

НАУЧЕН СЪВЕТ НА НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

КАТЕДРА ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА
ВСИЧКИ

Методи Богомилов Атанасов

**ОПТИМИЗИРАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА
ПОДГОТОВКА НА КАДРИ ЗА ОХРАНИТЕЛНА
ДЕЙНОСТ**

АВТОРЕФЕРАТ

ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД ЗА ПРИСЪЖДАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И
НАУЧНА СТЕПЕН „ДОКТОР“

СОФИЯ, 2013

Дисертационният труд съдържа 199 стандартни машинописни страници. Онагледен е с 18 таблици, и 44 фигури. Библиографската справка включва литературни източника, от които 108 на кирилица 10 на латиница и 14 интернет.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 03.12.2013г. от 14:00 часа в зала А3 на НСА „Васил Левски“ – София, Студентски град, на заседание на научното жури.

Материалите по защитата са публикувани на интернет страницата на НСА „Васил Левски“ и са на разположение на интересующите се в библиотеката на Национална спортна академия „Васил Левски“

НАУЧЕН СЪВЕТ НА НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

КАТЕДРА ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА
ВСИЧКИ

Методи Богомилов Атанасов

**ОПТИМИЗИРАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА
ПОДГОТОВКА НА КАДРИ ЗА ОХРАНИТЕЛНА
ДЕЙНОСТ**

АВТОРЕФЕРАТ

На дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“
по научната специалност 05.07.05

Научен ръководител:

проф. Симеон Йорданов, дн

Официални рецензенти:

доц. Пенка Пеева

проф. Любомир Тимчев

СОФИЯ, 2013

Увод

Последните години на миналия и първите години на 21 век в България настъпиха съществени социално – икономически промени във всички сфери на обществения живот. Обстановката в света стана сложна, многообразна, динамична и непредсказуема. Всичко това доведе до сериозни промени в структурата, целите и задачите на охранителната дейност. Създаден е Закон за частната охранителна дейност, в който са обособени основните професионални направления за практикуването на професията „охранител“. С настъпването на тези промени значително се повишиха и изискванията по отношение на професионалната подготовка и специалните умения на охранителите, работещи в тази сфера. Те, както и всички останали членове на обществото, ежедневно са подложени на отрицателното въздействие на редица стресогенни фактори. Това нарушава свободата на мислене, действията им стават хаотични и подвластни на емоциите, вместо на разума и трезвата преценка. Много често вследствие на стреса се влошава и качеството при изпълнението на определени професионални задачи. В този ред на мисли от голямо значение за охранителната дейност и нейното дългосрочно и качествено развитие е да се изградят стандарти на работа, изисквания за професионалната им подготовка, и етичен кодекс. Въпреки създаването на закона за частната охранителна дейност и изясняването на нейната дейност, съществуват все още много празноти по отношение на материалната база и подготовката на кадрите за охранителната дейност. Основния проблем в охранителната дейност е подготовката на охранителите. Изискванията към психофизическата им подготовка трябва да бъдат стандартизирани и утвърдени в обща програма, за всички институции - държавни и частни, за да има информация за надеждността и качеството на кадрите реализиращи се в тази дейност. В тази връзка с особено внимание възниква проблемът за взаимодействието между психическата и физическата подготовка на служителите от държавните и частни фирми, занимаващи се с охранителна дейност. В съществуващата литература проблемите, свързани с психофизическата подготовка на охранителите, не са разработвани досега. Малко на брой са публикациите, третиращи тези проблеми в охранителната дейност.

С оглед на това за нас интерес представлява психофизическата подготовка, на охранителите, както и методите и средствата, които се използват в нея за оптимизирането ѝ. Всичко това ни мотивира да разработим настоящия проблем.

I. Литературен обзор.

I.1. Охранителна дейност в Р. България.

I.1.1. Характеристика на охранителната дейност.

Националната сигурност обхваща всички области на обществения и политически живот на страната и представлява динамична и постоянно развиваща се система на три нива сигурност - на личността, на обществото и на държавата, които формират условно два компонента на националната сигурност - вътрешна и външна. (37).

Значението на охранителната дейност в сигурността на държавата е безспорна и не би следвало да се пренебрегва, тъй като тя е сериозен потенциал в превантивната дейност за противопоставяне с престъпността и заплахи от тероризъм. Професията "Охранител" реално се упражнява от десетки хиляди служители в охранителни фирми и звена за самоохрана в банки, стопански организации и държавни служби. Известна част от тях са бивши служители от армията или полицията, които са придобили основните знания и умения на предишната си месторабота. Повишените изисквания на работодателите (за подходяща възраст, определени физически качества, езикова и компютърна подготовка) поставят тази част от упражняващите професията в неблагоприятна позиция на пазара на труда.

Новите икономически и обществени реалности, които се обуславят преди всичко от развитието на пазарните отношения, защитата на собствеността, появата на нови субекти на стопанската дейност, както и увеличените рискови условия, в които функционират стопанските обекти и индивидите, ръстът на престъпленията и честите посегателства върху собствеността, пораждат необходимостта от развитие на организираната професионална дейност по охрана на стопански обекти и физически лица (Наредба № 9 от 4 декември 2006г. за придобиване на квалификация по професия охранител).

Охранителната дейност представлява съвкупност от материалноправни норми, които уреждат обществени отношения в сферата на изграждащото се гражданско общество. Тя е допълнение на функцията на правовата държава и е насочена за подпомагане на държавните полицейски структури в борбата им срещу престъпността. Проявява се като част от изграждащото се гражданско общество и би трябвало да е лоялна конкуренция в условията на пазарната икономика (92). Това е дейност, извършвана с цел защита на определено лице, група лица или обекти. Осъществява се от охранителни екипи, които имат за задача да извършат анализ на обстановката, преценка на степента на риск, възможните начини за нападение и тяхното неутрализиране, избиране на безопасни маршрути за придвижване и анализиране на ситуациите (Закон за

частната охранителна дейност, бон. ДВ. бр.15 от 24 Февруари 2004г., изм. ДВ. бр.73 от 17 Септември 2010г.).

По своите субекти охранителната дейност се дели на два сектора – публичен и частен.

Психологическото въздействие е съвкупност от действия по отношение на охраняваното лице, насочени към заплашването му с цел да го заставят да направи определени отстъпки или да му наложат изисквания и да го подчинят. Методите на психологическо въздействие включват различни акции на външно безобидни заплахи по телефона, разпространяване на снимки, поръчкови слухове, изнудване, престъпления с терористична насоченост и т.н.

Физическото въздействие се изразява в ред особено опасни престъпления против юридическите и физическите лица, насочени към унищожаване на неудобни лица или създаване на обстановка на непосредствена заплаха за техния живот за постигане на определени цели.

Основните методи на физическо въздействие са отвличане, директни нападения, монтиране на взривни устройства, използване на огнестрелни оръжия от всички видове и типове, използване на силно отровни вещества, използване на различни видове хладно оръжие и подръчни средства, както и организиране на преднамерени катастрофи и ситуации (92).

Гарантирането на безопасността в охраняваните обекти зависи преди всичко от процесите и явленията, които протичат вътре в държавата. Безопасността се гарантира в максимална степен от защитата на правата и интересите на гражданите, на обществото и държавата

Охранителната дейност се осъществява с невъоръжена или с въоръжена охрана. За разлика от полицейските служители частните охранители–изпълнители осъществяват своите функции в преобладаващата си част невъоръжени. Осъществяването на охранителните функции от невъоръжена или въоръжена охрана от частните охранители е сложна и отговорна дейност, която до голяма степен има рисков характер. Въоръжената охрана е свързана с носене на огнестрелно оръжие и крие потенциална опасност както за тези, които я извършват, така и за останалите граждани.

Охранителна дейност е изградена върху принципите на:

Законност, Лоялност, Коректност, Икономичност, Непрекъснатост; Професионализъм, и Продължавано обучение.

Физическа сила и помощни средства могат да бъдат използвани след задължително предупреждение, с изключение на случаите на внезапно нападение. При използване на физическа сила и помощни средства охранителите са длъжни да пазят живота и здравето на лицата, срещу които са насочени. Използването на физическа сила и помощни средства се преустановява незабавно след постигане целта на приложената мярка. Забранява се използването на физическа сила и помощни средства по отношение на

малолетни лица и бременни жени. Основният проблем е сигурността на държавата, а под проблема е охранителната дейност и подготовката на кадрите.

Съобразно законите и изискванията на Министерството на образованието науката и младежта има училища и колежи, които се занимават с подготовката на кадрите за охранителна дейност. Обучаемите в тези колежи се подготвят и поддържат своята физическа подготовка в часовете по физическо възпитание и спорт.

Основен център за подготовка на кадри за сектор сигурност е Академията на МВР, която подготвя специалисти по различни направления, от които и за охранителна дейност, въпреки че отделна специалност за охрана не е обособена самостоятелно. Академията на МВР е висше училище в Република България за подготовка на държавни служители за нуждите на Министерството на вътрешните работи.

Историята показва, че в Р. България няма колежи и училища, които да обучават кадри в сферата на охранителната дейност.

Първите данни за наличието на учебно заведение с насоченост сигурност и охрана се появяват през 1996 година. С лиценз на Министерството на образованието и науката е създадено Частно професионално училище за охранители към „Балкан секюрити“ ЕООД. Собственик и учредител на училището е Румен Ралчев. Днес „БС – Институт“ ЕООД включва в себе си верига от професионални колежи по охрана и сигурност и е собственик на Първа частна професионална гимназия по охрана и сигурност „Свети Георги Победоносец“, както и „Център за професионално обучение“ по десет специалности.

Всички учебни заведения са лицензирани от Министерство на образованието и науката и от Националната агенция за професионално образование и обучение, което им дава право да обучават и да издават необходимите документи за завършено образование и обучение.

Подборът и назначаването на персонал в охранителните фирми и държавни служби е от изключително значение за тяхното развитие и авторитет. Работната сила е ключов фактор за качеството на предоставяните услуги. Качеството и стойността на услуги за сигурност се влияят силно от качествата и уменията на служителите, които осигуряват и оказват тези услуги. Особено важно е новите служители да се подбират въз основа на обективни критерии, които позволяват да се направи реална и справедлива преценка на професионалните качества и умения на кандидатите. Също толкова важно е да се вземат предвид моралните качества на кандидатите. При спазване на законодателството по отношение на защитата на личните данни, следва да се прилагат стриктни правила за миналото на персонала при активно съдействие от държавните органи за установяване на ефективни процедури.

Професионалното обучение на всички нива е ключов момент и основна предпоставка за постигане по-високо качество на услугите и за престижа на

охранителната дейност. Нужно е частните и държавни сектори да предложат на своите служители продължаващо обучение с цел те да разширяват своите професионални знания и умения. То следва да бъде предпоставка за професионално израстване. Всеки служител трябва да разбере важността от непрекъснато обучение през цялата си кариера, което разбиране следва да намери отражение в отношението му към предлаганите възможности за обучение, заплащани от работодателя.

Целите, задачите и функциите на охранителна дейност са в пряка зависимост и неизменна връзка. Те се определят от множеството фактори от най-различен характер. Като основа се явяват законодателната база и определените от нея граници. Своето влияние оказват и други съществени фактори от икономическо, социално-психологическо и организационно-техническо естество и всички те, взети заедно, определят общата сфера на действие и реализация на кадрите в охранителна дейност.

Задачите и дейностите на частния сектор за сигурност и охрана, както и на неговата цялостна дейност, са законодателно регламентирани. Това е направено в Закона за частната охранителна дейност. В държавните служби за сигурност това е направено чрез съответните закони или нормативни документи. В съвременните условия на частните охранители се възлагат основни функции както по профилактиката, така и по охраната на имущество, лица, мероприятия, ценни пратки и товари и самоохрана. С определянето на предмета на дейност на частната охранителна дейност се поставя декларативна основа на закона за частната охранителна дейност.

А публичните и частните клиенти изискват все по-високо качество на услугите, въвеждане и спазване на професионални стандарти и практики, утвърдени на европейско и световно равнище, при стриктно спазване на принципите на демокрацията и правовата защита на гражданите. От друга страна сигурността на служителите, които често са изложени на опасни ситуации, не оставя място за аматорско отношение и от решаващо значение е всички дейности да бъдат извършвани с необходимия професионализъм.

В охранителната дейност, била тя публична или частна, човешкият фактор и неговата подготовка са неразделна част от поддържането на реда в страната. Именно затова подготовката на кадрите за охранителна дейност трябва да е на високо професионално ниво, за да отговори на предизвикателствата в сигурността на съвременното общество.

I.1.2. Видове охранителна дейност

Основният закон в страната е Конституцията. Тя е върховен закон и други закони не могат да ѝ противоречат. За да се спазва Конституцията се създава Закон за частната охранителна дейност, който урежда обществените отношения,

свързани с частната охранителна дейност, нейното административно регулиране и контрол. Според закона видовете частна охранителна дейност са Чл. 5. (1):

- 1.Лична охрана;
- 2.Охрана на обекти;
- 3.Охрана на мероприятия;
- 4.Охрана на ценни пратки и товари;
- 5.Самоохрана;

Дейностите по ал. 1 могат да се осъществяват и чрез технически системи за сигурност и помощни средства.

I.2. Психофизическа подготовка на кадрите за охранителна дейност.

I.2.1. Научно-теоретични основи на психофизическата подготовка.

Проблемът за същността на психофизическата подготовка като особен вид подготовка е сравнително нов в спортната наука. Психофизическата подготовка е изследвана, но в недостатъчна степен в педагогическата и психологическата наука.

Психофизическата подготовка е свързана с психофизиката като разбиране на въздействие на физическото върху психическото (54, 73).

Изходна научна основа за обясняване на психофизическото като единство на психическото и физическото са съвременните схващания за теорията на човешката дейност. Единствено правилен подход в изясняване на човешката дейност е детерминизмът. Според този подход външните въздействия се пречупват от субекта от неговото вътрешно (психическо) състояние.

Съдържанието на психофизическата подготовка включва в единство психическата и физическата подготовка. В съвременната психологическа наука психическата подготовка се разглежда като самостоятелен вид подготовка. От друга страна, в спортната наука, теорията и методиката на физическото възпитание и спортната подготовка физическата подготовка се разглежда като педагогически процес за развитие на двигателни качества, т. е за подобряване на физическата дееспособност. Психофизическата подготовка включва провеждането в единство, едновременно на психическа и физическа подготовка (56, 54).

Психическата подготовка е свързана с формиране на психическа готовност за адекватни действия в различни ситуации. В подготовката на охранителите се развиват възприятията за точно и бързо възприемане на отделните екстремални ситуации. За ефективното изпълнение на движенията следва да се развиват съсредоточеността, обемът, интензивността, продуктивността и устойчивостта на вниманието. Тези качества на вниманието имат голямо значение при

организирането и управлението на действията при изпълнение на отделните упражнения при охранителите. От особена важност за охранителите са също зрителната, двигателната и слуховата представа, памет и въображение. Това означава, че за да се реализират успешно охранителите, тези психически процеси е необходимо да се развиват в спортната тренировка.

Много силно влияние върху адекватното изпълнение на движенията имат емоционалните преживявания. Ниските степени на преживяване оказват мобилизираща роля. Емоционалните преживявания, които са отрицателни и силни нарушават и блокират действията, в резултат на което се допускат много грешки. Следователно е налице необходимост от въздействие върху емоционалните преживявания на охранителите. Развитието на психиката е непосредствено свързано с усъвършенстване на двигателните качества, което се осъществява в процеса на физическата подготовка.

Физическата подготовка е свързана с подобряването на физическата готовност на базата на развитието на физическите качества. Основни физически качества за охранителите са гъвкавостта, издръжливостта, сила, бързината и ловкостта.

Психическата и физическата подготовка се провеждат едновременно в тренировката, като психофизическа подготовка.

Целта на психофизическата подготовка е да се формира адекватна психофизическа готовност за действия в напрегнатите и сложни условия в ежедневието на охранителите. Психофизическата готовност е нивото на подготовката за бързо и точно изпълнение на движенията и действията на охранителите. Ефективността на тези движения и действия се определя до голяма степен от детерминацията на основните психически и физически фактори на психофизическата готовност, по които може да се съди за нивото на подготовката на охранителите.

Следователно, с прилагането на целенасочен модел на психофизическа подготовка в тренировките на охранителите биха се постигнали добри резултати.

Основни средства на психофизическата подготовка са психическите и физическите упражнения.

Психофизическите средства като особен вид психофизически упражнения се разделят на три основни групи:

- Първата група включва психически упражнения на вербални въздействия, съчетани с дишане. По принцип при вдишване се прилагат словесни формули за мобилизиране и формиране на положителни състояния, а при издишване се премахват отрицателните състояния.
- Втората група психически упражнения са свързани с регулацията на мускулното напрежение. При насочване на съзнанието върху промяната на

напрежението на мускулите се създават възможности за промяна на психическото напрежение.

- Третата група упражнения са свързани с едновременно въздействие върху охранителите чрез словесна формула и пресово въздействие на определени зони и точки на тялото, предварително подбрани. Тези упражнения служат за бърза мобилизация на силите за повишаване на работоспособността и възстановяване на изразходваните психофизически енергии.

Психофизическите упражнения са високоефективни средства за въздействие и не изискват специално време за усвояването им. Те могат да се прилагат едновременно с физическите упражнения и другите средства на обучение.

Методи на психофизическа подготовка са от особено значение за усъвършенстването на системата за подготовка на охранителите. Обогащането на методиката чрез включването на нови методи за психическо и физическо въздействие. С тях се повишава положителното въздействие върху ефективността на спортната тренировка, а от там и върху екстремалните ситуации от ежедневието на охранителите.

Изхождайки от спецификата на охранителната дейност е целесъобразно в тренировъчния процес да се включат следните психически и психофизически методи на въздействие. - идеомоторна моделираща тренировка и психофизическа релаксация.

Идеомоторната моделираща тренировка като психофизически метод на въздействие служи за формиране на висока психофизическа готовност за действия в предстоящи екстремални ситуации. Този метод е създаден върху основата на идеомоторната подготовка. Същността му е в изграждането на модели в съзнанието на спортиста за адекватни действия в състезанието. Това се постига чрез „проиграване“ в съзнанието на състезателя на предстоящите действия при възникване на екстремални ситуации. Идеомоторната подготовка оказва и силно психорегулиращо въздействие върху емоционалните състояния. Създаването на идеомоторната моделираща тренировка стана възможно след създаването на теорията за екстремалните ситуации (58,59,12,19).

Основните психически процеси, които участват в идеомоторната моделираща тренировка са концентрираността на вниманието, мисленето, паметта, представите, въображението и антиципацията. За повишаване на ефективността от психичното въздействие се прилагат вербални средства на психическо въздействие. В повечето случаи се препоръчва да се използва вътрешната реч. Методът на идеомоторната моделираща тренировка се провежда в три части, свързани органично и преминаващи последователно от една в друга по определен ред. Основните психически процеси, които участват в идеомоторната моделираща тренировка са концентрираността на вниманието, мисленето, паметта, представите, въображението и антиципацията. След определянето на тази ситуация и разкриването на нейните основни фактори - трудност и опасност,

вероятностният алгоритъм за нейното развитие във времето се прилага целенасочено проиграване в съзнанието на охранителя, който „наблюдава“ в представите си развитието на ситуацията индиферентно, без да участва в нея, като по този начин постепенно се адаптира към възникването на подобни ситуации. Адаптацията към вероятностната бъдеща екстремална ситуация понижава до известна степен трудността и опасността.

Втората част на идеомоторната моделираща тренировка е основната ѝ част. Тук се проиграват в алгоритъм всички действия, свързани в единство. Всяко действие се разделя на отделни движения и се проиграва последователно до пълното му усвояване. След това то се повтаря с всички движения, свързани в цяло. Отначало действията се проиграват бавно като постепенно се повишава скоростта и накрая се цели да се достигне естественият им темп. Всички действия и движения се подбират внимателно предварително, след подробен анализ на изискванията на ситуацията. Ако е необходимо може да се проведе консултация със специалист за ефективността на действията и подреждането им в необходимата последователност.

Третата част на идеомоторната моделираща тренировка е най-трудната, но и ефектът от нея е най-голям. В тази част едновременно в единство идеомоторно се проиграват действията при въобразяемо развитие на екстремалната ситуация. Всъщност състезателят действа мислено с представите и въображението си.

Най-важната част от изпълнението на действията в ситуацията е формирането на положителни преживявания като увереност, сигурност, смелост, решителност, твърдост. Формирането на определено преживяване зависи от характера на екстремалната ситуация и от дейността. При едни ситуации е необходимо по-голяма решителност и смелост, а при други - по-голяма концентрация на умствените способности.(53)

Другият метод, който е използван, е **психофизическа релаксация**, която е един от най-важните и надеждни методи за психофизическо въздействие. Целта на този метод е бързо възстановяване на изразходваните психофизически енергии, като се формира готовност за адекватни действия. Методът е изграден върху основата на автогенната тренировка и хипносугестията. Хипноугестията е създадена на базата на автогенната тренировка и хипнотерапията. Хипнотерапията се прилага за лечение чрез хипнозата. В спортната практика хипнотерапията се прилага за мобилизация и възстановяване на дееспособността преди и след състезания и тренировки. Всъщност хипносугестията е въздействие върху психиката на състезателите, приведени в хипнотично състояние, чрез внушение на определени състояния. Много отдавна е доказан ефектът на силното въздействие на сугестията върху психиката и соматиката на човека, приведен в хипнотично състояние. Силата на въздействието зависи от сугестията (внушението). По експериментален път са разкрити големите възможности на внушението при различните дейности на

човека. Разкрити са значителни изменения на показателите, определящи изследваните психически и физически процеси и качества. За основа при създаването на психофизическата релаксация е послужила автогенната тренировка, адаптирана от Е. Генова (1970) към спортната дейност и хипносугестията, адаптирана за възстановяване и мобилизация на дейността при екстремални ситуации (57).

Задачите на психофизическата релаксация са:

1. Бързо да се понижи нивото на психофизическото напрежение чрез привеждането на организма в състояние на разхлабеност, психическа и физическа отпуснатост.
2. От състояние на разхлабеност бързо да се премине във възстановителен сън.
3. От възстановителен сън да се мобилизира бързо за отговорни и напрегнати действия.
4. Да се формира необходимата ситуативна психофизическа готовност за действия в екстремални ситуации.

Психо-физическата релаксация се прилага в края на извършените психични и физически действия, натоварвания. Ефектът настъпва десетина минути след въздействието. В зависимост от продължителността на приложението на въздействието ефектът на възстановяването е различен. Целта на психо-физическата релаксация е бързо да се възстановят изразходените психо-физически енергии и да се формира готовност за адекватни действия.

Механизмите на релаксация могат да се разделят основно на два вида: успокояващи и мобилизиращи:

- Успокояващите механизми решават задачи, свързани с възстановяването на психо-физическата енергия.
- Мобилизиращите механизми са свързани с мобилизиране, с формиране на адекватна психо-физическа готовност. Някои учени класифицират механизмите на релаксация на две групи – психологическа и физиологическа, а способите – дихателни и двигателни.

За стречингът е от голямо значение и правилното дишане. Набавянето на достатъчно кислород в мускулите спомага за тяхното отпускане.

С промяна на напрежението се въздейства на главния мозък, преобладава задръжният процес и човек заспива. Стречингът може да се прави и вечер преди лягане, защото чрез него се отпускат мускулите и се подобрява съня, съответно човек по-лесно заспива.

При повишаване на мускулното напрежение се усилват сигналите в централната нервна система, а в кората на главния мозък доминира възбудният процес. При максимално мускулно напрежение за много кратко време се изразходват големи количества енергия, в резултат на което настъпва умора и мускулното напрежение се понижава.

Различните мускули на тялото имат различна инервация. В практиката на психо-физическата релаксация обучаемите трябва да се стремят към отпускане, към състояние на приятна дрямка, която по същество е бързият сън. Това се постига с редовни и целенасочени психо-физически тренировки.

Способите на психо-физическата релаксация са двигателни и дихателни.

Двигателните способности се свеждат до: заемане на удобно лежачо, седящо или друго удобно положение на тялото за психо-физическа релаксация; насочване и концентриране на вниманието върху усещанията при налягане и разхлабване на мускулите; изпълнение на упражнения, съчетани с ритъма на дишането. Методът за постепенна мускулна релаксация позволява облекчение на напрегнатото ежедневие без съществена загуба на време и полагане на специални усилия. Този метод представлява поредица от релаксиращи упражнения, при които се натоварват съвсем леко мускулите на тялото и след това се отпускат. Идеята е истинското облекчение – физическо и душевно да дойде при отпускането на мускулатурата. Стъпките, през които преминава упражнението са:

1. Избира се тихо и комфортно място. Положението на тялото може да бъде седнало или легнало. Мисълта се насочва към нещо позитивно, към любим човек, нещо хубаво.

2. Съзнанието и мисълта се съсредоточават към някоя част от тялото – например към дясното стъпало.

3. Поема се въздух през носа и докато се вдишва, раздвижва се енергично и се свива стъпалото. Задържа се за 5 секунди, след което се отпуска бавно и се издишва.

4. Същото се повтаря с прасеца, а след това бедрото. Същото се прави и с левия крак. Идеята е да се налягат частите от тялото отдолу нагоре – стъпало-прасец-бедро-задни части-стомах-ръце-рамена-врат-лице.

Не трябва да се забравя, че дишането е ключово за изпълнението на това упражнение.

Дихателните способности на психо-физическата релаксация служат за успокояване и мобилизация. При успокояването вдишването е късо, а издишването е продължително. При мобилизация е обратно. Съществуват различни методи на дишане за изменение на психо-физическите състояния. Например чрез ритмично диафрагмално състояние се формират положителни, устойчиви емоционални състояния, подобряват се концентрацията и превключването на вниманието. Най-простият метод за релаксация е коремното дишане, който е добре да се изпълни поне 3-4 пъти.

I.2.2. Изисквания към физическата готовност на кадрите за охранителна дейност.

Физическата дееспособност отразява единството между физиологичната, психичната и двигателна функция на човешкия организъм. Елементите на физическата дееспособност се проявяват в многообразната двигателна дейност на човека и представляват скрити (вътрешни) и (външни) свойства на двигателната функция. Според Цв. Желязков (2001) този пренос на целокупна двигателна активност на индивида е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества сила, бързина, издръжливост и гъвкавост. Особен интерес за специалистите по физическа подготовка представлява разкриването на научно-теоретичните основи на физическата готовност.

Д. Кайков (1982) определя физическата готовност като състояние на функционална и психомоторна годност, адекватна на определени нива, характеризирани от изискванията на отделния род и вид войска. Според Л.А.Вейднер-Дубровин (1980) физическата готовност е състояние, характеризиращо работоспособността на работещите в системите за сигурност на страната. Изхождайки от цитираните по-горе автори, ще използваме в дисертационния труд понятието физическа готовност.

Кандидатите за службите за сигурност в частния и държавен сектор трябва да отговарят на следните условия:

Да не са осъждани за умишлено престъпление от общ характер; Да не са образувани срещу тях предварително производство, бързо производство или дознание за извършено умишлено престъпление от общ характер; Да са физически здрави; Да не страдат от психични заболявания и да не се водят на отчет в психодиспансер; Да не са употребявали и да не употребяват наркотични вещества.

Изискванията в частната охранителна дейност спрямо физическата подготовка на охранителите не са унифицирани спрямо тестови батерии и нормативи, които трябва да покриват охранителите преди да започнат работа. В държавните служби не е така, защото там има точно определени изисквания по отношение на тестовите батерии и нормативите, които трябва да се покриват за длъжността.

Изследването на физическата готовност се извършва чрез тестове, с които се оценява и установява моментното състояние на физическите качества на кандидатите за държавна служба в МВР. Тестовите са групирани в тестови батерии спрямо изискванията към кандидатите за постъпване на държавна служба

Тестове за изследване на физическата готовност в полицията

Видове тестове и физически качества, изследвани чрез тях

1. Скок на дължина от място с мах на ръцете - сила на долни крайници;
2. Сгъване и разгъване на ръцете в опора - сила на горни крайници;
3. Повдигане на трупа от тилен лег до седеж - сила, гъвкавост;
4. Бягане в осморка - бързина, координация;
5. Гладко бягане 800 м – издръжливост.

На базата на разработен експертен анализ от проф. В. Бачев и П. Георгиев (2000) е установено, че в Охранителна полиция най-значими се явяват качествата сила, издръжливост, следвани от бързина ловкост и гъвкавост. Благодарение на анализа те разработват тестове за контрол и оценка на пет групи служители от МВР, в зависимост от характера на професионалната им дейност. Тестовите батерии са насочени към измерване на различни двигателни качества като силова издръжливост, бързина, взривна сила, издръжливост, ловкост, и гъвкавост. За съответните пет групи служители се разработват програми и нормативни таблици за оценка. Н. Тошков (2000) също разработва програми за физическа дееспособност. В колеж по охрана и сигурност също имат физически изисквания, които са разработени в съответствие с началната физическа дееспособност, която трябва да притежават кандидатите съгласно спецификата в колежа. Тестовите за оценка на физическата подготовка са: бягане 50м., лицеви опори, коремни преси, скок дължина от място, бягане 600м. Нормативите са разработени отделно за мъже и жени, като класирането се извършва по получена крайна оценка от всички дисциплини, съгласно скалата за оценяване и привеждане на броя на получените точки към крайната цифрова оценка (<http://www.security-college-bg.com>).

Националната служба за охрана и по точно нейните служители и тяхната физическа подготовка представляват интерес за нас, тъй като те се занимават с охранителна дейност на най-високо ниво в държавата.

Тестовите за контрол и оценка на общо двигателната готовност на служителите от НСО се оценява с пет теста, изследващи двигателната готовност на конкретни мускулни групи, както следва:

1. Динамична сила на горните крайници – тест № 1: Набиране от вис – 10 броя. Преодоляване на гравитацията и собственото тегло
2. Динамична сила на горните крайници – тест № 2: Повдигане на щанга 70 кг от лег. Изпълняват се 10 цикъла.
3. Взривна сила на долните крайници – тест № 3: Скок от място
4. Динамична сила на горните крайници – тест № 4: Лицеви опори 55 бр.
5. Динамична сила на коремните мускули – тест № 5: Коремни преси 50 бр.

(Правилник за устройството и дейността на националната служба за охрана при президента на Република България, обн. ДВ. бр.66 от 14 Август 1992г., изм. ДВ. бр.58 от 30 Юли 2010г).

I.2.3. Изисквания към психическата готовност на кадрите за охранителна дейност.

Според С. Димитрова (1996), психическата подготовка е “сложен възпитателен, социално ориентиран и индивидуален процес”. Способностите са сложен комплекс от психофизически свойства на личността. Те са генетично обусловени, тъй като в основата им лежат природни заложби. Въпреки това, те могат да се развиват в една или друга посока.

Именно затова има основни психологични изисквания и критерии за кандидатите, които искат да се занимават с охранителна дейност. По-значимите от тях са:

- мотивацията за работа, дали харесват тази професия и защо са я избрали;
- емоционална стабилност - как контролират чувствата и мислите си и до каква степен това им се отразява на комуникацията в обществото;
- социална компетентност, тоест всеки иска да е социално значим и компетентен;
- личностна сфера и реалистични представи и очаквания относно работата, с която ще се занимават.

На базата на тези изисквания е направен анализ на качествата, които трябва да притежават охранителите. Освен положителните качества са изведени и отрицателните, които не трябва да се допускат в работата на охранителя.

. Според спецификата на решаваните задачи, телохранителят трябва да има следните качества:

- Да бъде професионално подготвен, да има съответния обем знания и високо професионално ниво.
- Да има достатъчно ниво на интелект, зрялост в съжденията и добра памет, лесно да се обучава, да притежава творческо мислене, да умее да анализира ситуацията.
- Да притежава добри организационни способности, да е тактичен и да умее да общува с хората.
- Да бъде инициативен и уверен в себе си, да може премерено и самостоятелно да взема решения, оставайки при това предвидлив и благоразумен, без да изпитва чувство на враждебност.
- Отговорно да се отнася към изпълнението на задълженията си, да бъде дисциплиниран, порядъчен и честен.
- Да бъде хладнокръвен, търпелив и психологически устойчив, в стресови ситуации да умее да не се поддава на паника.

- Да притежава добра физическа, бойна и стрелкова подготовка в рамките на изискванията на професията си.

На кандидатите, оценени като психологически благоприятни за служба се изготвя психологическа прогноза за бъдещата професионална ефективност.

Прогнозата представлява качествена оценка на личностните качества, социалните, комуникативните умения и лоялността на кандидата във връзка с направлението на дейност и категорията, за която е обявен конкурса.

Психологическата прогноза се изготвя на базата на информация от личностни тестове и психологично интервю.

(Закон за Министерство на вътрешните работи, обн. ДВ. бр.17 от 24 Февруари 2006г., изм. ДВ. бр.93 от 24 Ноември 2009г., 23.Правилник за прилагане на Закона за Министерство на вътрешните работи, обн. ДВ. бр.47 от 9 Юни 2006г., изм. ДВ. бр.40 от 28 Май 2010г.).

I.3. Психофизическа и спортна подготовка на обучаемите в колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец“.

Колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец“ е лицензирано от МОН учебно заведение, с право да обучава кадри по специалност „Организация на охранителната дейност“ - IV степен, в професионално направление „Сигурност“

В учебния процес са включени дисциплини като Оръжезнание, Стрелкова подготовка, Криминалистика, Право, Индивидуална и екипна тактическа подготовка, Лична защита, Бойни приложни техники, психология на охранителя и други дисциплини, които изграждат устойчиви професионални знания и умения.

Организацията, провеждането, материалното и финансовото осигуряване на професионалното обучение се уреждат с договор между директора на училището и финансиращото обучението лице.

Кандидатите за обучение, които завършват средно образование, могат да кандидатстват, да се явят на приемни изпити и да бъдат приети, преди полагането на матури. Приемните изпити са по физическа подготовка и психологическа пригодност за обучение по специалността. Горният праг на резултати за изпита по физическа подготовка е съобразен с изпити за постъпване на работа в службите за сигурност както и психологичните изисквания. Придобиването на професионална квалификация в системата на професионалното образование и обучение се регламентира с рамкови програми, утвърдени от министъра на образованието, младежта и науката. Програмите се определят според възрастта и входящото образователно и квалификационно равнище на кандидатите, както и съдържанието и продължителността на професионалното образование и на професионалното обучение.

Структурата на програмите за професионално образование включва общообразователна и задължителна професионална подготовка,

Спортната дейност на колегите се обогатява от различни състезания, като основното е "Бодигард".

Състезанието Бодигард е ефективен метод за комплексна проверка на основните умения на бодигарда чрез дисциплините от многобой. Състезанията се провеждат като държавни, международни и световни първенства.

Тези състезания мотивират отборите да провеждат целенасочена подготовка за постигането на високи спортни резултати във всички дисциплини на многобой, чрез участия в спортния календар на федерацията, който е достъпен. <http://www.lex.bg/bg/laws/ldoc/2135543252>

Спортната дейност по спортен приложен многобой за телохранители се организира от Българската бодигард федерация. Тя е учредена от спортни клубове на държавни и частни структури за сигурност, които развиват и участват в спортния приложен многобой за телохранители. Освен развитието и участието в многобой, Федерацията си поставя и цели, свързани с изграждане и прилагане на модел за подпомагане и развитие на тренировъчния, спортния и състезателен процес в държавните и частни структури за сигурност, спортни клубове, организации и други. Състезанията „Бодигард” по правилника на Международната бодигард федерация в България се провеждат от 2008 г.

Провеждането на състезанията „Бодигард” стават арена на изяви на спортните и професионални умения на състезателите, спомагат за обмяната на опит и създаване на социални отношения между спортисти от различни служби за сигурност. Те мотивират отборите да провеждат целенасочена подготовка за постигането на високи спортни резултати във всички дисциплини на многобой.

(<http://www.security-college-bg.com/bsi>)

I.4. Психическа и физическа подготовка на кадрите за охранителна дейност в Израел.

Неслучайно е избрана и разгледана подготовката на кадрите за охранителна дейност в Израел, тъй като те са в постоянна и реална военна обстановка. През последните двадесет години Израел е една от водещите сили при подготовката на кадри за противопоставяне срещу престъпленията и тероризма. Факт е, че велики сили като Германия, Франция, Англия изпращат свои кадри да се подготвят в тази държава. Именно затова разглеждаме методите, средствата и средата на подготовка на охранители в Израел.

Международната академия за сигурност на Израел е организация за обучение, която е основана от г-н Мирза Дейвид през 1987 г.

Екипът в международната академия за сигурност на Израел е пряко ангажиран в продължение на години в разработването на стратегии, за да се справи с различни форми на тероризъм.

Те са посветени на разработването на различни иновативни и ефективни методи за борба с нарушителите и терористи.

Те са активна организация, която осигурява на обучаемите уникални и ефективни инструменти и стратегии за справяне с всички форми на тероризъм и агресивно поведение. Обучаемите в академията подобряват практическите си умения и разбирания за противника си. Инструкцията им дава възможност да противодействат ефективно на насилие или тероризъм.

Те са разработили програми, които предлагат практическо обучение, което се преподава от опитни професионалисти. Техните методи са свързани с интензивни симулации за борба с тероризма, като използват доказани методи за справяне в екстремални ситуации. Участниците се ангажират с разнообразие от тренировки и обучение, което да ги подготви да се справят с потенциалните нападатели, похитители, и терористи.

Програмите включват много теми, предназначени за подобряване на умствените и физически способности на обучаемите, тъй като те трябва да се научават да се справят с насилието и тероризма в световен мащаб.

Целта на обучението е превенция, интервенция и потискане на насилието, престъпността и тероризма в световен мащаб. За да се подобрят оперативните възможности на обучаемите по време на обучението всичко се изпълнява под стресово състояние.

- Тези специализирани курсове са строго регулирани от Министерството на отбраната на държавата Израел, както и от Министерството на вътрешната сигурност. Участниците трябва да предоставят до международната академия следните документи, за да бъдат приети за записване:

Здравен сертификат, удостоверяващ, че кандидатите са физически и психически годни за обучение; Медицинска застраховка - всеки кандидат трябва да има собствена медицинска застраховка, която важи за целия курс на обучение; Разрешение за достъп до класифицирана информация; Свидетелство за съдимост, удостоверяваща, че кандидатът няма криминално досие.; Копие от паспорта; Актуална снимка на паспорт; Копие от шофьорската си книжка; CV;

Програмите са достъпни за всички; могат да участват от всички страни без никакви бариери като религия, политически убеждения, националност, пол и др. Първият модул в обучението на охранителите е психологично обучение. В него се включват следните техники и упражнения:

- Изучаване и практикуване на ментални техники за справяне с различни високо екстремални ситуации;

- Учене "поведението на жертвата", чрез практически упражнения (на открито);
- Практикуване и прилагане на превантивно поведение и мерки за сигурност;
- Практически упражнения (на открито) в идентифициране на потенциалните агресори, както и извършване на правилните превантивни мерки;
- Научаване на техники чрез използване на симулативни-практически методи за самоспасяване, които са ангажирани в извънредни ситуации;
- Изучаването на практически техники за самозащита, които са ефективни, лесни за научаване, и лесно могат да се упражняват;
- Практическо обучение и ефективни техники за справяне в извънредни ситуации, свързани с превозните средства и времето за управление;
- Научаване и разбиране на невербална комуникация, езикът на тялото своята сила и значение като средство за укрепване на самочувствието;
- Практически знания и упражнения методи за подобряване и поддържане на физическата форма;
- Практически сценарий: обучение асертивно поведение по време на ожесточени сблъсъци;

Според израелците вътрешна духовна сила е една от най-важните характеристики на успешните хора.

Това е основният фундамент в професионалната охранителна дейност.

Те определят вътрешната сила като способност да издържат на неблагоприятни ситуации, базирани на психическа и физическа годност, която обхваща ситуационна осведоменост, готовност и желание да се оцелее в много трудни ситуации

Програмата е базирана на модели, разработени от международната академия в Израел; Тя съчетава симулиран и динамичен тренинг на тренировки, които се преливат с психологически решения и емоционална устойчивост.

За да се подобри способността на обучаемите да разберат и да работят при емоционален и психологически стрес, по време на ситуации на насилие, те комбинират практическо обучение със симулации на необичайни ситуации, които се разиграват в тренировките.

Вторият модул в подготовката им е Крав Мага или запознаване с израелските методи на защита без оръжие

Крав Мага означава "Контакт Combat" на иврит и е официално бойно изкуство на Израелската армия и националната полиция. Това са едни от най-добрите програми за обучение и подобряване на качествата на охранителите да действат при високо стресови ситуации, в резултат на настъпили кризи или насилие. Темите, които се покриват в обучението са:

Развитие на качествата сила, издръжливост, бързина. Залагат още на фитнес обучение, както и на агресивност и ръкопашен бой, видове атака и техники за "атака" и отбрана. Другите теми са за обезвреждане на нападателя и използване на видовете огнестрелни и хладни оръжия. От тактическите теми се набляга на преминаването през тълпа при охраняване на застрашено лице. В края на всяка програма има изпит по физическа подготовка.

Обучението обхваща всички аспекти, свързани със защита на охраняваните лица и се основава на методологията и опита на световноизвестните израелски методи за защита.

Курсовете са за начинаещи и напреднали в зависимост от нивото на охранителите, специализирани в тази област. (www.securityacademy.com).

Работна хипотеза:

На базата на теоретичните обобщения, научни трудове и по предварителните проучвания за възможностите на обучаемите в сектор сигурност формулирахме следната хипотеза:

Чрез изясняване на процесите и явленията при подготовката на кадрите в охранителната дейност предполагаме, че при системно прилагане на модела за подготовка по различните видове спорт, в съдържанието на които са включени специални методи и упражнения, значително ще се подобри и оптимизира психофизическата подготовка на охранителите.

II. Цел, задачи, методика и организация на изследването

II.1. Цел и задачи на изследването

Целта на изследването е да се подобри и усъвършенства психофизическата подготовка на колежани, занимаващи се с охранителна дейност чрез прилагане на комплексен модел за подготовка по различни видове спорт в условията на спортно-тренировъчната им дейност.

За постигането на целта се решават следните задачи:

1. Да се разкрият научно – теоретичните основи на охранителна дейност.
2. Да се разкрие същността на психофизическата подготовка на кандидатите за охранителна дейност.
3. Да се проучат спортните интереси и мотивацията на колегите към занимания със спорт и физически упражнения.

4. Да се разкрие състоянието на физическото развитие, психическата и физическата готовност на колеганите.
5. Да се създаде и докаже ефективността на модела за психофизическа подготовка.

II.2. Предмет и обект на изследването

Предмет на изследването е надеждността на модела за психофизическа подготовка.

Обект на изследването са колегани от колеж по охрана и сигурност “Св.Георги Победоносец”. Контингентът е подбран с оглед на това, че те се подготвят за охранители, които ще се реализират в частните и държавни структури на охранителната дейност в Р. България. Изследвани са общо 130 колегани. Осемдесет човека са изследвани за да се установят техните спортни интереси и психофизически качества и на две групи по двадесет и пет човека е приложен педагогически експеримент. Средната възраст на колеганите е 26,5 години, а изследването е проведено на територията на град София, в колеж по охрана и сигурност “Св. Георги Победоносец”.

II.3. Методика на изследването:

За решаване на поставените задачи използвахме следните научно-изследователски методи:

Таблица 3

№	Наименование на метода (теста)	Мерни единици	Точност
1.	Проучване на литературните източници		
2.	Педагогически експеримент		
3.	Констатиращ експеримент		
4.	Наблюдение		
5.	Беседа		
6.	Анкетен метод		
	Показатели за психологическа готовност		
7.	Тест за спортна мотивация	Бал	
8.	Личностна тревожност	Бал	1.0
9.	Ситуативна тревожност	Бал	1.0
10.	Идеомоделираща тренировка		
11.	Психофизическа релаксация		
	Показатели за физическа готовност		
12.	Бягане 50м	Секунди	0.1

13.	Тилен лег до седеж (коремни преси)	Брой	1.0
14.	Сгъване/Разгъване на ръцете в опора.	Брой	1.0
15.	Скок на дължина от място	Сантиметър	0.5
16.	Бягане 600м	Минути	0.1
	Антропометрия		
17.	Ръст	Метри	0.01
18.	Тегло	Килограм	0.1
19.	Body Mass Index (BMI)		
20.	T-критерий на Стюдънт		
21.	Вариационен анализ		
22.	Сравнителен анализ		
23.	Корелационен анализ		
24.	Графичен анализ		

II.4. Организация на изследването

Изследването е проведено в три основни етапа:

Първият етап включва периода от 01.10 2010г. до 01.06.2011г. През този период се направи проучване на литературните източници по изследвания проблем. Постави се целта и задачите на дисертационния труд. Уточняване на методиката и показателите за изследване, мястото, времето и инструментариума за провеждане на експеримента. Създават се и се апробират нови методи.

Вторият етап включва периода от 01.06.2011г. до 03.02.2012г. - провеждане на изследване с колежани, подготвящи се за реализация в охранителната дейност. Експеримента се осъществява в град София. Проведено е анкетно проучване и изследване психофизически качества на колегите по различните психофизически тестове. Получените резултати са обработени и анализирани.

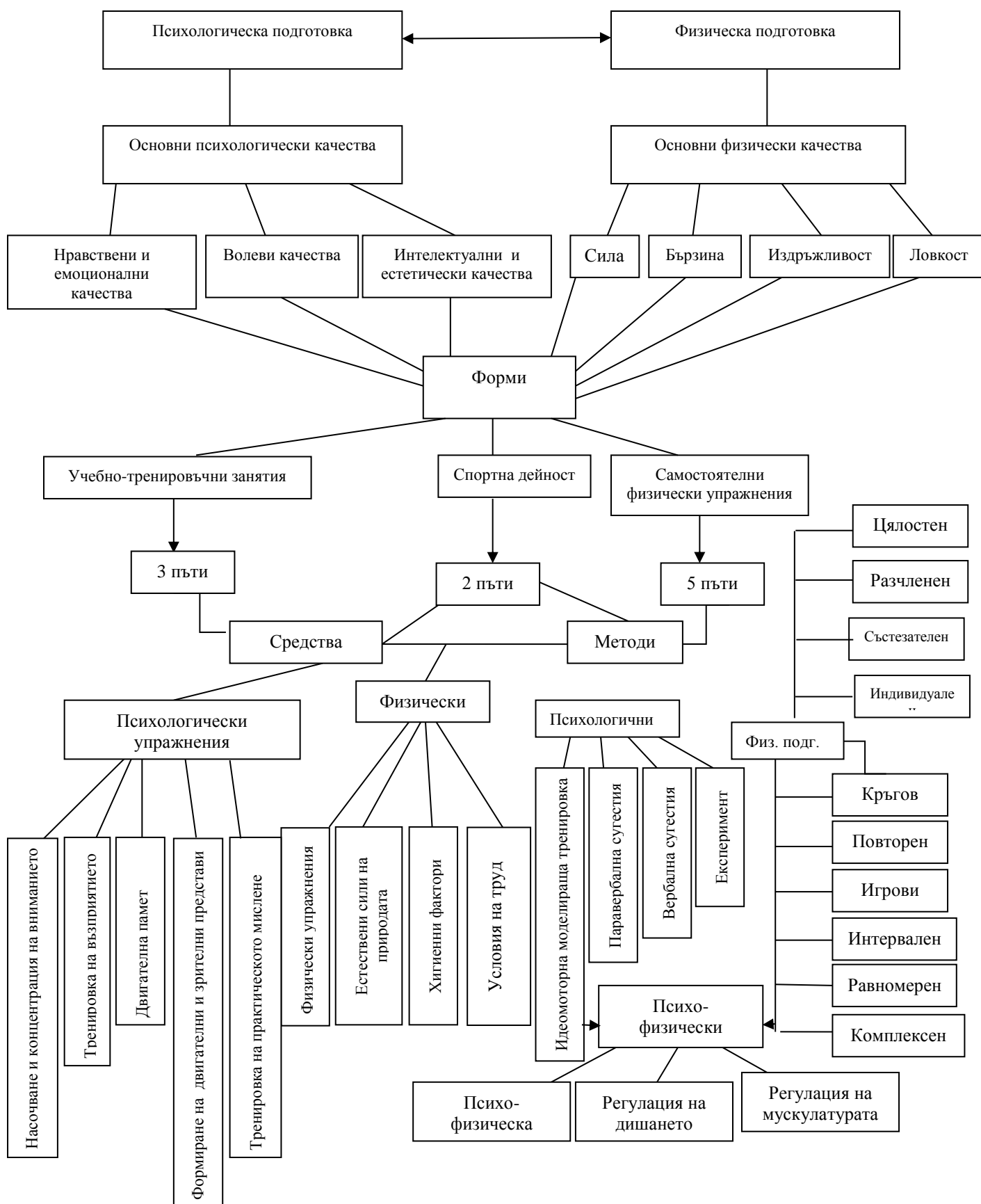
Третият етап включва времето от периода 01.06. 2012г. до 03. 05. 2013г. През този период се провеждат допълнителни експериментални изследвания. Резултатите са обработени и анализирани чрез математико-статистически методи. Направени са основните изводи и са формулирани научните приноси. Написване и оформяне на дисертационния труд в езиково, стилово и техническо оформление.

II.5. Модел за оптимизиране на психофизическата подготовка на кадри за охранителна дейност.

В представения от нас модел за психофизическа подготовка на кадри за охранители разглеждаме психическата и физическа подготовка като едно цяло.

В разработения модел психологическата подготовка възпитава основните качества като нравствени и емоционални, волеви, интелектуални и естетически, докато физическата възпитава сила, бързина, издръжливост и ловкост. Всички тези качества се развиват и формират в часовете на спортната тренировка и по-точно в учебно-тренировъчните занятия, спортната дейност, и в заниманията със самостоятелни физически упражнения. Според модела интензивността на заниманията е три пъти седмично за тренировъчните занимания, два часа за спортна дейност и не по-малко от пет пъти за самостоятелни упражнения. Тези занятия се провеждат чрез съответните средства и методи, които са специфични за психологическата и физическа подготовка. Средствата, които използваме са: насочване и концентрация на вниманието, тренировка на възприятието, формиране на двигателни и зрителни представи и тренировка на практическото мислене, докато физически са представени от физически упражнения, естествени сили на природата, хигиенни фактори и подходящи условия на труд. Методите на психическа и физическа подготовка се преплитат в методи на психофизическата, а те са психофизическа релаксация, регулация на дишането и регулация на мускулатурата. От представения модел се вижда, че съдържанието на психофизическата подготовка включва провеждането в единство на психическа и физическа подготовка, в учебно-тренировъчния процес, което води до създаване на подходящата психофизическа готовност в кадрите за охранителна дейност. Всичко това го осъществяваме в програмите по различните видове спорт.

Фиг.1 Модел за психофизическа подготовка на охранители



Изследвайки теорията на българската и израелската охранителна дейност при подготовката на кадри за охранители са изведени основните психически и физически качества, които трябва да се развиват в подготовката им. На базата на тях и спортните интересите на колегите сме разработили комплексен модел за психофизическа подготовка. В модела са използвани физически програми по различни видове спорт, в които са включени различни психологични методи като психофизическа релаксация, идеомоделираща тренировка, вербална и словестна сугестия, регулация на дишането и мускулите. (виж Приложение 6). В програмите по видовете спорт те се прилагат по следният начин. Във фитнес програмата са разработени шест комплекса с физически упражнения с по четири кръга и една смесена психофизическа програма от 36 занимания. (виж Приложение 7,8,9,10,11,12,13). Всяка програма съдържа номера на комплекса и описанието на тестовете или упражненията. Програмите са разработени за три месеца с по три занимания седмично, като всяко занимание в една или друга степен има насоченост за развитието на определени психофизически качества по съответния спорт. Тренировките се състоят от подготвителна, основна и заключителна част. Във фитнес програмата се прилага психофизическа релаксация между отделните упражнения в кръговете на комплексите плюс стречинг упражнения в удобно седнало или легнало положение за съответните мускулни групи. В почивката между кръговете се прилага идеомоделиращата тренировка. Психофизическите упражнения се изпълняват по двойки чрез кръговия метод. Един от изпълнителите извършва физически упражнения, а другия в удобно положение релаксира, след което си сменят местата. Ролята на инструктора е да накара трениращите да си представят ситуацията или упражнението преди то да е демонстрирано. След неговото визуално онагледяване, следи за правилното изпълнение на извършените действия и упражнения. От трениращите се изисква да спазват инструкциите на треньора при висока съзнателност и активност.

При прилагането на програмите по футбол, плуване и бокс се използва идеомоделираща тренировка предимно в основната част на тренировката и психофизическа релаксация, която се използва в подготвителната и заключителна част на тренировката. (виж Приложение 14,15,16). В отделните тренировки има групови и индивидуални действия, в които всеки един трябва да изпълни действия спрямо изискванията на инструктора. В основната част преди всяко упражнение всички в удобно положение слушат какво говори треньорът и се опитват да си го представят, след което при сигнал всички започват да изпълняват упражнението. В края на тренировката се прилага психофизическата релаксация със стречинг упражнения под постоянен словесен контрол. Психофизическата релаксация в програмата се прилага задължително и преди състезание в тренировъчните занимания. На базата на тези програми се формира психофизическа готовност за бързи решения и действия, които се реализират в тренировките по различните видове спорт.

III. Анализ на резултатите от проведените изследвания

III.1. Изследване спортните интереси на колеганите.

При анализа на анкетата за спортните интересите на колеганите се получи следната картина.

Изследваната съвкупност е подбрана чрез случаен подбор като в нея са изследвани осемдесет човека от мъжки пол. Този резултат не е учудващ, тъй като тази професия е типично мъжка, въпреки, че в последно време набира скорост и сред жените. Получените коефициенти са в границите на нормалното разпределение.

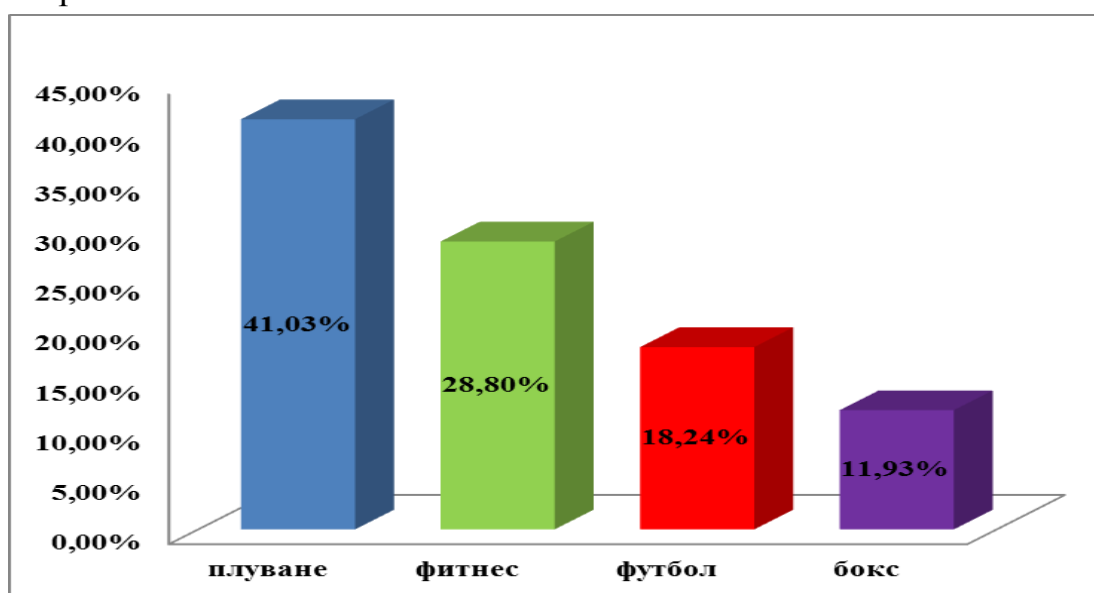
Средната възраст на изследваните лица е 26,5 г., а модата показва, че най – голяма част от изследваните лица са на 20г. Модата в различните въпроси води до значими показатели и изводи. Колеганите посочват с най –голяма честота, че имат до три години стаж като спортисти по вид спорт, и че предпочитат най – често да тренират организирано с треньор. Колеганите в изследването предпочитат да тренират над три пъти в седмицата, а 54% от тях искат да се увеличи физическата и бойно-приложна подготовка в бъдещата им програма от 2 до 4 часа и нямат специално разработен годишен план на своята учебно – тренировъчна работа. От проведената анкета получаваме информация за интересите и условията за провеждане на учебно-тренировъчни занимания по различни видове спорт. Анкетата ни дава информация за това къде биха искали да се реализират професионално и как подържат собствената си психофизическа готовност. В анкетата има отворен въпрос, в който колеганите посочват кои спортове биха им се отразили положително на подготовката. Като цяло колеганите в по- голямата си част са благоприятно настроени и желателни към занимания със спорт. Това положително отношение на колеганите към спорта ни дава основание за разработването на различни програми по посочените от тях видове спорт. Тяхното желание е водещо тъй като без него ефектът от заниманията не може да донесе оптимални резултати.



Фиг.7 Въпрос от анкетната карта за спортните интереси.

Спрямо условията за провеждане и развитието на различни видове спорт в колежа четиридесет и три души или 53,8% смятат, че такива са налични в учебното им заведение, четирима или 5% смятат, че няма условия за развитие на различни видове спорт и двадесет и осем или 35% са на мнение, че има частични условия за развитие и 7% не са дали отговор.

На въпроса „какво е отношението на вашите ръководители към спорта“ седемдесет осем колежани или 97,6% твърдят, че ръководителите им имат положително отношение към спорта като цяло. Един от тях или 1,2% смята, че на техните ръководители им е безразличен спортът. Останалите проценти до сто или това са още 1,2% смятат, че ръководството им е настроено отрицателно към спорта.



Фиг.8 Кои спортове биха се отразили положително на вашата подготовка?

Този въпрос на фиг.8 ни дава информация за това какво мислят колегите по отношение на положителния ефект от различните видове спорт върху тяхната психофизическа подготовка. Отговорите на обучаемите ни насочват към следните видове спорт. Голяма част от колегите или 41,03% мислят, че плуването ще има най-благоприятен ефект върху подготовката им. Други 28,80% смятат, че фитнесът ще им бъде от полза за психофизическата им подготовка. На трето място е класиран футболът с 18,24%, а на последно място е боксът с 11,93%. При разработването на програмите по различните видове спорт сме взели предвид и желанията на колегите от Колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец“. От мненията и интересите на колегите са сформирани групи по различни видове спорт.

Имайки предвид резултатите от вариационния анализ, бихме могли да заключим, че колегите харесват спорта, имат нужда да спортуват и обичат да тренират редовно, като са изградили вече стабилни спортни навици, независимо от честотата на тренировките. Спортът за тях е не само разтоварване, но и

сближаване с колектива – колегите и преподавателите им и смятат, че в колежа им има сравнително добри условия за развитие на спорта. Трябва да се отчете и фактът, че по-голямата част от изследваните са мъже в активна възраст и за тях движението и динамиката са от голямо значение за поддържане на активния им начин на живот. На базата на проведената анкета се откриха няколко вида спортове, по които са разработени три месечни програми за психофизическа подготовка. Програмата е за три месеца и съдържа тридесет и шест занимания. В тренировките по различните видове спорт са включени психофизически методи и упражнения към съответните програми по четирите вида спорт. След тримесечното им експериментирание са измерени физическите и психически показатели на колегите. Получената информацията от проведеното анкетно проучване е анализирана и използвана с цел разработване на различни програми според интересите и нагласите на колегите.

III.2. Анализ на резултатите от изследванията на психическата готовност.

III.2.1 Изследване на спортната мотивация.

Понятието мотивация е твърде популярно и често използвано както от специалистите в областта на спорта и физическите упражнения, така и от другите сфери на обществения живот.

Някои психолози определят мотивацията като емоционално състояние. В известна степен такова определение е правилно, но не е изчерпателно.

Мотивацията не може да се дефинира само като емоционално състояние.

Промените в активността на човешкото поведение се разглеждат като изява на мотивацията. Мотивацията се приема като основна необходимост за включване във физкултурната и спортносъстезателната дейност, за степента на привързаност към тях или като причина за тяхно напускане. Опитът от организирането и провеждането на спортната дейност също потвърждава, че мотивацията играе непосредствена, важна роля при първоначалната ориентация за участие в дадена дейност, че тя стимулира усилията при усъвършенстването и изпълнението на двигателните навици. Както и че тя съдейства на проявата на настойчивост в сложния процес за обогатяване на опита. При изследването на спортната мотивацията на обучаемите от Колеж по охрана и сигурност „св. Георги Победоносец“ са установени седем вида мотивации, три външни, три вътрешни и една амотивация. Те разпределиха интересна закономерност на изследваните по тази методика. На таблица №3 са отразени баловите на мотивационните комплекси. Всеки айтем съдържа четири въпроса, по които всеки изследван се самооценява в седем подкапи. В зависимост от отговорите на четирите въпроса на всеки айтем и събраните точки изследваните попадат в скалата за оценка на тяхната мотивация.

Така получените данни показват, че изследваният контингент не е амотивиран, тъй като средната е близка до долната граница на скалата, която е четири точки. От анализа на мотивационните комплекси, можем да кажем, че изследваните лица имат средно ниво на мотивираност, което ги прави достатъчно мотивирани, за да се занимават със спорт. На базата на така получените данни ние можем да бъдем спокойни за активността и съзнателността на колеганите по отношение на изследването и прилагането на различни програми по съответните видове спорт в съдържанието, на които са включени различни психофизически методи.

Спортна мотивация

Таблица 3

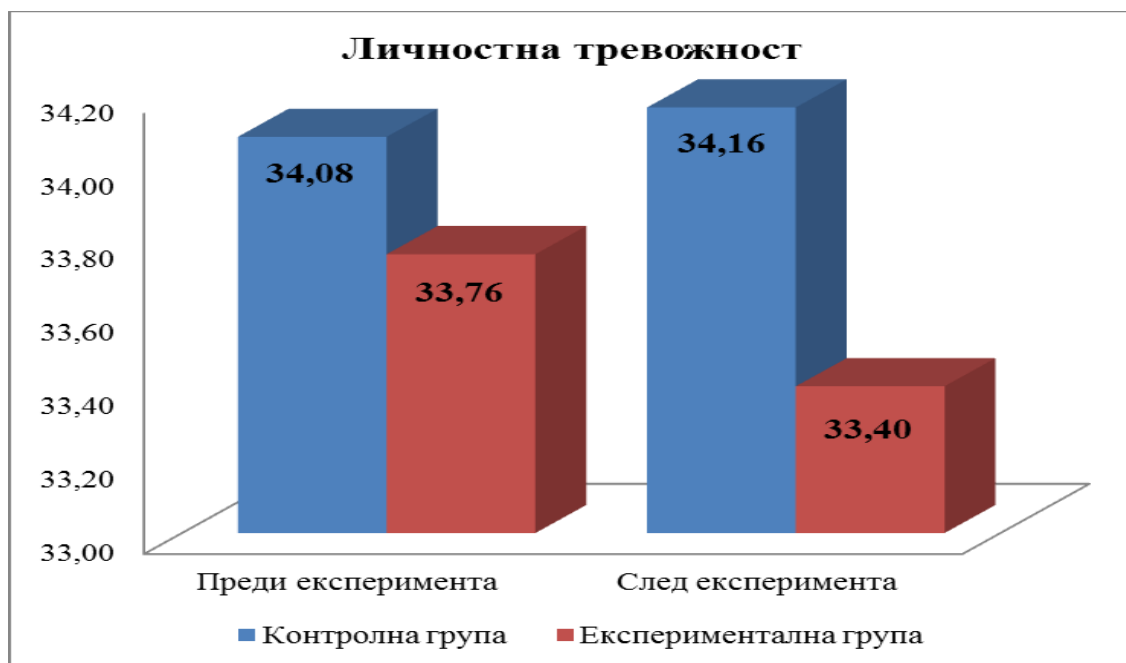
№	Бр.	X Min	X Max	X-средна	S
1.външна мотивация 2	78	9,00	28,00	21,41	4,70
2.вътрешнамотивация1	79	4,00	28,00	21,38	5,78
3.вътрешнамотивация2	76	8,00	28,00	21,32	5,00
4.вътрешнамотивация3	80	6,00	28,00	20,80	5,52
5. външна мотивация 3	78	6,00	28,00	17,68	4,85
6. външна мотивация 1	79	4,00	28,00	14,20	6,45
7. Амотивация	79	4,00	19,00	7,164	4,25

III.2.2 Анализ на резултатите от личностната и ситуативна тревожност на колегани, участващи в експеримент на модел за психофизическа подготовка

Едно от негативните психически емоционални преживявания е тревожността. Тревожните разстройства са едни от най-често срещаните проблеми на психиката. Тя се явява като фактор, заемащ отрицателно място в психиката на човека, което може да доведе до разстройство на личността. Друго отрицателно емоционално преживяване, което се проявява в действията на човека е личностната тревожност. Като трайна черта личностната тревожност по-трудно се променя. Тя е устойчива и се проектира върху цялостната дейност. В структурата на психофизическата готовност за оцеляване в екстремни ситуации тревожността има съществено значение. Тя се отразява отрицателно върху готовността. Тревожността се разглежда като емоционално състояние с повишено емоционално напрежение, в съдържанието на която са включени различни страхове, безпокойства, опасения. С нарастването на тревожността се

понижава степента на психофизическата готовност. В педагогическия експеримент са измерени ситуативната и личностната тревожност. Ситуативната тревожност се проявява в конкретни ситуации като поведенческа реакция. Този проблем е много значим в световен мащаб. Така например дори в САЩ повече от 53 млн. души страдат от депресии на патологична тревожност.

В България този проблем е недостатъчно изследван, проучен и разработен с цел намаляване тревожността на хората. Не случайно е избрана именно тревожността в методиката за изследване на охранителите. Всекидневната работа на тези хора е свързана с постоянен стрес, който се проявява в различни безпокойства, страхове и опасения какво ще се случи във всеки един момент докато са на работа. Всичко това дава предпоставки, че когато при тези хора тревожността не е в нормите на нормалното, охранителите биха могли да бъдат много опасни за обществото, тъй като те са въоръжени. Един разтревожен и объркан човек с оръжие би бил много опасен както за себе си, така и за всички около него. Въпреки по-ниската тревожност спрямо населението, която установихме сред колегите ние я изследвахме и в педагогическия експеримент, като доказахме ефекта на модела за психофизическа подготовка върху тревожността. Това се изразява в спадането на бала тревожност, като при ситуативната ефекта е много по-голям в сравнение с личностната тревожност, която по принцип се влияе по трудно, тъй като тя е личностна черта.



Фиг. 16 Личностна тревожност на колежани

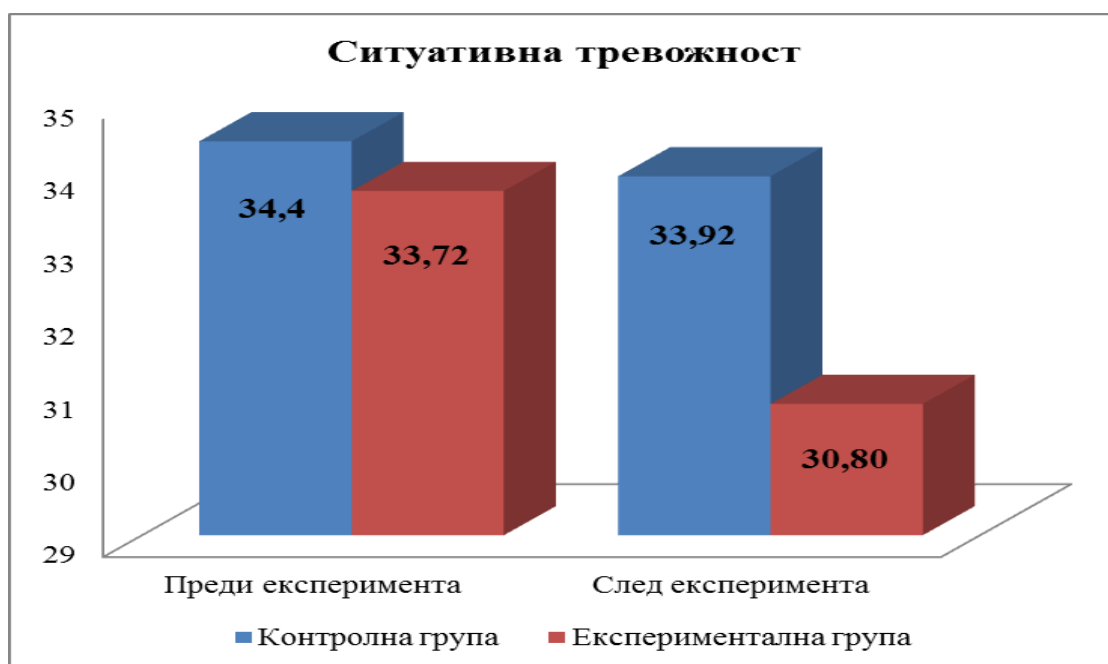
В изследването на кандидатите за охранителна дейност е измерена тяхната личностна и ситуативна тревожност. Изследването на контролната и експерименталната група на колегите показва, че те имат ниска степен на

тревожност при средна $X=34,08$ при контролната група и $X= 33,76$ при експерименталната група , което е значително под средното ниво за тази група.

Всичко това доказва, че колегите са подбрани професионално за професията, която ще упражняват. Селектирането им е преминало през няколко етапа, които включват психофизически тестове. Разликата между контролната и експерименталната група в началото на изследването е недостоверна при $P=16\%$. Тези данни ни дават основание да проведем експеримента при равни условия. В резултат на специализираната методика са настъпили известни промени на личностната тревожност, но те не са съществени при експерименталната група, тъй като статистическата достоверност $P=27\%$. Разликата в края на експеримента при експерименталната група е спаднала с 0,36 бала, но тя не е достоверна, което доказва, че няма съществена промяна. Това е естествено и закономерно, тъй като тяхната тревожност е ниска и няма как да има съществена разлика. Другият извод е, че тя по-трудно се влияе, тъй като е индивидуална личностна черта на всеки един човек. При обобщението на резултатите от приложената методика, можем да кажем, че колегите имат личностна тревожност, която им позволява да си вършат всекидневните задачи в своята дейност.

Разкрити са интересни закономерности при ситуативната тревожност. Както казахме в началото, ситуативната тревожност се проявява в различни ситуации като поведенческа реакция и има съществено значение за формирането на ситуативна психическа готовност. С нарастването на бала на ситуативната тревожност се понижава психическата готовност и се нарушава структурата на психофизическата готовност. В началото на експеримента изследваните от контролната група са с ниска степен на тревожност $X=34,40$ при $S=8,41$. Подобно е разпределението и при експерименталната група. Разликата от 0,68 бала между двете групи в началото при $P=25\%$ е статистически недостоверна. Прави впечатление, че при компактността на групите контролната група е с по-голяма вариация в сравнение с експерименталната група, където вариацията $V=24\%$ за контролна и $V= 19\%$ за експерименталната група. В края на експеримента значително се е понижила ситуативната тревожност при експерименталната група, тъй като от $V= 19\%$ е спаднала на $V= 10\%$. Това доказва, че приложената методика е оказала влияние върху изследваните лица, които са били в горната граница на ситуативната тревожност. Тревожността е понижена значително, тъй като имаме подобрение на тревожността при високо тревожните колежани.

Полученото въздействие от методиката се доказва от средната на контролната и експерименталната група, където разликата в края на експеримента между двете групи е 3,12 бала, което доказва ефективността на медела за психофизическа подготовка.



Фиг.17 Ситуативна тревожност на колежани

Ситуативната тревожност възниква не само при реална или несъществуваща опасност във връзка с изпълнение на служебните задължения, но и при наличието на действителна или предполагаема заплаха за самооценката на служителя.

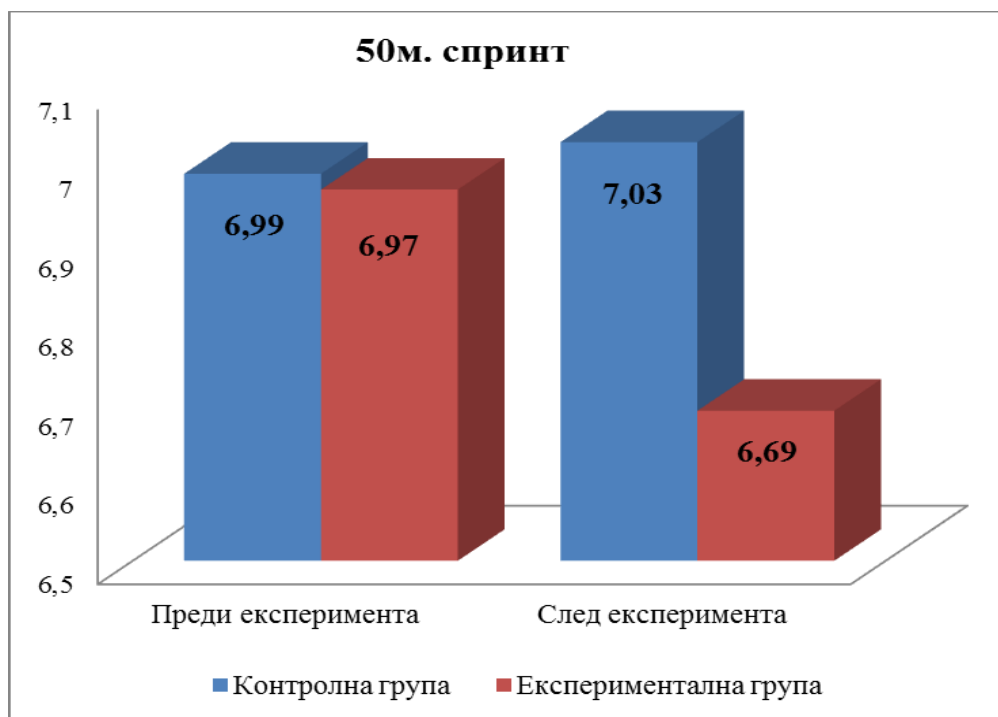
III.3. Анализ на показателите за физическа готовност на колежани, участващи в експеримент на модел за психофизическа подготовка.

Физическата подготовка е важен компонент на здравословното състояние на индивида. Нивото ѝ се отразява на неговото биологично и психо-социално състояние и осигурява ефективната му адаптация към непрекъснато променящите се условия на външната среда. Освен това тя е в основата на професионалната подготовка на колежаните от Колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец и предпоставка за тяхната успешна и ефективна реализация.

Бързината на движенията и действията заема основно място в структурата на психофизическата готовност за справяне в екстремни ситуации в охранителната дейност. Бързината като двигателно качество е основен фактор на физическата готовност и определя ефективността на практическата дейност при различните екстремални ситуации. Много често при различните екстремални ситуации са нужни много бързи действия. При социалните конфликти бързото реагиране е необходимо за предотвратяване на опасността. Бързото бягане при опасност от нападение понякога е единственият шанс за

оцеляване. Точното и бързо изпълнение на определени техники при неизбежен физически контакт е един от най-сигурните начини за оцеляване в дадена ситуация. Бързината има няколко форми на проявление. Като в изследването я измерваме с теста 50м. Това качество е от съществено значение за моториката и изпълнението на разнообразни двигателни задачи в професионалната дейност на охранителите. Телохранителите в своята дейност имат ограничено време за действие, както физическо и психологическо, така и умствено, затова качеството бързина съпътства охранителя навсякъде в неговата работа. Именно затова развитието на бързината във всичките ѝ форми е едно от основните качества при подготовката на охранителя.

При изследването на колеганите с теста 50м. гладко бягане се установи, че бързината на изследваните при контролната и експериментална група в началото на изследването е почти еднаква. Разликата между двете групи е минимална и е 0,02 стотни, което като статистическа достоверност е 16% тоест недостоверно. Резултатите от измереното време за пробягване на контролното разстояние от 50м. на изследваните колегани са задоволителни. Бързината на колеганите в началото на изследването на експерименталната група е със средно време 6,97 сек., а в края на експеримента е със средно време 6,69 сек., или разлика от 0,28 стотни, ни дава 97% статистическа достоверност. Подобряването на бързината при експерименталната група е достоверно.



Фиг.19 Бързина на колеганите.

Скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура има много голямо значение за формирането на адекватна физическа готовност. Един от основните фактори, определящ ефекта на готовността е силата. Както е известно коремната мускулатура е свързана със силовата издръжливост на останалите мускулни групи на тялото. Тя силно влияе на горните и долни крайници и на станова сила.

Ето защо е изследван този показател, при който може да се съди за състоянието и промяната на силовата издръжливост на коремната мускулатура. Преди да приложим педагогическия експеримент възможностите на колежаните по теста коремни преси са близки като резултати, което ни дава възможност да приложим разработената от нас методика.

Контролната група в края на изследването е подобрила резултатите си средно 1,78 броя при $S=5,58$. Тази разлика от 1,78 броя е статистически недостоверна при $P=80\%$. В същност през експерименталния период не са настъпили съществени промени в скоростно-силовата издръжливост на коремните преси, но не се забелязва и понижаване на този показател. След провеждането на експеримента средната на скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура на експерименталната група е нараснала от 49,90 бр. на 53,92 броя, тоест подобрението е 4,02 броя изпълнения при $P=99\%$. Това показва, че тази разлика е достоверна и доказва нашето предположение, че вложените средства и методи на психофизическата подготовка са оказали положително въздействие върху скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура.

Развитие на двигателното качество силова издръжливост на горните крайници при експеримент на модел за психофизическа подготовка

Таблица 15

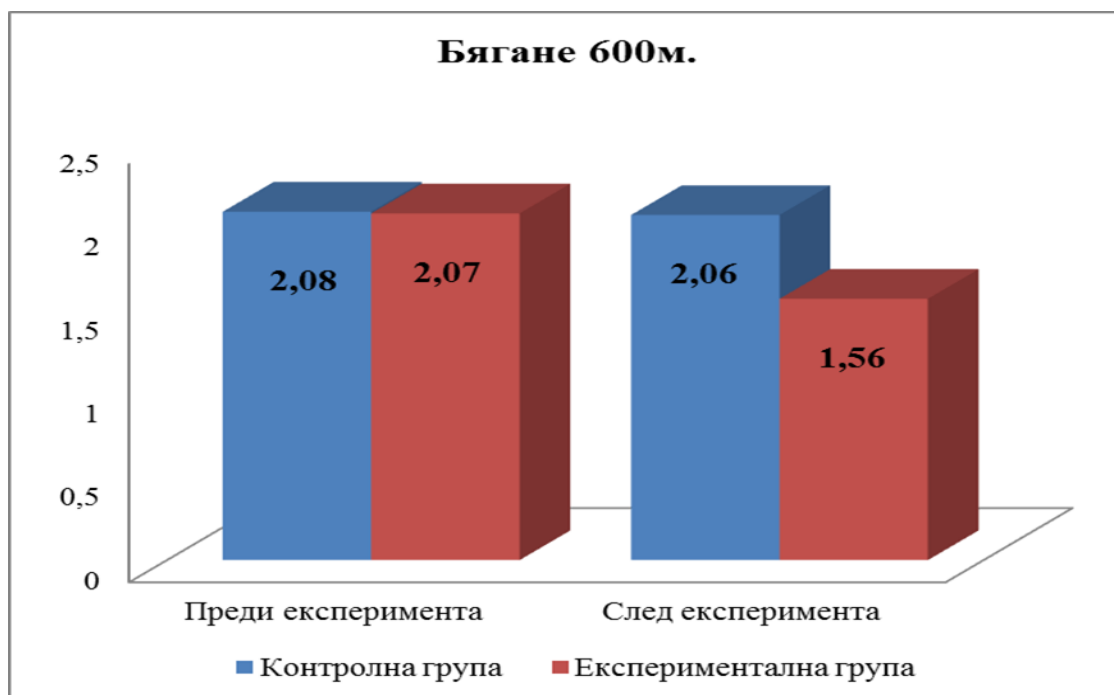
Лицеви опори	Преди експеримента		След експеримента		Разлика	Достоверност	
Група	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	P%
Контролна	45,92	7,44	46,88	7,25	0,96	0,46	37
Експериментална	45,40	6,12	50,40	5,26	5,00	3,10	99
Разлика	0,52		3,52				
t	0,27		1,96				
P%	23		95				

Едно от основните физически качества, свързани с ефективната защита на човек при контактен бой е силовата издръжливост на горните крайници. В процеса на специализираните тренировки се прилагат различни удари, защиты и блокове, чрез които се развива силовата издръжливост на горните крайници при

колежаните. Охранителите в своята дейност използват горните си крайници при самозащита с цел обезвреждане и запазване на живота на себе си и на тези, които охраняват.

В много случаи ефективността от техните действия при самозащита се определя от силата на горните крайници. В началото на експеримента силовата издръжливост на горните крайници при колежаните от експерименталната и контролна група е почти еднаква. Силата на горните крайници на двете групи е на добро ниво. Изследваните колежани имат сравнително близки резултати. Стандартните отклонения са сравнително близки $|S=7,44 \text{ към } S=6,12|$, като разликата от 0,52 броя в началото е статистически недостоверна при $P=23\%$. В края на експеримента силата на горните крайници на контролната група е нараснала от 45,92 до 46,88 или това е с 0,96 броя при $S=7,25$. Тази разлика е статистически недостоверна при $P=37\%$. В края на двете изследвания разликата между експерименталната и контролна група е 3,52бр. при статистическа достоверност от 95%, която доказва, че резултатите на колежаните от експерименталната група са се подобрили вследствие на приложения модел за разлика от тези на контролната, които са запазили резултатите от началното изследване.

Съвсем различно е положението при експерименталната група. През периода на експериментиране в тази група има настъпили положителни промени по отношение на силовата издръжливост на горните крайници. В началото те са имали резултат от 45,40 броя, които в края са нараснали до 50,40 при $S=5,26$ и статистическа достоверност от $P=99\%$. Разликата от 5 броя показва, че приложените методи са дали добри резултати по отношение на този показател.



Фиг.27 Аеробна издръжливост

Това двигателно качество се приема за основен структурен компонент на свързаната със здравето физическа готовност. То може да се определи като способността на организма да извършва физическа работа при участието на голям брой мускулни групи, с умерена интензивност, продължително време, без настъпване на видима умора. Аеробната издръжливост е едно от качествата, които са в основата на здравето на човека. Всичко това прави издръжливостта неразделна част от структурата на психофизическата готовност. В изследването през експерименталният период изследвахме кадрите за охранителна дейност с теста 600м. гладко бягане. Както се вижда от таблица двадесет и три двете групи имат еднакви резултати по показателя аеробна издръжливост. Разликата в началото при двете групи е статистически недостоверна при $P=16\%$. Това ни дава основание да докажем ефективността на приложената методика. Издръжливостта при контролната група през експерименталният период се е подобрила само с 0,02 сек. при $S=0,01$ и има статистическа недостоверност от $P=31\%$, но все пак имаме запазване на резултатите на качеството издръжливост в края на експеримента. Съвсем по различен начин са резултатите при експерименталната група. При тях средната в началото на експеримента е била 2,07, а в края е 1,56.

Разликата от 11 секунди е напълно достатъчна, за да се каже, че има подобрение на качеството издръжливост. Тази разлика ни дава статистическата достоверност от 97%. По всичко личи, че специалните средства и методи, които са приложени върху експерименталната група, са довели до подобряването на резултатите по теста бягане 600м.

Физическото развитие на човека е биосоциален процес на формиране структурата и функциите на организма на базата на биологичните и социално – икономически закони, процес на отражение и адаптация към определени дразнители, в даден период от неговото развитие. Освен това, то е една от основните биологични характеристики на здравето на всеки индивид.

В литературата съществуват много определения на това понятие. Според П. Слънчев /1998/ то е “съвкупност от морфологични и произтичащи от тях функционални белези на организма, характеризиращи онези страни от формата и строежа на човешкото тяло, които обуславят определени физически и двигателни качества и имат отношение към физическата дееспособност и здравето на човека”.

При изследването на ръста и теглото на колегите изчислихме и бодимас индекса им. В експеримента е използвана следната скала за сравняване на резултатите.

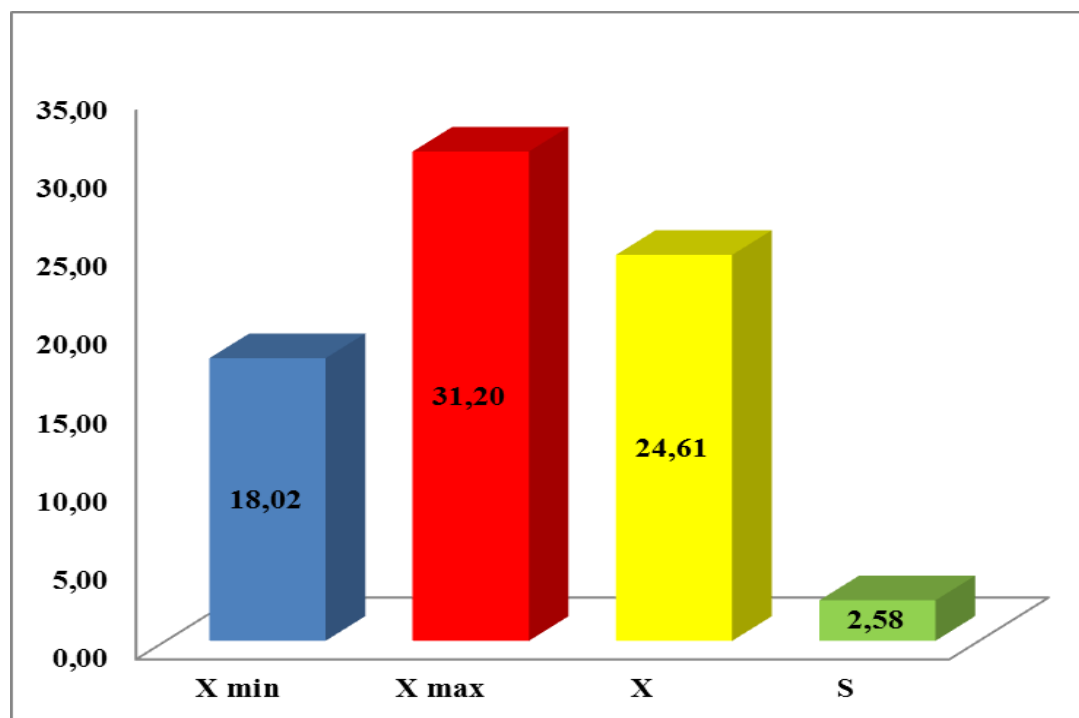
Над 40.0 – тежко затлъстяване

От 30.0 до 39.9 – затлъстяване

От 25.0 до 29.9 – наднормена телесна маса

От 19.0 до 24.9 – нормална телесна маса

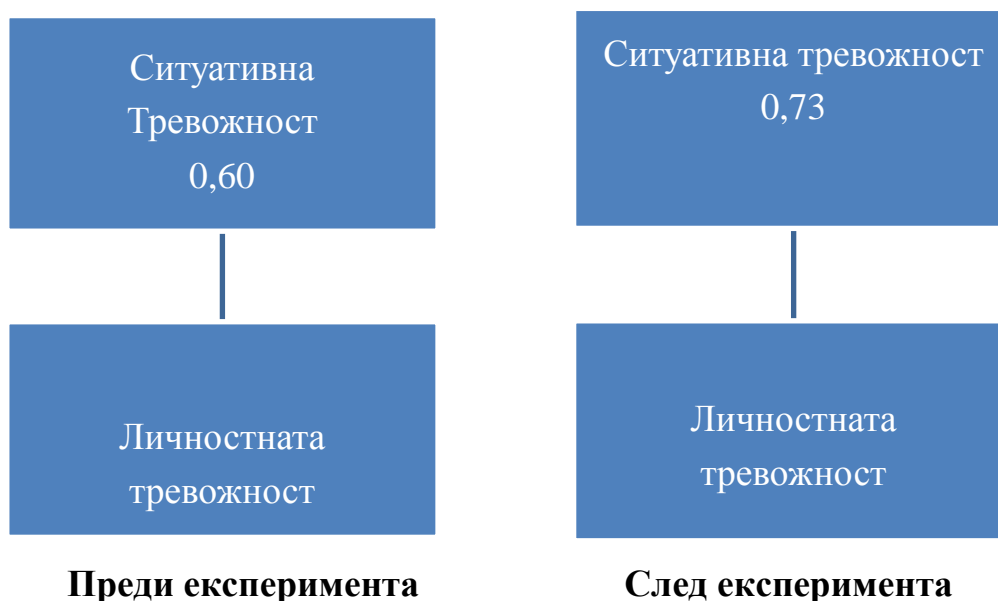
От 15.0 до 18.9 – телесна маса под нормата
Под 15.0 – измършавяване



Фиг. 28 ВМІ на колеганите

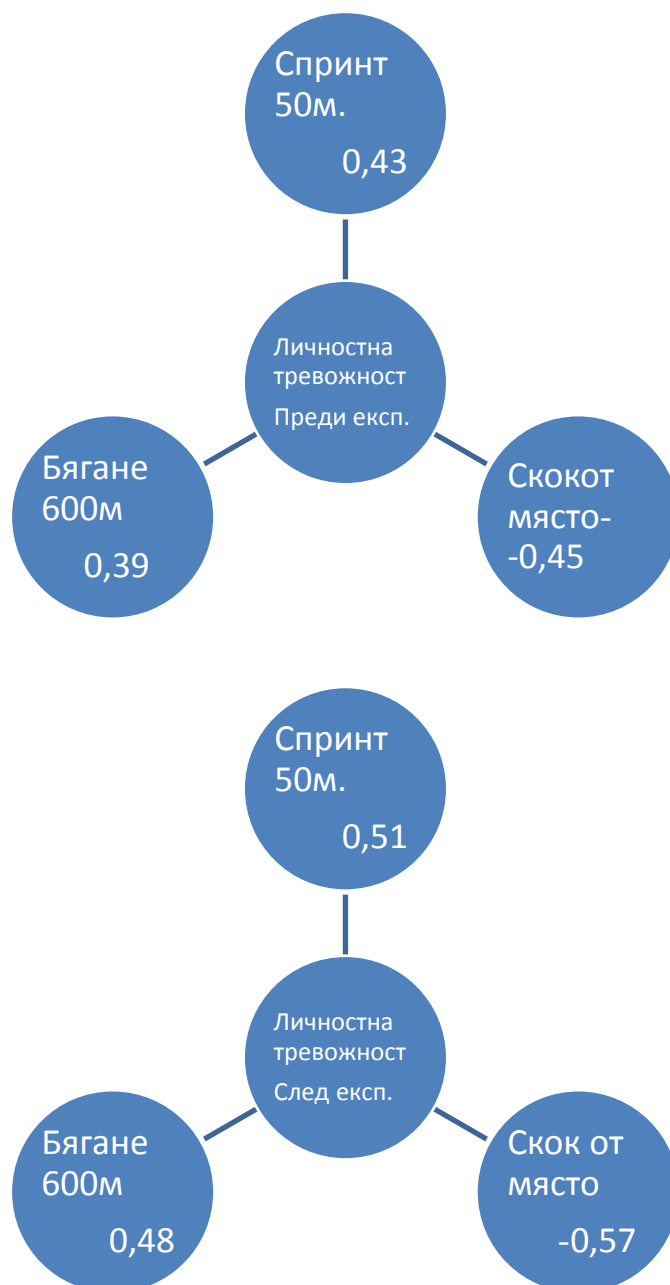
Изследването показва, че средният индекс на охраненост сред колеганите е 24,60. Този индекс на охраненост нарежда колеганите от колежа в графата нормална телесна охраненост, въпреки че средната е в горната граница, където граничи с наднормена телесна маса при коефициент на бодимас индекс двадесет и пет. Като цяло изследваната съвкупност е с нормална телесна маса, но са с перспективи към преминаване в следващата скала, а именно наднормено тегло. Минимумът на бодимас индекса е 17,58, което е под нормата за нормалност на телесното тегло, а максимумът е 31,20 и попада в графата затлъстяване. В обобщение може да кажем, че голяма част от изследваните са с нормална телесна маса, но има и такива, които попадат в горната и долната скала на телесната охраненост, а именно затлъстяване и под нормата на средната охраненост. Извода от анализа на резултатите, е че колеганите трябва да продължат да се занимават със спорт и извън часовете по физическа подготовка и спорт в колежа, за да запазят физическите си показатели на развитие в норма.

III.4. Анализ на показатели за психофизическа готовност на колежани, участващи в експеримент на модел за психофизическа подготовка.



Фиг.38 Корелационен модел между личностната и ситуативна тревожност на колежани.

На фигура 38 се вижда, че в началото на експеримента връзката между личностната и ситуативната тревожност е била $r = 0,60$ бала. Но след приложената методика връзката между тях се е повишила и в края на експеримента е нараснала до $r = 0,73$. Коефициентът на детерминираност между двата вида тревожност е 53%, което доказва, повишението на корелационната връзката. Корелационната връзка между двата типа тревожност в края на експеримента е силна. Това доказва, че методите и средствата, заложили в методиката, са оказали положителен резултат върху колежаните, които се подготвят за охранители. Тревожността на обучаемите в колежа се е понижала достоверно по отношение на ситуативната тревожност, и с това е засилила корелационната си връзка с личностната тревожност.



Фиг.39 Корелационен модел между личностната тревожност физическите показатели за бързина, издръжливост и взривна сила.

Голямо значение за формирането на адекватна психофизическа готовност за справяне в екстремални ситуации има нарастването на силата на взаимовръзките между психическата тревожност и изследваните двигателни качества. Съществуват определени взаимовръзки между тях в началото на експеримента. Те обаче не са високи и могат да се видят на фигура 39 преди експеримента.

В началото на експеримента повечето корелационни взаимовръзки на личностната тревожност са в долната граница на значимите коефициенти на корелация. В края на експеримента са се повишили и са преминали в горните

граница на значимостта. Всички тези промени са признак за усъвършенстването на структурата на психофизическата готовност. По-силни корелации са изчислени на личностната тревожност със взривната сила на долните крайници $r = -0,57$ и бързината на 50м. при $r=0,51$. Логични са взаимовръзките на личностната тревожност с двигателните качества. По-ниската личностна тревожност създава условия за по-ефективна физическа дейност. От друга страна физическата дейност се реализира от двигателни качества в тренировките по различните видове спорт. Следователно детерминираността на физическата и психическа готовност определят адекватността на психофизическата готовност, което ефективно се реализира във всекидневната дейност на охранителите. В обобщение трябва да се каже, че въпреки недостоверното понижение на личностната тревожност в експеримента се наблюдава засилване на корелационните връзки след неговото провеждане, което показва, че при някои от колегите имаме понижение на тревожността.

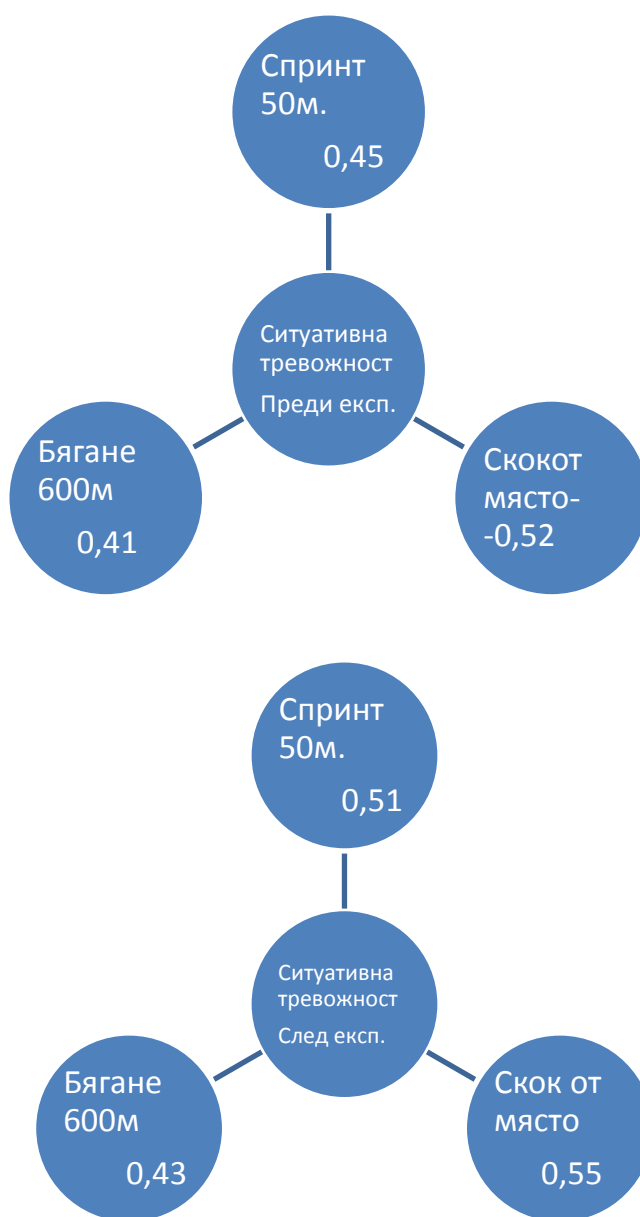
Всичко това се доказва от по-добрите психофизически резултати на експериментална група вследствие на новия модел за психофизическа подготовка. Статистически достоверните разлики между експерименталната и контролна група доказват, че сме понижали и тревожността, която възпрепятства постиженията.



Фиг.40 Корелационен модел между личностната тревожност и силовата издръжливост на горните крайници коремната мускулатура.

От фигура 40 се вижда, че в началото на експеримента връзките между личностната тревожност и силовата издръжливост на горните крайници и коремната мускулатура си взаимодействат по-слабо в началото на експеримента. В края на експеримента двете корелационни връзки са се повишили и са преминали в границите на по-значими връзки. Силно се е повишила корелацията между личностна тревожност и скоростно-силовата издръжливост на коремната преса, която в началото е била -0,45, а в последствие е нараснала на $r = -0,54$. Потвърждава се предположението, че скоростно-силовата издръжливост на коремната преса има голямо значение за

формирането на психофизическата готовност. Силата на горните крайници също е свързана с ефективните действия при самозащита от нападение. Тези подобрения във връзките между психическите и физическите качества при експерименталната група са настъпили вследствие на приложените програми по различните видове спорт и включените в тях психически средства и методи. Въпреки, че имаме понижаване на личностната тревожност вследствие на тренировките, все още в занятията могат да продължат да се прилагат средства и методи на идеомоделиращата тренировка и психофизическа релаксация. В обобщение можем да кажем, че с подобряването на корелациите между психическите и физическите показатели сме подобрили и тяхната психофизическа готовност.



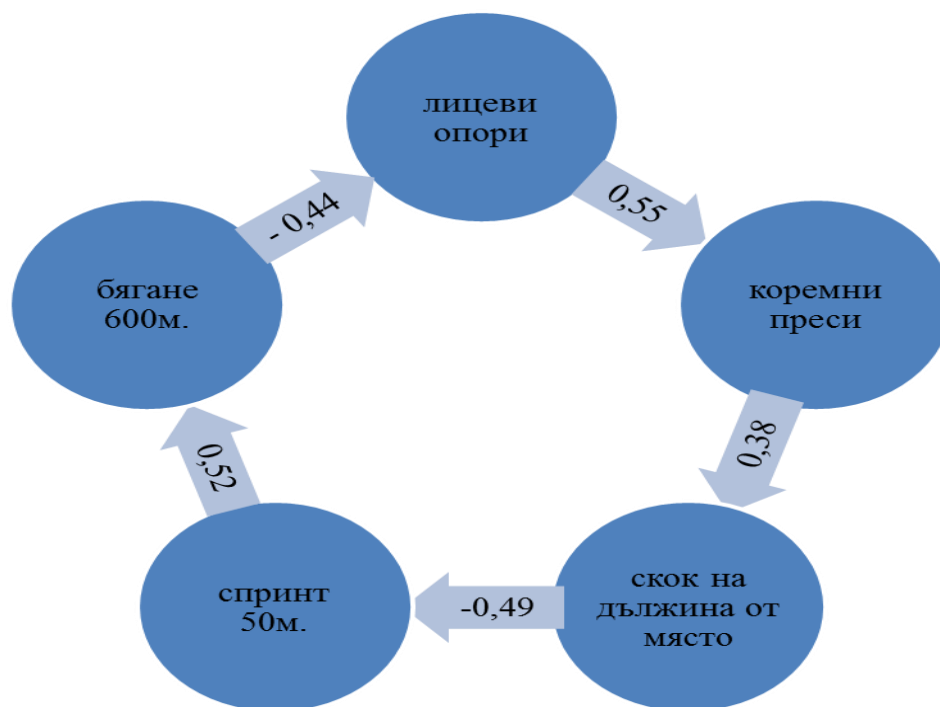
Фиг.41 Корелационен модел между ситуативната тревожност и физическите показатели за бързина, издръжливост и взривна сила.

Установи се, че ситуативната и личностната тревожност отрицателно се отразяват върху всички измерени двигателни качества. По-силно ситуативната тревожност се отразява на бързината и взривната сила на долните крайници. В началото на експеримента връзките между отделните показатели на психическите и физическите качества са по слаби, но вследствие на приложената методика и по-точно с включването в тренировките по видовете спорт съчетанието на идеомоделиращата тренировка и психофизическата релаксация, имаме статистически значими корелационни връзки в края на експеримента.



Фиг.42 Корелационен модел между ситуативна тревожност и силовата издръжливост на горните крайници и коремната мускулатура.

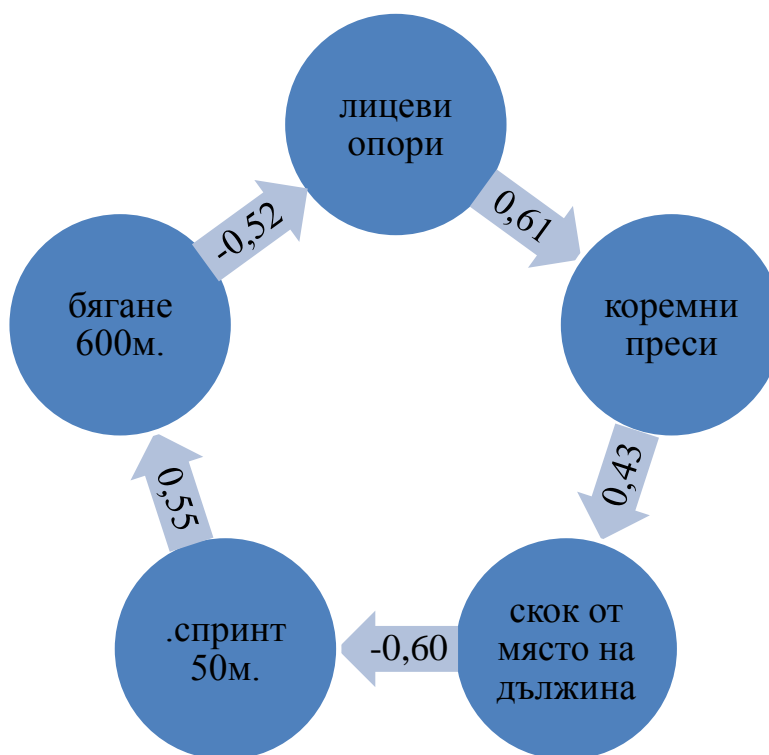
След прилагането на модела за психофизическа подготовка се вижда, че има промяна и при корелациите на ситуативната тревожност спрямо силовата издръжливост на горните крайници и коремната мускулатура. В началото на изследването корелационната връзка на коремната преса спрямо тревожността, е $r = -0,43$, а в края е $r = -0,49$. Подобни са резултатите и при силовата издръжливост на горните крайници, където е била $r = -0,40$ и след приложените методи и средства $r = -0,45$. Прилагането на психотренингите и спортовете по плуване, фитнес, футбол и бокс са оказали положително въздействие при формирането на адекватна готовност за оцеляване в екстремални ситуации. Като основен критерий за оценка на адекватността на психофизическата готовност са знанията и уменията на обучаемите да се справят с различни ситуации и да вземат правилно решение. Психофизическите тренировки са много ефективни при различни екстремални ситуации и са полезни за формиране на адекватна психофизическа готовност за оцеляване на охранители в напрегнатата съвременна обстановка.



Фиг.43 Корелационен модел на физическите качества на колегите преди експеримента

В корелационния модел на физическите качества на фиг.41 са показани пет значими взаимовръзки. В началото на експеримента при експерименталната група имаме 95% статистическа достоверност на корелационните връзки. Получените взаимовръзки са умерени и значими. Връзката между силовата издръжливост на горните крайници и коремната издръжливост е $r=0,55$. Това е значима корелация. Друга такава корелация имаме между гладко бягане на

600м и спринта на 50м, където $r=0,52$. Останалите корелационни връзки между взривна сила на долните крайници, коремните преси, аеробната издръжливост и силова издръжливост на горните крайници са с умерени коефициенти на корелации.



Фиг.44 Корелационен модел на физическите качества на колеганите след експеримента

При анализа на резултатите от физическите показатели се оформиха различни по сила корелационни връзки след експеримента. В края на изследването корелационните връзки между отделните физически показатели, вследствие на приложения модел на психофизическа подготовка, са станали по-силни между различните показатели. На фиг.44 след експеримента са изобразени коефициентите на връзките между отделните физически качества.

Четири от пет илюстрирани връзки са значими и една умерена за разлика от началото на експеримента, където само две от корелационните връзки са значими. При всички показатели на физическите качества имаме подобрение на връзките. При лицевите опори $r=0,51$ в началото, а в края след прилагането на различни психофизически методи е $r=0,61$. При другите корелации коефициентите са следните: между взривна сила на долните крайници и бързината на 50м r е нараснал от $-0,49$ в началото до $-0,60$ в края на експеримента. При силовата издръжливост на коремната преса и взривната сила също имаме подобрение, което в началото е било $0,38$, а в последствие е достигнало до $r=0,43$. Подобрение има и между общата издръжливост и

силовата издръжливост на горните крайници, където $r = -0,44$ преди експеримента, а след него е нараснал до $r = -0,52$. От анализираниите корелации се вижда, че след системно прилагане на методите и средствата на модела за психофизическата подготовка имаме подобрене на корелационните връзки между отделните физически показатели на колеганите. Факт е, че приложениият експеримент е оказал положително влияние върху физическата подготовка на колеганите и доказва своята ефективност. В резултат на подобрената физическа готовност на кадрите за охранителна дейност може да твърдим, че сме подобрили и психическата им готовност за действие в екстремални ситуации.

IV. Изводи и препоръки. Научни приноси.

IV.1. Изводи

1. В проучената литература няма теоретични разработки и приложни програми с модели за психофизическа подготовка на охранители.

2. Обучаемите от колеж по охрана и сигурност „Св.Георги Победоносец“ обичат спорта и имат нужда от него, за да развиват психофизическите си качества, които са им необходими в професионалната дейност. С развитието на психофизическите си качества те се изграждат и като личности.

3. Спортната мотивация за занимания със спорт на кадрите за охранителна дейност е добра, което показва, че те искат да научават нови неща и да усъвършенстват това, което вече знаят. Добрата мотивация води до добри резултати и успехи в работната дейност.

4. С прилагането на модела за психофизическа подготовка се е подобрила психическата готовност на колеганите. Вследствие на системните тренировки по вид спорт и включените в съдържанието им специални методи и средства се е формирала психическа готовност за адекватни действия в екстремални ситуации. Значително се е понижила ситуативната им тревожност, което доказва ефективността на психофизическия модел.

5. Физическата подготовка на колеганите е на едно добро ниво, при което могат спокойно да си изпълняват професионалните задължения.

Показателите по различните двигателни качества са подобвени вследствие на модела за психофизическа подготовка, който е оказал положителен ефект върху физическата готовност на колеганите.

6. В резултат на системното използване на модела за психофизическа подготовка се е усъвършенствала психическата и физическата готовност на обучаемите в колежа. След подобряването на психическата и физическата готовност на колеганите се е оптимизирал и усъвършенствал и психофизическият модел за подготовка.

7. Създаденият модел за психофизическа подготовка е ефективен и води до оптимизиране на психофизическата подготовка на кадрите за охранителна дейност.

IV.2. Препоръки

1. Да се продължи с разработването и прилагането на нови методи и средства за подобряването на подготовката на кадрите в охранителната дейност.
2. Да се включат в учебните занятия по физическо възпитание и спортната тренировка по вид спорт основните методи на психофизическата подготовка.
3. Да се създадат условия за запознаване на инструкторите и с модела за психофизическа подготовка на охранители.

IV.3. Научни приноси

1. Разкрити са особеностите на подготовката на охранители в Израел. Обогатена е теория за професионалната характеристика на охранителя в охранителната дейност.
2. Идентифицирани са изискванията на професионалната дейност към тяхната психофизическа подготовка.
3. Адаптиране на концепцията за психофизическа подготовка към охранителната дейност.
4. Разкрито е състоянието на спортно- мотивационната скала на мотивацията и състоянията на физическата и психическата готовност.
5. Създаден е модел за психофизическа подготовка на охранители. Доказана е неговата надеждност и ефективност в практиката.

Списък на научните публикации във връзка с дисертационния труд

1. **Атанасов, М.** – „Изследване мотивацията на обучаваните от колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец““, сп. Спорт и наука – бр.4 С., 2013, стр. 116
2. **Атанасов, М.** – „Изследване тревожността на обучаваните в колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец““, сп. Спорт и наука – извънреден бр.1 С., 2013, стр. 265;
3. **Атанасов, М., С. Йорданов.** – „Спортна дейност на обучаваните в колеж по охрана и сигурност „Св. Георги Победоносец““, сп. Спорт и наука – извънреден бр.5 Благоевград, 2012, стр. 307;
4. **Йорданов, С., М. Атанасов** – „Охрана на държавни ръководители“, сп. Спорт и наука – извънреден бр.4 С., 2013, стр. 91.