нуждите на конкретните изследвания да се включват онези измерения на удовлетвореността, които са най-съществени. Използваната в настоящето изследване методика се състои от четири субскали:

- тренировка и инструкции;
- отборно представяне;
- индивидуално представяне;
- лично отношение на треньора към спортиста.

Две от субскали отразяват удовлетвореността от тренировъчния процес, а другите две отразяват удовлетвореността от постиженията. Общият брой айтеми на методиката е 14.

Обект на изследване

В емпиричното изследване са включени 162 лица. Преобладаващият брой са мъже. Броят на културистите е 75, а на занимаващите се с фитнес - 87. Сред културистите 60 са българи и 15 чуждестранни спортисти.

За по-задълбочено разкриване на особеностите на изследваните явления, културистите и занимаващите се с фитнес са разделени на три групи по факторите възраст и спортен стаж.

Таблица 1

Разпределение на изследваните лица по факторите възраст и спортен стаж върху основата на кватилния метод

	Културисти		Фитнес любители	
	Възраст	Спортен стаж	Възраст	Спортен стаж
Първа група	17 - 23	1 - 5	17 - 24	1 - 2
Втора група	24 - 31	6 - 13	25 - 35	3 - 10
Трета група	32 - 56	14 - 35	36 - 54	11 - 30

Трета глава

Анализ на резултатите от изследването

Статистическият анализ на емпиричните данни се базира на допускането, че по отношение на изследваните променливи съществуват статистически значими разлики между културистите и фитнес любителите. Това налага сравнителен анализ на изследваните променливи при тези две групи лица. По фактора пол сравнителният анализ е лишен от смисъл тъй като жените са твърде малко - 3 изследвани лица в групата на културистите и нито една в групата на любителите. Най съществено и важно е да се установи съществуват ли статистически значими разлики по фактора културисти/любители, което ще определи следващия подход към анализа на емпиричните данни. Сравнителният анализ е реализиран чрез критерия Mann-Whitney.

1. Сравнителен анализ на променливите по фактора културисти/фитнес любители

Сравнителният анализ показва наличието на статистически значими разлики по голям брой изследвани променливи:

- удовлетвореност от тренировките през сезона и инструкциите на треньора;
- удовлетвореност от развитието на отбора през сезона;
- удовлетвореност от индивидуалното развитие през сезона;
- удовлетвореност от отношение на треньора към мен;
- амотивация;
- външна мотивация чрез социума;
- вътрешна мотивация за осигуряване на познание;
- вътрешна мотивация за постижение;
- вътрешна мотивация за стимулиране;
- самопознание;
- жизнен опит;
- обществено признание и социални контакти;
- удовлетвореност и вътрешна хармония;

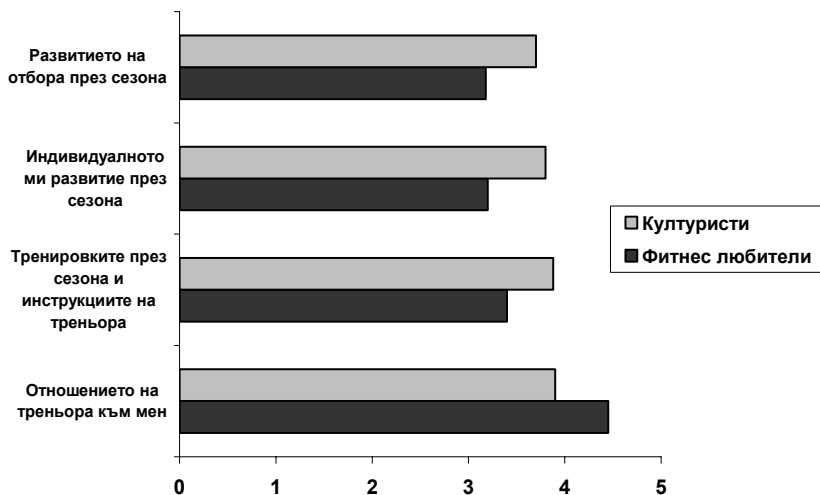
- личносно самоусъвършенстване.

За разкриване на особеностите на променливите и степента им на изразеност в двете групи изследвани лица (културисти и фитнес любители) е осъществен вариационен анализ.

По отношение на **удовлетвореността от заниманията с културизъм и фитнес** водещи фактори, които я детерминират, при културистите са „отношението на треньора към мен” ($M=3,95$). С много високи стойности е и факторът „тренировките през сезона и инструкциите на треньора” ($M=3,88$). Другите два фактора, определящи удовлетвореността са също с относително високи стойности: „индивидуалното ми развитие през сезона” ($M=3,8$) и „развитието на отбора през сезона” ($M=3,7$). Тези резултати са напълно очаквани, като се има в предвид индивидуалния характер на този спорт и силната връзка състезател треньор. Имаме известни резерви по отношение на индивидуалното и отборно развитие, което е разбираемо оправдано с големите изисквания, които поставят спортистите спрямо себе си и околните.

При фитнес любителите факторите на удовлетвореността имат сходна структура на изразеност, но с различни степени. Най-силно влияние върху тяхната удовлетвореност има факторът „отношението на треньора към мен” ($M=4,45$). С много високи стойности са и другите два фактора: „тренировките през сезона и инструкциите на треньора” ($M=3,4$); „развитието на отбора/групата през сезона” ($M=3,18$). На последно място е факторът „индивидуалното ми развитие през сезона” ($M=3,2$) (фиг. 1).

Сравнителният анализ на удовлетвореността при културистите и фитнес любителите показва, любителите са много по доволни от отношението на своя треньор/инструктор (може би и защото много често това е платена услуга), докато професионалистите имат резерви в това отношение (може би породени от големите изисквания, които треньора им поставя). Елитните спортисти имат високи стойности по отношение на тренировките през сезона. Това е оправдано имайки в предвид състезателните им цели. Те са доволни и от съветите на своя треньор. Обикновено тренирацията отчита пропуски спрямо начина, по който е подходил към тренировките и също така има претенции към инструкциите, които е получил.

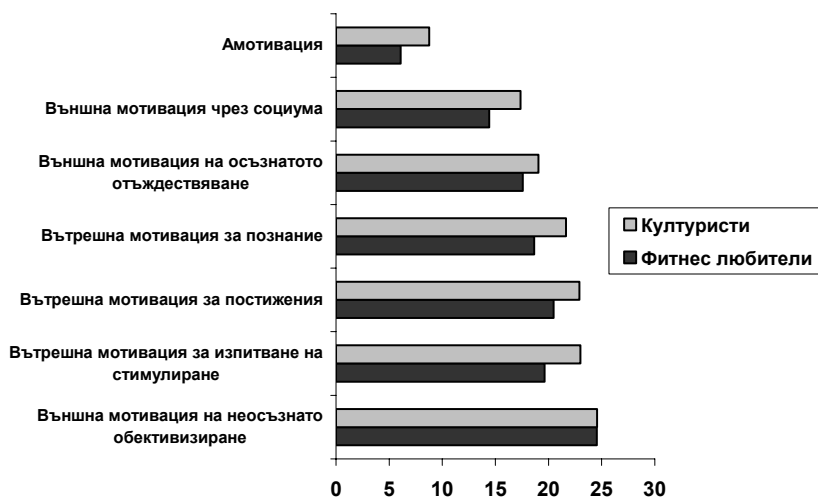


Фиг. 1. Сравнителен анализ на факторите на удовлетвореността при културисти и фитнес любители

По отношение на **мотивационната ориентация** водещи при културистите са „външна мотивация на неосъзнато обективизиране” ($M=24,56$) и „вътрешна мотивация за изпитване на стимулиране” ($M=23,01$). Следващите фактори, с относително висока степен на изразеност, са „вътрешна мотивация за постижения” ($M=22,92$) и „вътрешна мотивация за познание” ($M=21,65$). С по-ниски степени на изразеност са „външна мотивация на осъзнато отъждествяване” ($M=19,04$) и „външна мотивация чрез социума” ($M=17,37$). На последно място е „амотивацията” ($M=8,78$) (фиг. 2).

Получените резултати, определящи структурата на мотивационната ориентация при културистите, дават основание да приемем, че те са мотивирани предимно от морални и принципни устои за честна и чиста игра, от приятните и силни емоции, свързани с практикуването на този неразбран спорт. От резултатите става ясно и че желанието за високи и значими постижения, в комбинация със стремежа към ново познание, също е определящо в дейността на културистите. Социалните нагласи (най-често неаргументирано негативни) не влияят на трениращите, а амотивацията е рядко срещано явление в тези среди.

При фитнес любителите водеща е „външната мотивация на неосъзнато обективизиране” ($M=24,55$). Следващи по степен на изразеност са „вътрешната мотивация за постижения” ($M=20,47$) и „вътрешната мотивация за изпитване на стимулиране” ($M=19,63$). С по-ниски стойности са „вътрешната мотивация за познание” ($M=18,66$) и „вътрешната мотивация на осъзнато отъждествяване” ($M=17,58$). С най-ниски стойности са вътрешната мотивация чрез социума” ($M=14,41$) и „амотивацията” ($M=6,09$) (фиг. 2).



Фиг. 2. Сравнителен анализ на мотивационните ориентации при културисти и фитнес любители

Получените резултати показват, че водещи при любителите са коректното и безкористно спортуване, съчетано с желание за постижение на реални цели и изпитване на удоволствие. Те изпитват наслада от този вид спортуване и нямат професионални цели в съответната област. Мнението на околните не е водещо за тях и трудно фактори от външната среда биха ги демотивирали.

Приятно впечатление прави факта, че и в двете групи външната мотивация на неосъзнато обективизиране е водеща. Ценностите и морала в спорта са оценени достойно - „честната и чиста игра” е приоритет на всички спортуващи.

Вътрешната мотивация за получаване на стимулация е с високи стойности при культуристите, което е разбираемо - те се наслаждават на естетическите си достижения, които са постигнали с много труд и лишения. Основен стимул за тях е ежедневно чувство от подобрене във всички аспекти на психосоматиката им. Въпреки това и при тях има т.н. „мускулна радост”.

Культуристите имат и по-високи показатели при вътрешната мотивация за постижения. Техният стремеж към съвършенство ги задължава да дават всичко от себе си, всеки изминал ден, в търсене на максимални постижения. Този процес при непрофесионалистите е много по-слабо изразен и за тях „нищо не е на всяка цена”. Те имат много по-ниски цели в тази насока.

При вътрешната мотивация за познание, водещи отново са професионалистите - тези хора „живеят за да тренират”, удоволствието от тренировките за тях е несравнимо с нищо друго, когато пропуснат занимание те изпитват дискомфорт. За тях най-важно е да се развиват и обогатяват във всяка една тренировка. За хората трениращи за здраве пирамидата е обърната „тренират, за да живеят по-добре”, без да изпадат в крайности.

И при външната мотивация на осъзнато отъждествяване приоритет има професионално трениращите - няма спор, те съзнателно и целенасочено са избрали този вид дейност, припознали са го като свой и се асоциират с него. Много е вероятно да проповядват неговите идеали много дълги години. Ниските стойности при любителите са красноречиви, те практикуват този спорт докато им доставя удоволствие и докато виждат и усещат резултати, но тяхната водеща житейска дейност е друга, фитнесът е едно приятно допълнение.

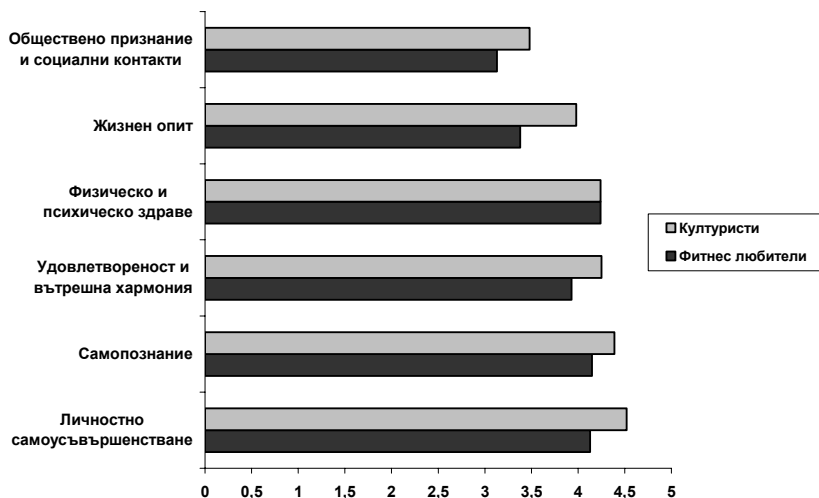
При външната мотивация чрез социума и двете групи имат ниски стойности. Ясно е, че професионалистите го практикуват, за да постигнат лични резултати както състезателни, като постигнатата поставените си цели в спортен аспект, така и чисто личностни като формират и развият много качества. Культуристите са убедени в това, което правят и трудно могат да бъдат повлияни от външни фактори. Любителите също трудно биха са повлияли от чужди мнения, след като са усетили ползата от практикуването на този прекрасен спорт.

Амотивацията логично е с изключително ниски стойности, защото и културисти и любители са усетили многото ползи от практикуването на този вид дейност, въпреки различията в целите и нагласите им. Въпреки това получените резултати за мотивационните ориентации при културистите и фитнес любителите представляват особен интерес по отношение на амотивацията. И в двете групи изследвани лица тя е с най-ниски стойности. Но културистите се характеризират с по-висока степен на изразеност. На пръв поглед този факт е парадоксален - културистите са посветили живота си на този спорт и не би трябвало да изпитват негативно отношение към тренировъчния и състезателен процес. За по-задълбочено разкриване на особеностите на амотивацията при културистите ще потърсим ролята на факторите възраст и спортен стаж.

Анализът на резултатите на **субективните оценки** на изследваните културисти относно значимостта на културизма за тях и ползата от неговото практикуване показва, че водещи за тях са възможността за личностно самоусъвършенстване ($M=4,52$) и самопознание ($M=4,39$). Следващи са удовлетвореност и вътрешна хармония ($M=4,25$), физическо и психическо здраве ($M=4,24$). С най-ниски стойности са жизнен опит ($M=3,98$) и обществено признание, и социални контакти ($M=3,48$).

Резултатите потвърждават, че въпреки външната изява на този спорт, той е ориентиран и в дълбоко вътрешни и духовни аспекти, които са показател за високо интелигентни и дълбоко осъзнати психически и философски аспекти, присъстващи в дейността на тези спортисти. Социалната среда не е водеща в начина на живот на културистите и те имат други приоритети, изградени предимно на собствените им възгледи.

В групата на фитнес любителите се разкрива различна подредба на субективните оценки за ползата от заниманието с този спорт. Водеща при тях е възможността за повишаване на физическото и психическо здраве ($M=4,24$), следвано от възможността за личностно самоусъвършенстване ($M=4,13$) и самопознание ($M=4,15$). С по-ниски стойности са удовлетвореност и вътрешна хармония ($M=3,93$) и жизнен опит ($M=3,38$), а с най-ниска стойност, както и при културистите е обществено признание и социални контакти ($M=3,13$) (фиг. 3).



Фиг. 3. Сравнителен анализ на субективните оценки за ползата от занимањето с културизъм и фитнес

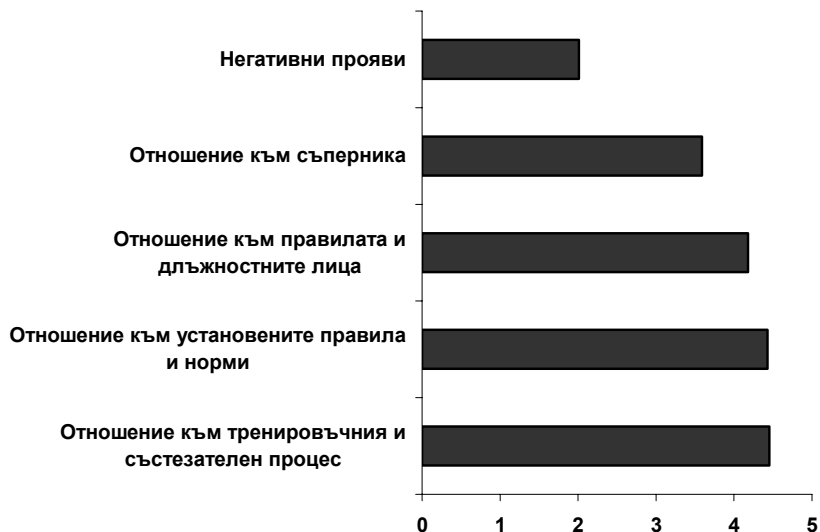
Обобщенијат анализ од изследването на субективните оценки за ползата од занимањето с културизъм и фитнес покажува, че и двете групи имаат многу високи стойности на личностно самоусъвършенстване, те очекуваат да формираат и развият редица личностни качества, благодарение на спорта културизъм и фитнес. Техните нагласи са за комплексно развитие на психосоматиката им. Очекуванията за съзнателно и осмислено преоткривање на личноста, са по високи при елитните културисти, докато любителите немаат нагласа да навлезат толкува дълбоко вътре в себе си. Това е разбираемо поради голямата отдаденост на елитните състезатели, които са превърнали този спорт в начин на живот и е логично да откриват нови непознати неща в себе си, благодарение на активното му и себеотдадено практикување.

Нај-ниските резултати са по отношение на општествено признание и социални контакти. В општеството често се изразува мнение, че хората, които се занимаваат с културизъм и фитнес са насочени към това од потребноста да бџдат харесвани, да привличат и печељат симпатиите на представителите на другия пол, да „пробиваат” в општеството чрез своите бицепси, мускулна маса, хармонично и силно развито телосложение. Но резултатите од настојачето изс-

ледване показват, че тези мотиви нямат почти никакво значение за изследваните лица.

Изследването на насочеността към **спортменство/неспортменство** е проведено само в групата на культуристите, тъй като фитнес любителите не участват в състезания.

Анализът на резултатите от изследването на насочеността към спортменство/неспортменство показва, че при культуристите водещи са „отношението към тренировъчния и състезателен процес (M=4,45) и „отношението към установените правила и норми в съответната социална среда” (M=4,43). С много висока степен на изразеност е и факторът „отношение към правилата и длъжностните лица” (M=4,18). По ниска степен на изразеност се наблюдават при факторите „отношение към съперника, загриженост за психическото и физическото му здраве” (M=3,59) и „негативни прояви” (M=2,01) (фиг. 4).



Фиг. 4. Степени на изразеност на компонентите на нагласите към спортменство/неспортменство при культуристите

Получените резултати са логични - културистите са всеотдайни в тренировъчния и състезателен процес. За тях културизмът е основна сфера за професионална реализация и основен смислообразуващ фактор в жизнения им път. Те се съобразяват и спазват всички писани и неписани правила в спортната и социалната среда. Негативното отношение към тренировъчния и състезателен процес, към треньор, съперник, съдии и други длъжностни лица почти липсват в този спорт.

Общият бал, изведен като резултативна от четирите основни области, определящи отношението към спортсменско поведение, показва, че изследваните лица са със силно изразена нагласа за спортсменско поведение ($M=4,3$ - максималният бал е 5).

2. Диференциран анализ на изследваните променливи в групите на културистите и фитнес любителите

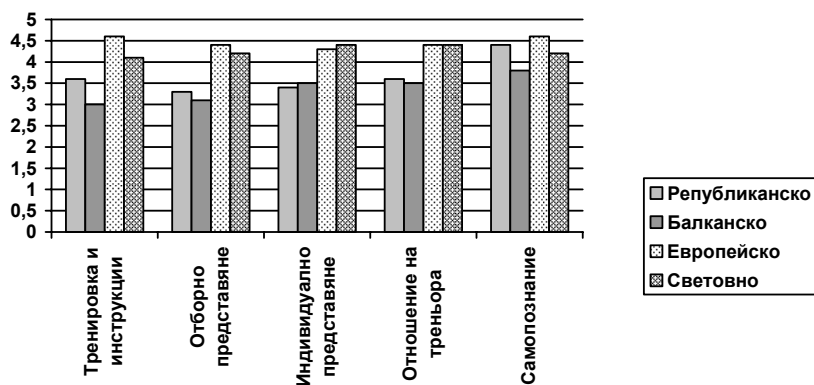
Установените значими различия, по голям брой променливи, в двете групи - културисти и фитнес любители - насочват следващите стъпки на анализа на резултатите от емпиричното изследване към разкриване на особеностите на изследваните явления във всяка от тези групи, към изследване на влиянието на факторите възраст и спортен стаж, ранг на състезание, в което са участвали културистите, влиянието на фактора брой посещения при фитнес любителите.

2.1 Анализ на резултатите от изследването в групата на културистите

По отношение на спортния стаж културистите са разделени на три групи (виж обект на изследване). Сравнителният анализ на изследваните променливи е реализиран чрез критерия Kruskal Wallis (непараметричен критерий за три и повече извадки). Резултатите от анализа показват статистически значими разлики само по две от изследваните променливи - отношението на треньора към мен (компонент от структурата на удовлетвореността) и външна мотивация на неосъзнато обективизиране.

Сравнителният анализ на изследваните променливи по фактора възраст (три възрастови групи) не установява никакви статистически значими разлики. За по-прецизно сравнение е приложен и критерият Mann-Whitney (сравнение по двойки). Но и резултатите от този анализ не показват значими разлики. Липсата на значими статистически разлики дава основание да се приеме, че культуристите са относително хомогенна извадка и че независимо от своята възраст, те се характеризират с едни и същи особености по отношение на изследваните явления.

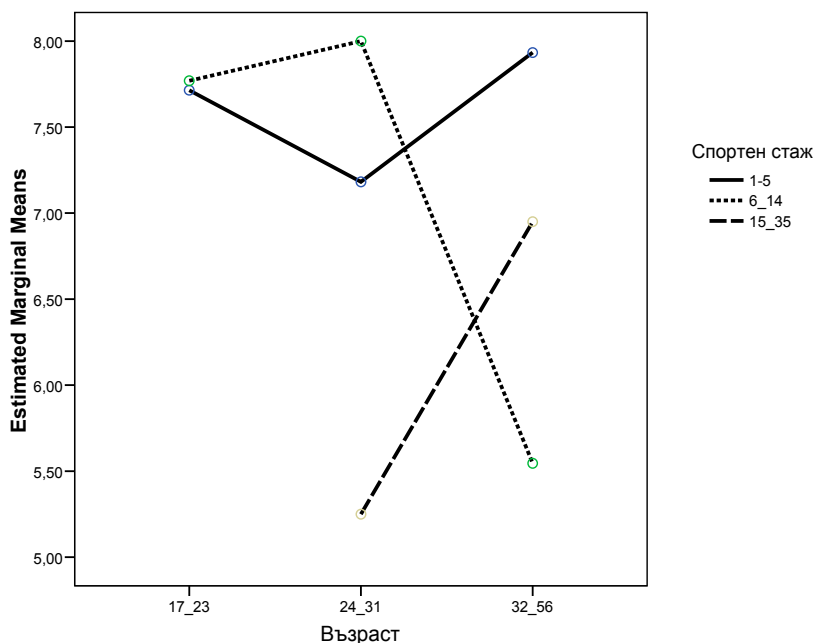
Сравнителният анализ по фактора ранг на състезание показва статистически значими разлики по отношение на четирите компонента от структурата на удовлетвореността и променливата самопознание, като субективна оценка на ползите от заниманието с този спорт. По отношение на самопознанието данните са противоречиви - участниците в състезания на ниво - републиканско и европейско смятат, че заниманията с този спорт дават възможност за по-дълбоко самопознание. Но по отношение на удовлетвореността резултатите са категорични - спортистите, участвали в европейски и световни първенства са много по-удовлетворени отколкото участниците на републикански и балкански първенства (фиг. 5). Това е обяснимо - культуризмът е спорт и удовлетвореността от неговото практикуване е пряко следствие от постигнатите спортни успехи.



Фиг. 5. Степени на удовлетвореност и самопознание при культуристи в зависимост от ранга на състезание

Една от променливите, пряко свързана с удовлетвореността от заниманието с културизъм е **амотивацията**. Като цяло, стойностите на амотивация не са високи, но е интересен фактът, че те са по-високи при културистите, в сравнение с фитнес любителите. Очакванията, че сравнителният анализ по факторите спортен стаж, възраст и ранг на състезание ще покажат значими разлики не се потвърдиха. Тава насочва към предположението, че сами по себе си тези фактори не влияят върху нея, но може би оказват значимо влияние чрез съвкупното си въздействие. За установяване на тяхното съвкупно влияние върху амотивацията е осъществен двуфакторен дисперсионен анализ.

Резултатите от дисперсионен анализ (фиг. 6) показват съвкупното влияние на факторите възраст и спортен стаж върху амотивацията.

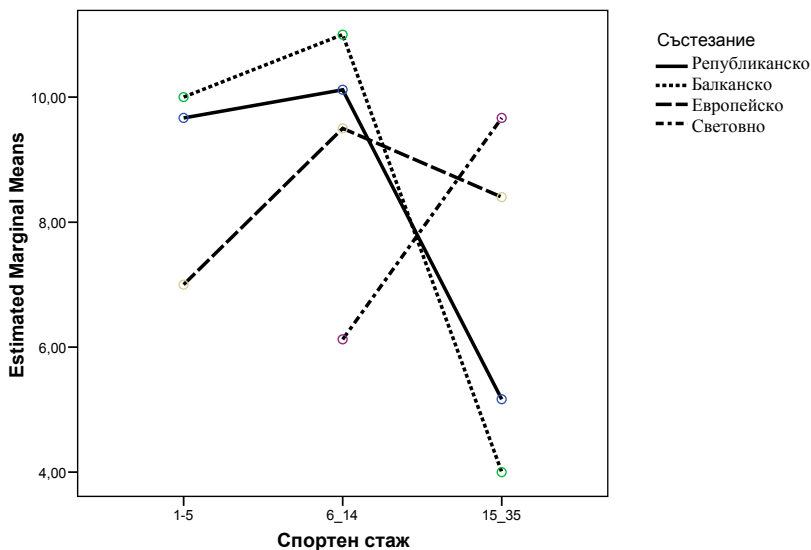


Фиг. 6. Влияние на факторите възраст и спортен стаж върху амотивацията

Като цяло с най висока амотивация и в трите възрастови групи са культуристите с най-малък спортен стаж (1 - 5 г.). С висока амотивация, в първите две възрастови групи, се характеризират и культуристите от групата със среден спортен стаж (6 - 14 г.), но в третата възрастова група, при культуристите с такъв стаж, амотивацията е значително по-ниска. Особен интерес представляват резултатите при культуристите с най-голям спортен стаж (15 - 35 г.). С нарастването на възрастта, рязко нараства и амотивацията. Допускаме, че причините за това са в същностните характеристики на този спорт. Практикуването на състезателен культуризмъ продължително време, неизбежно води до комплексно изтощаване на спортиста (физическо, психическо и емоционално). Тежките тренировъчни и хранителни режими, години наред, няма как да не повлияят върху мотивацията на трениращия. От социална гледна точка, нарастването на амотивацията с възрастта също намира своето логично обяснение, все пак и культуристите са хора и в един момент, и те сменят своите приоритети (от абсолютно отдаване на спорта, към професионална кариера, създаване на семейство и поемане на присъщите им ангажменти).

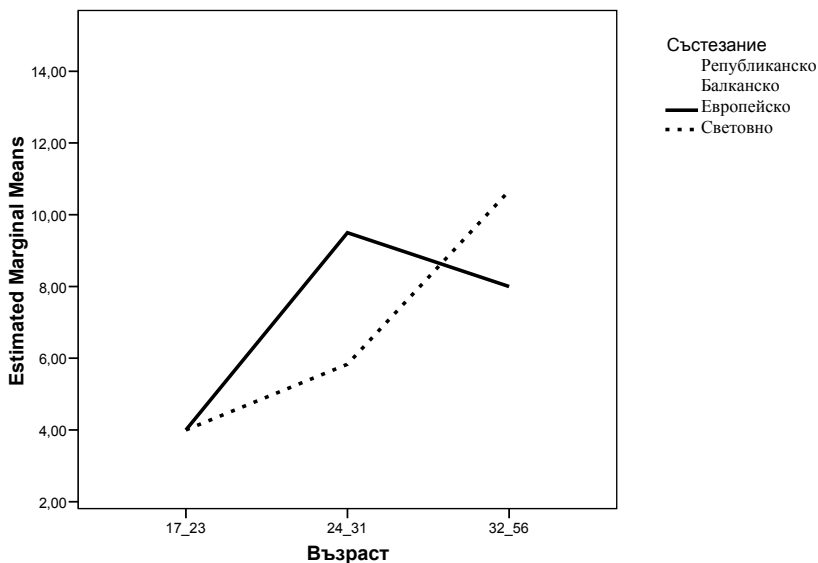
Спортният стаж оказва съвкупно влияние върху амотивацията и с ранга на състезание, в което са участвали культуристите (фиг. 7). С най-ниска амотивация се характеризират культуристите с най-висок спортен стаж, но участвали в състезания с най-нисък ранг - републикански и балкански. Допускаме, че тази група спортисти независимо от по-ниските си постижения (ранг на състезание) имат адекватна самооценка за своите възможности, съхранили са положителното отношение към культуризма и продължават да изпитват удовлетвореност от заниманията си с този спорт. В същото време спортистите с по-малък спортен стаж (1 - 5 г. и 6 - 14 г.), участници на републикански и балкански състезания се характеризират със силно изразена амотивация. Допускаме, че при тези групи спортисти доминира нагласата за значими успехи, постигнати за кратко време. Липсата на такива води до демотивиране, негативни нагласи към тренировъчния и състезателен процес и до понижаване на удовлетвореността. Но и тук интерес представляват резултатите на елитните культуристи, участници в европейски

и световни първенства. При тази група спортисти с нарастването на спортния стаж нараства и амотивацията. Допускаме, че независимо от постигнатите успехи, ежедневните, изнурителни тренировки, лишаването в много аспекти от нормален социален живот, водят до повишаването на амотивацията.



Фиг. 7. Влияние на факторите спортен стаж и ранг на състезание върху амотивацията

Получените резултати за нарастване на амотивацията с нарастване ранга на състезанията се потвърждава и от дисперсионния анализ по факторите възраст и ранг на състезание (фиг. 8). Културистите от най-малката възрастова група (17 - 23 г.), участвали на европейски и световни първенства са с най-ниски степени на амотивация. Но с нарастването на възрастта и респективно спортния стаж, при културистите участници в състезанията с най-висок ранг нараства и амотивацията. По-младите все още не изпитват тежкото бреме на професионалните занимания с културизъм, докато при по-възрастните то оказва значимо влияние.



Фиг. 8. Влияние на факторите възраст и ранг на състезание върху амотивацията

2.2. Анализ на резултатите от изследването в групата на фитнес любителите

Включените в настоящето изследване фитнес любители са твърде разнородни по отношение на възраст, спортен стаж или години на занимание с фитнес, брой занимания през седмицата, професионална сфера и преди всичко по отношение на своите психически особености. Тези различия предполагат и различия по отношение на включените в настоящето изследване психични явления. Анализът на емпиричните данни, за групата изследвани лица, като цяло, не би бил оправдан. Получените резултати едва ли ще отразяват реалността и трудно биха могли да се екстраполират върху фитнес любителите, като цяло. За по задълбочено разкриване на особеностите на изследваните явления е необходим диференциран анализ, поне по отношение на онези променливи, при които се установят статистически значими различия.

За разкриване на значими различия в изследваните променливи

по отношение на факторите възраст, спортен стаж и брой занимания през седмицата, е осъществен сравнителен анализ.

Сравнителният анализ по фактора възраст (три възрастови групи) не установява наличието на статистически значими разлики в изследваните променливи.

Статистически значими разлики се разкриват по фактора спортен стаж и то само по три от изследваните променливи:

- удовлетвореност от индивидуално развитие през сезона/годината;
- вътрешна мотивация за изпитване на стимулиране;
- физическо и психическо здраве.

За разкриване на особеностите в проявите на тези променливи в трите групи (спортен стаж), е осъществен вариационен анализ (табл. 3).

Таблица 3

Средни стойности на променливите в групите с различен спортен стаж

Променливи, със статистически значими разлики	Спортен стаж		
	1 - 2 г.	3 - 10 г.	11 - 30 г.
Удовлетвореност от индивидуално развитие	2.82	3.21	3.03
Вътрешна мотивация за изпитване на стимулиране	16.34	20.5	22.16
Физическо и психическо здраве	3.98	4.29	4.5

Получените резултати разкриват своеобразна динамика, в степента на изразеност на изследваните променливи, през годините на занимание с фитнес. Удовлетвореността от индивидуалното развитие е с тенденция към нарастване успоредно с нарастването на спортния стаж. В групата изследвани лица с най-малък спортен стаж удовлетвореността вероятно се обуславя от така наречения „Ефект на начинаещия” - налице е бурна промяна във физиката им, която оказва своето влияние, „в началото всичко действа”, и те са доволни от постигнатите резултати. Прекрасното чувство по време и след тренировка, вътрешно ги мотивира да продължават тренировъчни занимания. Започват да изглеждат и да се чувстват все по-добре (комплексно погледнато). Здравето (във всичките му аспекти) е основен момент в тренировъчните занимания.

Във втората група резултатите са реални и очаквани. Наблюдават се повишени стойности във всички показатели. Колкото по-продължителен е тренировъчният процес, толкова повече се осъзнават и оценяват придобивките от този вид двигателна дейност. Високата удовлетвореност е категорична и показателна.

Анализът на резултатите в третата група показва, че с течение на годините, тренировките придобиват все по-голяма важност за спортуващите, те стават техен мироглед и начин на живот. Много положителни компоненти са вече осъзнати и реално придобити от трениращите. Това ни позволява да твърдим, че колкото повече се занимаваме с културизъм и фитнес, толкова повече и по-устойчиви качества ще формираме и развием. Продължителните занимания с културизъм и фитнес ни изграждат комплексно и ни носят само ползи, които стават все по-устойчиви във времето.

Сравнителният анализ на изследваните променливи в зависимост от броя занимания през седмицата налага определянето на групите изследвани лица по този показател. За целта е осъществен честотен анализ. Резултатите показват, че седмичните занимания с фитнес са от 2 до 6 пъти (табл. 4).

Таблица 4
Честотно разпределение на изследваните фитнес любители

	Седмични занимания					Общо
	2	3	4	5	6	
Изследвани лица	8	41	26	11	1	87

Тъй като само един човек се занимава шест пъти седмично с фитнес ще обединим изследваните лица в три групи:

- първа група - 2 - 3 пъти седмично;
- втора група - 4 пъти седмично;
- трета група 5 - 6 пъти седмично.

Сравнителният анализ, по фактора брой занимание с фитнес през седмицата, разкрива статистически значими разлики при осем от изследваните променливи (Kruskal Wallis):

- външна мотивация на неосъзнато обективизиране;
- вътрешна мотивация на осъзнато отъждествяване;

- вътрешна мотивация за познание;
 - вътрешна мотивация за постижения;
- вътрешна мотивация за изпитване на стимулиране;
- жизнен опит;
- физическо и психическо здраве;
- удовлетвореност и вътрешна хармония.

Вариационният анализ на тези променливи разкрива особеностите им на проява в трите групи (табл. 5).

Таблица 5

Средни стойности на изследваните променливи в групите с различен брой занимания с фитнес през седмицата

	Първа група	Втора група	Трета група
Външна мотивация на неосъзнато обективизиране	24,16	24,07	26,83
Вътрешна мотивация на осъзнато отъждествяване	17,63	15,92	21,0
Вътрешна мотивация за познание	17,89	18,53	22,08
Вътрешна мотивация за постижения	19,59	20,3	24,41
Вътрешна мотивация за изпитване на стимулиране	18,53	19,15	25,16
Жизнен опит	3,3	3,24	4,0
Физическо и психическо здраве	4,12	4,28	4,58
Удовлетвореност и вътрешна хармония	3,91	3,78	4,33

Анализът на получените резултати разкрива своеобразна динамика по посока на еднопосочно нарастване на средните стойности - от първа към трета група. С най-високи стойности по всички показатели са изследваните лица, които имат най-много занимания с фитнес през седмицата (трета група). Субективната им оценка за ползата от занимания с фитнес е свързана с получаването на по-голям жизнен опит, на по-добро физическо и психическо здраве, на удовлетвореност и вътрешна хармония. Те се характеризират и с най-високи стойности на различните мотивационни ориентации. Сред тези ориентации преобладават вътрешните, осъзнатите

и осмислени - за познание и постижение, за изпитване на стимулиране и осъзнато отъждествяване. Допускаме, че осъзната полза от заниманията с фитнес е в пряка връзка с броя на седмичните занимания, по посока на увеличаване на техния брой.

3. Анализ на резултатите от изследването на ценностните ориентации

За разкриване на особеностите в ценностните системи на изследваните културисти и фитнес любители е използван тестът на М. Рокич. Тъй като ценностите от този тест са ранжирани (данните са рангово скалирани) като най-адекватни статистически методи за анализ на резултатите от емпиричното изследване избрахме вариационния и клъстерния анализ. Използван е методът йерархичен клъстерен анализ с оценка на квадрата на Евклидовото разстояние.

Резултатите от вариационния анализ разкриват субективната значимост на отделните ценности за културистите и фитнес любителите. Тъй като най-значимите ценности се поставят на първите места то те се характеризират с най-ниски средни стойности. При културистите и фитнес любителите **ценностите като цели** се ранжират по следния начин:

Културисти	Фитнес любители
1. Здраве (физическо и психическо)	1. Здраве (физическо и психическо);
2. Активен и пълноценен живот (пълнота и емоционална наситеност на живота)	2. Активен и пълноценен живот (пълнота и емоционална наситеност на живота);
3. Любов (духовна и физическа близост с любимия човек)	3. Развитие (работа над себе си, постоянно физическо и духовно усъвършенстване);
4. Наличие на добри и верни приятели	4. Наличие на добри и верни приятели;
5. Щастлив семеен живот	5. Любов (духовна и физическа близост с любимия човек);
6. Свобода (самостоятелност, независимост в съжденията и постъпките)	6. Увереност в себе си (вътрешна хармония, липса на вътрешни противоречия, съмнения);

7. Развитие (работа над себе си, постоянно физическо и духовно усъвършенстване)	7. Познание (възможност за разширяване на своето образование, кръгозор, обща култура, интелектуално развитие);
8. Продуктивен живот (максимално пълно използване на своите възможности, сили и способности)	8. Свобода (самостоятелност, независимост в съжденията и постъпките);
9. Увереност в себе си (вътрешна хармония, липса на вътрешни противоречия, съмнения)	9. Продуктивен живот (максимално пълно използване на своите възможности, сили и способности);
10. Материално осигурен живот (липса на материални затруднения)	10. Житейска мъдрост (зрели съждения и здрав смисъл, постигати чрез жизнен опит);
11. Житейска мъдрост (зрели съждения и здрав смисъл, постигати чрез жизнен опит)	11. Щастлив семеен живот;
12. Познание (възможност за разширяване на своето образование, кръгозор, обща култура, интелектуално развитие)	12. Развлечения (приятно прекарване на времето, липса на задължение и ангажименти);
13. Интересна работа	13. Интересна работа;
14. Обществено признание (уважение от обкръжаващите, колектива, колегите по работа)	14. Материално осигурен живот (липса на материални затруднения);
15. Развлечения (приятно прекарване на времето, липса на задължение и ангажименти)	15. Красотата на природата и изкуството (преживяване на прекрасното в природата и изкуството);
16. Щастието на другите (благосъстояние, развитие и усъвършенстване на другите хора, на целия народ, на човечеството като цяло)	16. Обществено признание (уважение от обкръжаващите, колектива, колегите по работа);
17. Творчество (възможност за творческа дейност)	17. Щастието на другите (благосъстояние, развитие и усъвършенстване на другите хора, на целия народ, на човечеството като цяло);
18. Красотата на природата и изкуството (преживяване на прекрасното в природата и изкуството)	18. Творчество (възможност за творческа дейност).

Сравнителният анализ на значимостта на ценностите цели при културистите и фитнес любителите показва, че независимо от различията в тяхното ранжиране на преден план изпъкват едни и същи ценности. Това са ценностите, свързани преди всичко със здравето, с активния и пълноценен живот, с непрекъсната работа над себе си, с постоянното физическо и духовно усъвършенстване. И при двете групи в последните места по значимост са ценностите свързани с общественото признание и творчеството. Занимаващите се с културизъм и фитнес се стремят към постигането на цели, които да им осигурят възможност за активен и пълноценен живот. Това ги характеризира като социално зрели хора, които не се стремят към обществен престиж, псевдосоциален статус и материални блага.

Анализът на резултатите на **ценностите средства** при културистите и фитнес любителите (средства, чрез които да се постигнат ценностите цели) разкрива следните особености:

Културисти	Фитнес любители
1. Самоконтрол (сдържаност, самодисциплина);	1. Отговорност (чувство за дълг, умение да държи на думата си);
2. Твърда воля (умение за отстояване на своето, непреклонност пред трудностите);	2. Възпитаност (добри маниери);
3. Отговорност (чувство за дълг, умение да държи на думата си);	3. Самоконтрол (сдържаност, самодисциплина);
4. Високи цели (високи изисквания в живота и високи претенции);	4. Твърда воля (умение за отстояване на своето, непреклонност пред трудностите);
5. Честност (откровеност, искреност);	5. Високи цели (високи изисквания в живота и високи претенции);
6. Изпълнителност (дисциплинираност);	6. Честност (откровеност, искреност);
7. Възпитаност (добри маниери);	7. Акуратност (чистоплътност), умение за подържане на ред в нещата, подреденост в ангажиментите;
8. Акуратност (чистоплътност), умение за подържане на ред в нещата, подреденост в ангажиментите;	8. Изпълнителност (дисциплинираност);

9. Независимост (способност да се действа самостоятелно и решително);	9. Образованост (широта на знанията, висока обща култура);
10. Смелост в отстояването на своето мнение и възгледи;	10. Жизнерадостност (чувство за хумор);
11. Образованост (широта на знанията, висока обща култура);	11. Независимост (способност да се действа самостоятелно и решително);
12. Ефективност в работата (трудолюбие, продуктивност в себе си);	12. Смелост в отстояването на своето мнение и възгледи;
13. Отзивчивост;	13. Рационализъм (умение за устойчиво и логично мислене, вземане на обмислени, рационални решения);
14. Жизнерадостност (чувство за хумор);	14. Ефективност в работата (трудолюбие, продуктивност в себе си);
15. Непримируемост към недостатъците в себе си и в другите;	15. Търпимост (към възгледите и мненията на другите, умение да се прощава на другите, на техните грешки и заблуждения);
16. Търпимост (към възгледите и мненията на другите, умение да се прощава на другите, на техните грешки и заблуждения);	16. Широта на възгледите (умение за разбиране на чуждата гледна точка, уважение към различните вкусове, обичаи, привички);
17. Широта на възгледите (умение за разбиране на чуждата гледна точка, уважение към различните вкусове, обичаи, привички);	17. Непримируемост към недостатъците в себе си и в другите;
18. Рационализъм (умение за устойчиво и логично мислене, вземане на обмислени, рационални решения).	18. Отзивчивост.

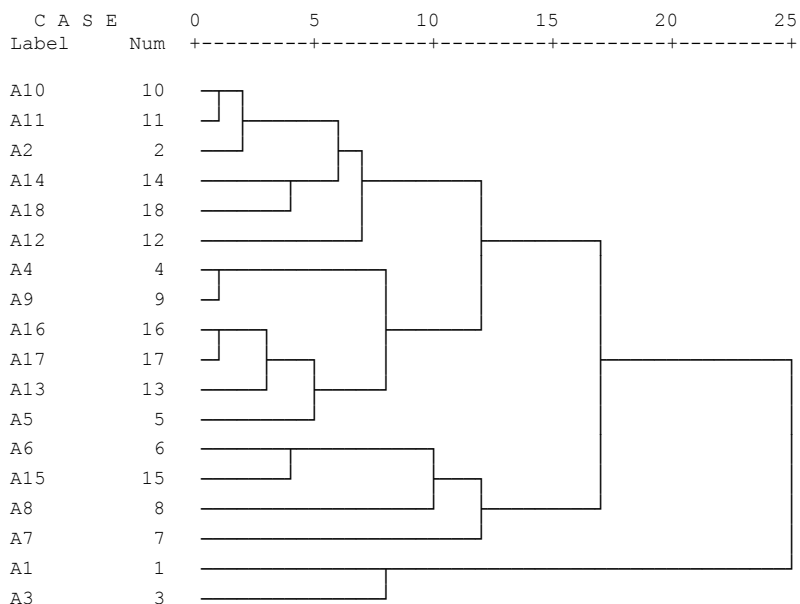
Анализът на ранговите места на ценностите, чрез които културистите се стремят да постигнат ценностите цели, извежда на първите места ценностите, свързани с уменията за самоконтрол, твърда воля и непреклонност пред трудностите, отговорно поведение, високи изисквания към себе си и към другите, честност и изпълнителност. Тези ценности характеризират повече индивидуалното, личното поведение и дейност. Ценностите, които са свързани

с интерперсоналното поведение, които се проявяват в общуването и съвместната дейност са поставени на по-заден план - търпимост, широта на възгледите и разбиране на чуждите гледни точки, уважение към вкусовете, обичаите и привичките на другите. Така ранжирани ценностите средства характеризират културистите като самостоятелни, независими, разчитащи на себе си и в известна степен като индивидуалисти, като хора, които не са особено склонни към сътрудничество взаимодействие и взаимопомощ.

Анализът на ранговите места на ценностите средства при фитнес любителите разкрива сходна картина. И те поставят на първите места отговорността и самоконтрола, твърдата воля и честността, но също така и възпитаността (добрите маниери). Тази ценност при културистите заема едва седмо място. Добрите маниери, стремежът за създаване на добри впечатления у другите не са им присъщи. Прави впечатление известно разминаване при ценности от една и съща група - ценности като рационализъм (умение за устойчиво и логично мислене, вземане на обмислени, рационални решения и преди всичко - образованост - са изтласкани назад в ранговия ред, както при културистите, така и при фитнес любителите. Върху основата на настоящето, сравнително ограничено по отношение на броя изследвани лица, емпирично изследване, не могат да се правят категорични изводи, а по-скоро да се установят тенденциите при двете групи изследвани лица.

Анализът на структурата на ценностните системи разкрива йерархичната подреденост на самите ценности. Този подход се базира на схващанията на Роквич, за вертикалната подреденост и съподчиненост на ценностите. Но разкриването на йерархичната структура, на предпочитаните и по-малко предпочитани ценности, не разкрива в достатъчна степен особеностите на самата ценностна система. За по-задълбочен анализ. Доколко е хомогенна структурата на ценностната система. Доколко ценностите от една група се свързват помежду си или попадат в различни групи - клъстери. С други думи доколко изследваните лица са наясно със себе си, доколко ценностите им са стабилни, доколко са интегрирани в т. нар. ценностно ориентационно единство. За по-задълбочено разкриване на особеностите на ценностните системи на изследваните лица е реализиран клъстерен анализ.

Резултатите от клъстерния анализ на ценностите цели, при културистите, показва ясно обособени четири групи ценности (четири клъстера) (фиг. 9).



Фиг. 9. Резултати от клъстерния анализ на ценностите цели при културисти

Първи клъстер

1. Активен и пълноценен живот (пълнота и емоционална наситеност на живота)

3. Здраве (физическо и психическо)

Втори клъстер

7. Материално осигурен живот (липса на материални затруднения)

8. Наличие на добри и верни приятели

15. Щастлив семеен живот

6. Любов (духовна и физическа близост с любимия човек)

Трети клъстер

5. Красотата на природата и изкуството (преживяване на прекрасното в природата и изкуството)

13. Развлечения (приятно прекарване на времето, липса на задължение и ангажменти)

16. Щастие на другите (благосъстояние, развитие и усъвършенстване на другите хора, на целия народ, на човечеството като цяло)

17. Творчество (възможност за творческа дейност)

4. Интересна работа

9. Обществено признание (уважение от обкръжаващите, колектива, колегите по работа)

Четвърти клъстер

12. Развитие (работа над себе си, постоянно физическо и духовно усъвършенстване)

18. Увереност в себе си (вътрешна хармония, липса на вътрешни противоречия, съмнения)

14. Свобода (самостоятелност, независимост в съжденията и постъпките)

2. Житейска мъдрост (зрели съждения и здрав смисъл, постигати чрез жизнен опит)

10. Познание (възможност за разширяване на своето образование, кръгзор, обща култура, интелектуално развитие)

11. Продуктивен живот (максимално пълно използване на своите възможности, сили и способности)

При фитнес любителите ценностите цели се обединяват в три групи. Някои от тях съдържат същите ценности, каквито съдържат и установените при културистите, но в други се включват твърде разнородни ценности (фиг. 10).

Първи клъстер

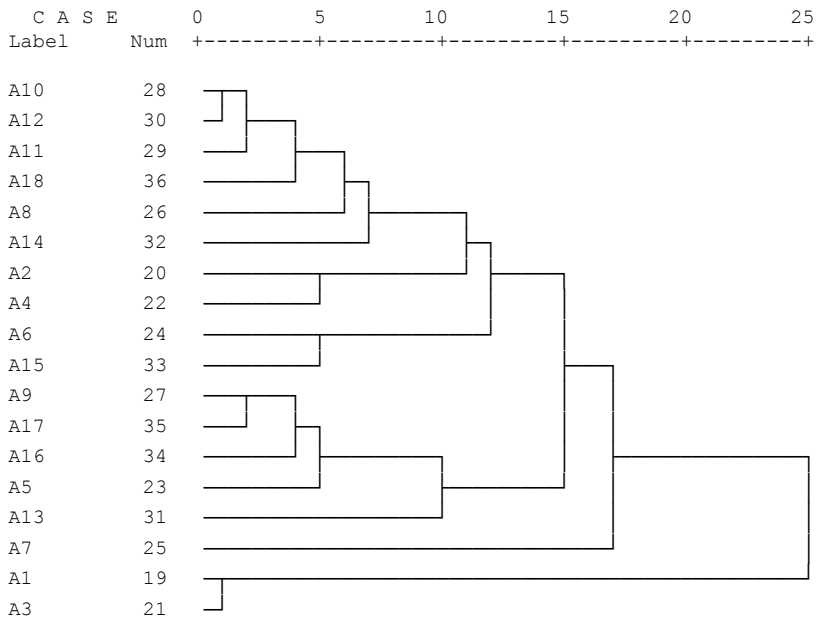
1. Активен и пълноценен живот (пълнота и емоционална наситеност на живота)

3. Здраве (физическо и психическо)

Втори клъстер

7. Материално осигурен живот (липса на материални затруднения)

13. Развлечения (приятно прекарване на времето, липса на за-



Фиг. 10. Резултати от клъстерния анализ на ценностите цели при фитнес любителите

дължение и ангажименти)

5. Красотата на природата и изкуството (преживяване на прекрасното в природата и изкуството)

16. Щастието на другите (благосъстояние, развитие и усъвършенстване на другите хора, на целия народ, на човечеството като цяло)

17. Творчество (възможност за творческа дейност)

9. Обществено признание (уважение от обкръжаващите, колектива, колегите по работа)

Трети клъстер

15. Щастлив семеен живот

6. Любов (духовна и физическа близост с любимия човек)

4. Интересна работа

2. Житейска мъдрост (зрели съждения и здрав смисъл, постигнати чрез жизнен опит)

14. Свобода (самостоятелност, независимост в съжденията и постъпките)

8. Наличие на добри и верни приятели

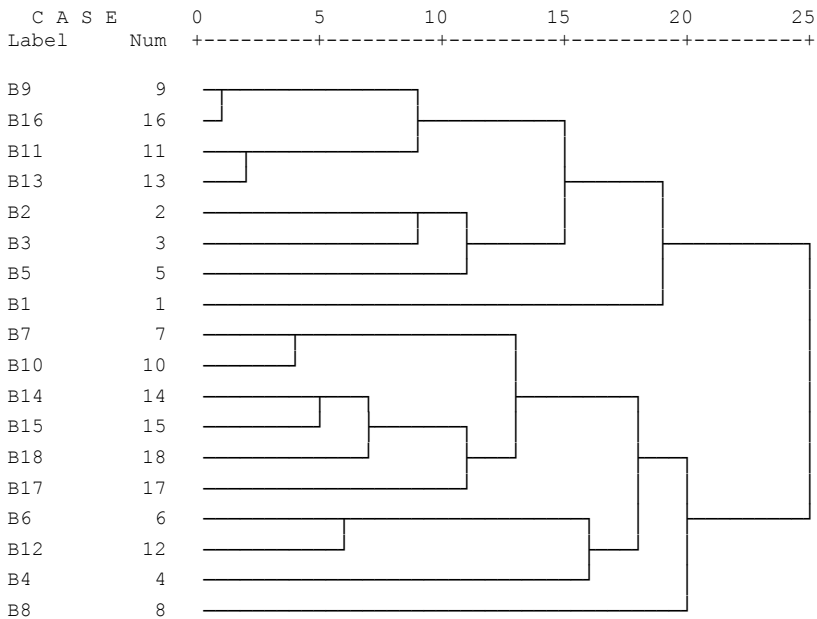
18. Увереност в себе си (вътрешна хармония, липса на вътрешни противоречия, съмнения)

11. Продуктивен живот (максимално пълно използване на своите възможности, сили и способности)

12. Развитие (работа над себе си, постоянно физическо и духовно усъвършенстване)

10. Познание (възможност за разширяване на своето образование, кръгозор, обща култура, интелектуално развитие).

Аналогични резултати се получават и по отношение на ценностите средства. При културистите се обособяват четири основни групи, докато при фитнес любителите - три (фиг. 11; 12).



Фиг. 11. Резултати от клъстерния анализ на ценностите средства при културисти

Първи клъстер

8. Образованост (широта на знанията, висока обща култура)

Втори клъстер

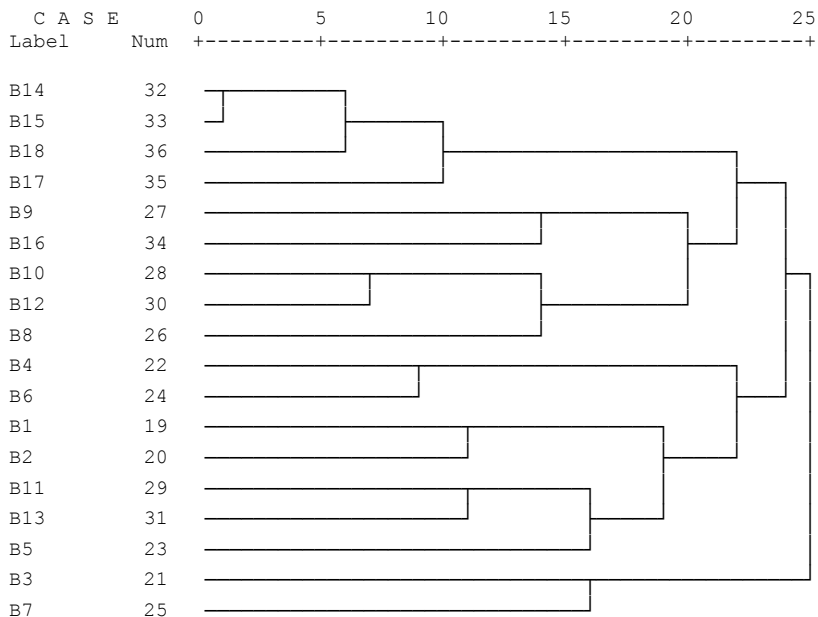
- 4. Жизнерадостност (чувство за хумор)
- 12. Смелост в отстояването на своето мнение и възгледи
- 6. Независимост (способност да се действа самостоятелно и решително)

Трети клъстер

- 17. Ефективност в работата (трудолюбие, продуктивност в себе си)
- 18. Отзивчивост
- 14. Търпимост (към възгледите и мненията на другите, умение да се прощава на другите, на техните грешки и заблуждения)
- 15. Широта на възгледите (умение за разбиране на чуждата гледна точка, уважение към различните вкусове, обичаи, привички)
- 7. Непримируемост към недостатъците в себе си и в другите
- 10. Рационализъм (умение за устойчиво и логично мислене, вземане на обмислени, рационални решения)

Четвърти клъстер

- 1. Акуратност (чистоплътност), умение за подържане на ред в нещата, подреденост в ангажиментите
- 5. Изпълнителност (дисциплинираност)
- 2. Възпитаност (добри маниери)
- 3. Високи цели (високи изисквания в живота и високи претенции)
- 9. Отговорност (чувство за дълг, умение да държи на думата си)
- 11. Самоконтрол (сдържаност, самодисциплина)
- 13. Твърда воля (умение за отстояване на своето, непреклонност пред трудностите)
- 16. Честност (откровеност, искреност)



Фиг. 12. Резултати от клъстерния анализ на ценностите средства при фитнес любителите

Първи клъстер

3. Здраве (физическо и психическо)

7. Материално осигурен живот (липса на материални затруднения)

Втори клъстер

5. Красотата на природата и изкуството (преживяване на прекрасното в природата и изкуството)

11. Продуктивен живот (максимално пълно използване на своите възможности, сили и способности)

13. Развлечения (приятно прекарване на времето, липса на задължение и ангажименти)

1. Активен и пълноценен живот (пълнота и емоционална наситеност на живота)

2. Житейска мъдрост (зрели съждения и здрав смисъл, постигнати чрез жизнен опит)

4. Интересна работа

6. Любов (духовна и физическа близост с любимия човек)

Трети клъстер

8. Наличие на добри и верни приятели
9. Обществено признание (уважение от обкръжаващите, колектива, колегите по работа)
10. Познание (възможност за разширяване на своето образование, кръгзор, обща култура, интелектуално развитие)
12. Развитие (работа над себе си, постоянно физическо и духовно усъвършенстване)
14. Свобода (самостоятелност, независимост в съжденията и постъпките)
15. Щастлив семеен живот
16. Щастието на другите (благосъстояние, развитие и усъвършенстване на другите хора, на целия народ, на човечеството като цяло)
17. Творчество (възможност за творческа дейност)
18. Увереност в себе си (вътрешна хармония, липса на вътрешни противоречия, съмнения)

Съществуват различни подходи за съдържателен анализ на ценностната система. По-известните от тях са на Rokeach, Hofstede и Schwartz (К. Байчинска, 1994). Тези подходи се базират на специфични концепции за структурата на ценностната система и детерминиращите я фактори. За анализ на резултатите от изследването на ценностната система на културистите ще се базираме на структурно-съдържателния подход на Schwartz. Основното допускане на автора е, че всяка ценност изразява определена мотивационна тенденция или цел. Съществуват три универсални мотивационни тенденции - биологични потребности, потребности от координация на социалното взаимодействие и потребности от съхранение и добруване на социалната група. В резултат на теоретична дедукция на мотивационното съдържание на ценностите, а също и на редица емпирични изследвания Шварц и Билски диференцират единадесет типа ценности. Всеки тип включва както терминални (ценности цели), така и инструментални (ценности средства).

Резултатите от клъстерния анализ показват, че при културистите доминират ценности от групите хедонизъм, сигурност, духовност и себенасоченост. Водещи са ценностите, свързани с ак-

тивния и пълноценен живот, с физическото и психическо здраве, с щастливия семеен живот и наличието на добри и верни приятели; стремеж към постоянно физическо и психическо усъвършенстване, самостоятелност и независимост. Но най-важните резултати от клъстерния анализ са свързани с ясното обособяване на ценностите в съответните групи. Тези резултати показват, че ценностната система на културистите е формирана, диференцирана, ясно структурирана. Ценностите се интегрират в съответните на тях групи, което говори за наличието на ценностно-ориентационно единство.

4. Анализ на резултатите от изследването на интерперсоналните характеристики

Допускаме, че както при останалите изследвани променливи, и по отношение на интерперсоналните характеристики на изследваните лица съществуват статистически значими различия. За по-прецизно разкриване на влиянието на културизма върху практикуващите го е осъществен сравнителен анализ по факторите културисти/фитнес любители, възраст и спортен стаж.

Сравнителният анализ по фактора **културисти/фитнес любители** показва значими различия по променливите: авторитарност, доминантност; егоцентричност; комфортност; протективност. Фитнес любителите се характеризират с по-силно изразена авторитарност. Това може да се обясни с наличието на много по-буен нрав, с по-голяма реактивност на поведението, с нетърпеливост за постигане на значими успехи, с тяхната насоченост в заниманията с културизъм и трайна цел - демонстрация на власт и сила. Културистите търсят доминираща роля на „състезателната сцена”, а извън нея не се стремят да доминират физически, да демонстрират своите физически качества.

При фитнес любителите е по-силно изразен и егоцентризмът. Като че ли тренират, за да се „състезават ежедневно” с колеги, приятели, роднини. Те търсят съревнованието навсякъде и постоянно, докато културистите се състезават със себе си, без да демонстрират това. Тяхната цел е повишаване на собствените качества, подобряване на собствените възможности. Те се съпоставят преди всичко

със самите себе си и много по-малко с другите.

Културистите се очертават като много по-комформни, в сравнение с фитнес любителите. Този резултат е очакван и потвърждава наблюденията ни. Културистите са признателни, стремят се към избягване на конфликтите.

Културистите са с по-високи стойности и по отношение на протективност, отговорност. Те в много по-голяма степен разбират същността на културизма, трудностите и отговорностите на по-опитните. Много по-склонни са към помагане на другите, към консултиране, към предаване на своя опит, към съобразяване с обучителните и възпитателните възможности на културизма.

Статистическите различия между двете групи - културисти и фитнес любители - определят културистите като по-отговорни и прецизни, що се отнася за тренировки и състезания. Положителните качества, придобити с целенасочената дългогодишна подготовка, допринасят и за уважение към противника, за разлика от фитнес любителите, които са доста резервирани в отношението си към останалите трениращи.

Установените различия по отношение на характеристиките на интерперсоналното поведение при културистите и фитнес любителите дават основание за извеждането на диференцирани профили на интерперсоналното поведение. За целта са изчислени за двете групи параметрите, определящи централните тенденции - DOM и LOV:

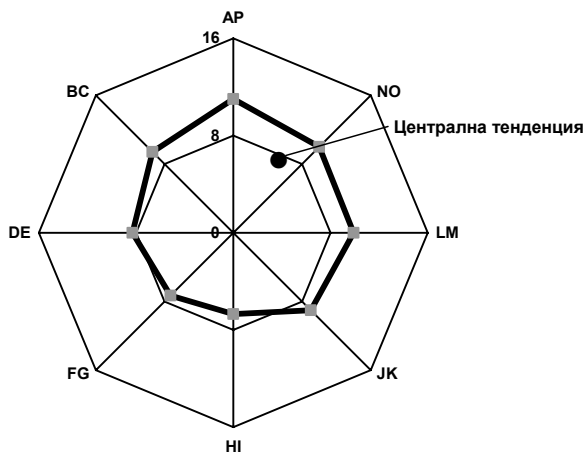
- Културисти: - $DOM=AP-HI+0,7 (NO+BC-FG-JK) = 6,75$
 - $LOV=LM-DE+0,7 (NO-BC-FG+JK) = 3,59$
- Фитнес любители- $DOM=AP-HI+0,7 (NO+BC-FG-JK) = 8,66$
 - $LOV=LM-DE+0,7 (NO-BC-FG+JK) = 0,32$

Легенда:

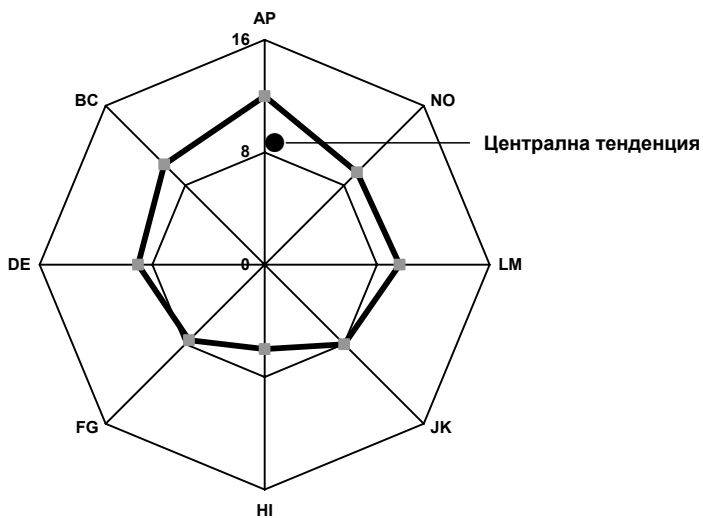
DOM - Доминатност	AP - Автократизъм	HI - Хиперкомформност
LOV - Афилиативност	BC - Егоцентризъм	JK - Самоуниженост
	DE - Агресивност	LM - Хиперафилиативност
	FG - Подозрителност	NO - Хиперпротективност

Диференцираните резултати, за двете групи изследвани лица, показват съществени различия. На пръв поглед профилите на двете групи са близки (фиг. 13 и 14) но централните тенденции са раз-

лични. Фитнес любителите се характеризират със силно изразена доминантност, автокрагизъм, докато културистите се характеризират с по-силно изразени нагласи за сътрудничество и подпомагане на другите.



Фиг. 13. Профил на характеристиките на интерперсоналното поведение за културистите



Фиг. 14. Профил на характеристиките на интерперсоналното поведение за групата фитнес любители

Сравнителният анализ по фактора **спортен стаж, при културистите**, разкрива статистически значими различия по променливата егоцентричност. Егоцентризмът е по-силно изразен в групата с по-малък спортен опит. Това може да се обясни с насочеността на занимаващите се с културизъм в различните периоди от спортната си кариера. Началното развитие на силовите възможности, променящата се ежедневно физика и растящо самочувствие, кара лицата от групата с по-малък спортен стаж да търсят изява чрез демонстрация на умения и качества постоянно. Лицата от групата с по-голям спортен стаж отдавна са минали през този „аматорски период” и желаят да се състезават предимно на сцената, и само със себе си.

По-големият жизнен опит, продиктуван от дългогодишните занимания с културизъм, е предпоставка и за успешна социална реализация и обществено признание.

5. Анализ на взаимозависимостите между изследваните променливи

Вариационният анализ на изследваните променливи разкрива степента на тяхната проява, дава възможност за ранжирането на отделните компоненти, които съдържат и за определяне на особеностите им при различните групи изследвани лица. Допускането, че между изследваните променливи съществуват специфични взаимовръзки и взаимозависимости предполага прилагането на други видове статистически анализи - корелационен, регресионен, факторен и др.

Характерът на променливите, тяхното разпределение и броят изследвани лица ни насочи към използването на непараметричен критерии за корелация - коефициент на Спирман.

Резултатите от корелационния анализ на изследваните променливи разкрива значителен брой статистически значими зависимости. Разкрива се силно наситена корелационна матрица. Но интерес представляват не толкова интра- корелационните връзки, колкото интер- корелационните - взаимовръзките между субскалите на използваните в изследването методики.

Амотивацията корелира значимо с отношението към противника и длъжностните лица ($r = -0,48$); отношението към тренировъчния и състезателен процес ($r = -0,52$); отношението към съперника, загриженост за неговото физическо и психическо здраве ($r = -0,48$); негативните прояви ($r=0,46$). Амотивацията корелира значимо единствено с променливите определящи насочеността към спортменство/неспортменство. Високата амотивация се съпровожда с негативно отношение към противника и длъжностните лица, към тренировъчния и състезателен процес, към негативно отношение към противника и нагласи за негативни прояви.

Външната мотивация чрез социума корелира значимо с пет от променливите определящи субективната оценка на ползите от заниманието с културизъм - самопознание ($r=4,25$), жизнен опит ($r=3,64$), физическо и психическо здраве ($r=4,82$), обществено признание и социални контакти ($r=7,24$), удовлетвореност и вътрешна хармония ($r=4,64$). Изследваните лица с висока външна мотивация, детерминирана от социума оценяват високо значимостта от заниманията си с културизъм.

Външната мотивация на неосъзнато обективизиране е във взаимовръзка с отношението към тренировъчния и състезателен процес ($r=4,52$), отношението към съперника ($r=5,36$), самопознанието ($r=6,68$), жизнения опит ($r=4,52$), физическото и психическо здраве ($r=4,36$).

Външната мотивация на неосъзнато обективизиране е във взаимовръзка с голям брой променливи. Тя корелира значимо с удовлетвореност от тренировките и инструкциите ($r=4,48$), отборното представяне ($r=4,66$), личното отношение на треньора към спортиста ($r=4,85$). Корелации се разкриват и с всички променливи, характеризиращи субективната оценка на ползите от занимание с културизъм: самопознание ($r=4,66$); жизнен опит ($r=6,54$); физическо и психическо здраве ($r=5,68$); обществено признание и социални контакти ($r=6,84$); удовлетвореност и вътрешна хармония ($r=5,68$); личностно самоусъвършенстване ($r=4,75$).

Вътрешната мотивация за познание е в значими взаимовръзки с отношението към тренировъчния и състезателен процес ($r=5,82$), отношението към съперника ($r=4,26$), самопознанието ($r=4,22$); жизнения опит ($r=5,24$); физическото и психическо здраве ($r=4,86$);

удовлетвореност и вътрешна хармония ($r=4,66$); личносно самоусъвършенстване ($r=6,48$). Получените резултати са обясними - спортистите с вътрешна мотивация за познание оценяван високо значимостта от заниманията с културизъм. Те виждат в него възможността за удовлетворяване на потребността си от познание. Показателно за това е и липсата на корелация с променливата обществено признание и социални контакти.

Вътрешната мотивация за постижения обяснимо корелира с отношението към тренировъчния и състезателен процес ($r=4,82$), отношението към съперника ($r=4,56$), самопознанието ($r=5,89$), жизнения опит ($r=4,77$), физическото и психическо здраве ($r=4,62$), удовлетвореност и вътрешна хармония ($r=4,86$), личносно самоусъвършенстване ($r=5,12$). И тук липсва взаимозависимост с променливата обществено признание и социални контакти. Изследваните културисти оценяват високо същностните особености на този спорт. Социалната среда и възможността за просперитет чрез постигнатите успехи остават на заден план.

Вътрешната мотивация за изпитване на стимулиране е в значими взаимовръзки с удовлетвореността от индивидуалното представяне 4,88. Културизмът е индивидуален спорт и отборното представяне не е от съществено значение. Корелации се разкриват и по отношение на променливите характеризиращи насочеността към спортменство/ неспортменство: отношение към установените правила и норми в съответната социална среда ($r=4,68$), отношение към тренировъчния и състезателен процес ($r=4,62$), отношение към съперника, загриженост за неговото психическо и физическо здраве ($r=5,24$). Културисти добре разбират с какви трудности е свързан успехът в този спорт и отдават заслуженото внимание на своите съперници. Завистта и злобата са рядко срещани при елитните културисти.

Особен интерес представляват и установените взаимовръзки на интерперсоналните характеристики и другите изследвани променливи.

Автократичният стил на интерперсонално поведение корелира значимо със самопознанието ($r=0,41$), физическото и психическо здраве ($r=0,36$), общественото познание и социалните контакти ($r=0,28$), удовлетвореността и вътрешната хармония ($r= 0,37$) с

личностното самоусъвършенстване ($r=0,35$).

Егоцентричният стил корелира само с общественото признание и социалните контакти ($r=0,25$). Скромният, смирен стил е в пряка зависимост с отношението към установените правила и норми ($r=0,29$). Комформният стил е в положителни взаимовръзки с отношението към тренировъчния и състезателния процес ($r=0,32$), отношението към съперниците ($r=0,35$) и личностното самоусъвършенстване ($r=0,29$). Афилиативният стил корелира значимо с жизнения опит ($r=0,35$), общественото признание и склонността към контакти ($r=0,27$) с личностното самоусъвършенстване ($r=0,32$). Хиперпротективният стил е в положителни взаимовръзки с жизнения опит ($r=0,36$) и личностното самоусъвършенстване ($r=0,26$). Агресивният и подозрителният стил не разкриват значими взаимовръзки с другите изследвани променливи.

Установените корелационни зависимости между характеристиките на интерперсоналното поведение и останалите изследвани явления очертават по-пълна картина на психичните особености на културиста. Можем да приемем, че положителните, обществено значимите качества и характеристики, като стремеж към самоусъвършенстване, положително отношение към съперниците, богатият жизнен опит, са присъщи на лицата с автономен, автократичен стил, с афилиативен и протективен стил.

Установените закономерности се потвърждават и от разкритите взаимовръзки на показателите от анкетната карта и другите изследвани променливи. Самопознанието корелира значимо с отношението към установените правила и норми ($r=0,67$), отношението към правилника и длъжностните лица ($r=0,50$), отношението към съперника ($r=0,36$). Жизненият опит е с положителни взаимовръзки с отношението към установените правила и норми ($r=0,49$), отношението към правилника и длъжностните лица ($r=0,32$), отношението към тренировъчния и състезателен процес ($r=0,47$), с отношението към съперниците ($r=0,48$). Физическото и психическо здраве корелира с отношението към установените правила и норми ($r=0,44$), отношението към правилника и длъжностните лица ($r=0,33$) и с отношението към тренировъчния процес ($r=0,27$).

Като цяло, личностното самоусъвършенстване и удовлетвореността, и вътрешната хармония, се свързват положително с от-

ношението към установените правила и норми, отношението към тренировъчния и състезателен процес, и отношението към съперниците.

6. Обобщен анализ на резултатите от емпиричното изследване

Резултатите от емпиричното изследване, насочено към разкриване на личностните особености на занимаващите се с културизъм, дават основание за извеждането на по-обобщени оценки. Културизмът е вид спорт, който съдържа специфични психологически изисквания към практикуващите го. Несъмнено, психологическите качества и характеристики се развиват и формират под влиянието на широк кръг фактори - генетични и социални. Но доколкото занимаващите се с културизъм отдават по-голямата част от времето и усилията си в тренировъчния и състезателен процес, можем да допуснем, че в значителната си част техните психични особености са повлияни от културизма.

Установените особености на изследваните явления, в различните групи лица - различна възраст, различен спортен опит и различна спортна квалификация подкрепят установените резултати.

Културистите са носители на положителни психични качества, приемат и споделят утвърдените в обществото морални правила и норми на поведение. Насочени са към непрекъснато саморазвитие и самоусъвършенстване и то не само на своите физически качества, но и на чисто психичните. В процесите на общуване и взаимодействие се проявяват с характеристиките типизиращи активните, доминантните личности, в същото време притежават и характеристиките на сътрудниещите и подпомагащи личности. Те са с високо развито чувство за автономност и самостоятелност, коректност и готовност за взаимопомощ. Спортменството, проявявано по отношение на широк кръг области, свързани с тренировъчния и състезателен процес, е силно развито и стабилно. Неспортменските прояви са твърде редки. Проявяват се преди всички в условията на състезание, под влияние на силната конкуренция и голямото желание за успех. Но това е присъщо на спорта, то е същността на

спорта и за разлика от много други видове спорт при културизма е в рамките на нормата.

В основата на насочеността към занимание с културизъм са вътрешните, присъщи на личността, мотиви. Външните мотиви, мотивиращите фактори от широката социална среда, са с незначителна въздействаща сила.

Културизмът води до формирането на най-същностните, най-човешките качества и характеристики. Той е подходящ спорт за всички възрастови групи. За занимаващите се с културизъм той е всичко, той е - начин на живот.

Културизмът е специфичен вид спорт, които трябва да заеме заслуженото си място сред видовете спорт. Той съдържа широк кръг предпоставки за развитие на положителните качества и характеристики на личността.

Културизмът способства развитието и формирането на психични качества, характеристики и отношения, които са в основата на индивидуалния стил на поведение и индивидуалния стил на емоционално реагиране, адекватни на социалните очаквания. Културизмът способства процеса на социализация на личността и улеснява интериоризацията на правилата и нормите, на морала и културата на обществото.

Културизмът способства процесите на самопознание, формирането на адекватна самооценка и Аз-образ, способства процесите на интериоризация и приемане като вътрешни убеждения на установените в обществото правила и норми на поведение, ценности и ценностни ориентации. Културизмът, като вид спорт, формира у занимаващите се с него характеристиките на спортменското поведение, които се проявяват както в сферата на спорта, така и в широката социална среда.

Културизмът оказва благотворно влияние върху физическото развитие, върху работоспособността и здравето. Но той оказва значимо влияние и върху психичното здраве и психичния живот на практикуващите го. Неговите комплексни въздействия върху физическите, физиологичните и психичните органи, системи и функции го определят като един от най-подходящите видове спорт за всички възрасти.

7. Обобщения, изводи и препоръки

Изводи

1. В основата на **насочеността към занимание с културизъм** са вътрешните, присъщи на личността, мотиви. Външните мотиви, мотивиращите фактори от широката социална среда, са с незначителна въздействаща сила. Културистите са мотивирани предимно от морални и принципни устои за честна и чиста игра, от приятните и силни емоции, свързани с практикуването на този спорт. Желанието за високи и значими постижения, в комбинация със стремежа към ново познание, също е определящо в дейността на културистите. Социалните нагласи не влияят на трениращите, а амотивацията е рядко срещано явление в тези среди.

2. Културистите се характеризират с висока степен на **удовлетвореност** от заниманията с този спорт. Всички фактори, определящи удовлетвореността са с високи стойности.

Културизмът е спорт и удовлетвореността от неговото практикуване е пряко следствие от постигнатите спортни успехи. Спортистите, участвали в европейски и световни първенства са много по-удовлетворени отколкото участвалите на републикански и балкански първенства.

3. **Субективните оценки на ползите от занимание с културизъм** са свързани с възможността за личностно самоусъвършенстване и самопознание, за постигането на висока удовлетвореност и вътрешна хармония, на физическо и психическо здраве. Общественото признание и възможността за повече социални контакти са на заден план.

4. **Спортсменството**, проявявано по отношение на широк кръг области, свързани с тренировъчния и състезателен процес, е силно развито и стабилно. Неспортсменските прояви са твърде редки. Проявяват се преди всички в условията на състезание, под влияние на силната конкуренция и голямото желание за успех.

5. В процесите на **общуване и взаимодействие** културистите се проявяват с характеристиките типизиращи активните, доминантните личности, в същото време притежават и характеристиките на сътрудническите и подпомагащи личности. Те са с високо развито чувство за автономност и самостоятелност, коректност и готовност за взаимопомощ.

6. **Ценностната система** на културистите е формирана, диференцирана, ясно структурирана. Доминиращите ценности са от групите хедонизъм, сигурност, духовност и себенасоченост. Водещи са ценностите, свързани с активния и пълноценен живот, с физическото и психическо здраве, с щастливия семеен живот и наличието на добри и верни приятели; стремеж към постоянно физическо и психическо усъвършенстване, самостоятелност и независимост.

7. Културистите са относително хомогенна извадка и независимо от своята възраст, те се характеризират с едни и същи особености по отношение на изследваните явления.

Препоръки

1. Да се организира и системно да се провежда информационна кампания, която да разяснява ползите и необходимостта от занимания с културизъм и фитнес-културизъм, за да се увеличи броят на занимаващите се, което отговаря на световните тенденции във фитнес подготовката.

2. Особено внимание да се обърне на водещата роля на личността в заниманията със спорт и в частност с културизъм и фитнес-културизъм. Такъв подход ще доведе до оптимизиране на подготовката и постигането на съответните резултати.

3. Да се разработят диференцирани индивидуални програми, които да откликнат на конкретните очаквания на съответния индивид, съобразно нивото на подготвеност.

4. Да се работи непрекъснато за подобряване на материално-техническата база и приближаването ѝ до най-добрите образци на

световните достижения.

5. Да се повиши качеството на подготовката на специалистите по културизъм и фитнес-културизъм.

6. Да се разширяват и задълбочават изследванията за ролята на културизма в процеса на изграждане и формиране на личността.

Приноси на дисертационния труд:

За първи път е осъществено задълбочено теоретично изследване на същността на културизма и фитнеса. Разкриват се философските аспекти на културизма, на неговите етически, естетически и гносеологически особености.

Проведено е мащабно, за рамките на България, емпирично изследване, в което са включени почти всички елитни културисти. В изследването са включени и чуждестранни културисти, участници на Европейско първенство.

В емпиричното изследване е осъществен сравнителен анализ на изследваните психични конструкти между професионални културисти и фитнес любители, което дава възможност за по-задълбочено разкриване на влиянието на културизма върху тях.

Изследвани са психични конструкти, които не са били предмет на изследване в българската спортнопсихологическа наука - интерпесонални характеристики, ценности и ценностна структура на спортиста, удовлетвореност от заниманията със спорт, субективна значимост от практикуването на съответния спорт.

Изведен е мотивационният профил на занимаващите се с културизъм и фитнес, който разкрива специфичните особености на мотивационните фактори в този спорт.

Разкрити са основните фактори, които стоят в основата на амотивацията при културистите.

**Списък на научните публикации и участия в
конференции във връзка с темата на дисертацията:**

Неделчев, И. Личностни особености на спортисти, занимаващи се с культуризм / Иван Неделчев. // Изследвания на магистри по спортна психология / Ред. Михаил Георгиев. - София : НСА ПРЕС, 2010, с.5.

Неделчев, И. Насоченост към спортменство и субективна оценка на значимостта от заниманията с культуризм / Иван Неделчев, Д. Фенерова, Михаил Георгиев. // Спорт и наука . - (София), 2010, N Извънр.бр.1, с.5.

Неделчев, И. Особености на интерперсоналните характеристики на спортисти, занимаващи се с культуризм / Иван Неделчев, Михаил Георгиев, Д. Фенерова. // Спорт и наука . - (София), 2010, N извънр.бр.1, с.11.