Co-funded by the European Union

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ ПРИ КРИЗИ И ИЗВЪНРЕДНИ СИТУАЦИИ

Проект за управление на стреса при възрастни

2022-2-BG01-KA210-ADU-000094052

София, 2023 г.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР.....3
Г л а в а п ъ р в а. КРИЗИ И ИЗВЪНРЕДНИ СИТУАЦИИ.....5

1. Кризи и кризисни ситуации.....5

2. Извънредни ситуации.....7

3. Глобални фактори на ситуациите.....9

Г л а в а в т о р а. ПСИХОФИЗИЧЕСКА РАБОТОСПОСОБНОСТ.....11

1. Психическа работоспособност.....11

2. Физическа работоспособност.....13

3. Психофизическа работоспособност..... 15

Г л а в а т р е т а. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ.....16

1. Психофизическа релаксация.....16

2.. Контрол на мисълта.... 22

3. Идеомоторна моделираща тренировка..... 27

4. Регулация на дишането.....31

5. Движение и закаляване..... 39

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....41

ПРЕДГОВОР

Съвременната цивилизация се развива с много големи темпове. Наред с постигнатите значителни резултати се появяват и някои негативни последици за външната (природната и социалната) и вътрешната (физическа и психическа) среда. Все още природните бедствия – земетресения, урагани, торнада, наводнения, пожари и др. нанасят огромни щети, отнемат живота на стотици хиляди хора, причиняват големи страдания. Настъпват и промени в социалната среда. Пораждат се остри политически и икономически кризи, водещи до военни конфликти, тероризъм, бедност. Ръководството има за цел да предложи методи за възстановяване и устойчивост на възрастни хора, което се отнася до способността на човек да се адаптира добре към бедствия, трагедии, заплахи, извънредни ситуации или основни източници на стрес. Общата цел на управлението на стреса за възрастни е да създаде и популяризира новаторски образователен инструментариум, особено за възрастни с ниско ниво на умения, знания и компетентности, съответстващ на техните нужди за придобиване на стратегии за справяне с кризи, извънредни ситуации и стрес и да повиши общата осведоменост за след COVID – 19 проблеми с физическото и психическото здраве и стрес, провокиран от различните извънредни ситуации и кризи (като войната в Украйна). Негативните промени на външната (природната и социалната) среда се отразяват на вътрешната (физическата и психическата) среда на човека. Възникналите ***бедствия*** предизвикват кризи и извънредни ситуации, които ***се разглеждат като особен вид екстремални и свръхекстремални ситуации.*** Действията при тези ситуации са свързани с изразходване на голямо количество ***жизнена енергия***. През последните години възрастните бяха подложени на огромен стрес. Това показва проучването на Евробарометър, че повече от една трета от над 30-те хора в ЕС страдат от умствено изтощение и физическа липса, причинени от пандемията от Covid 19 и стреса, причинен от войната в Украйна. Действията за обществено здраве, като социално дистанциране, бяха необходими за намаляване на разпространението на

COVID-19, но караха хората да се чувстват изолирани и самотни и увеличаваха стреса и безпокойството.

Психофизическата работоспособност значително се понижава. В ситуациите тя се проявява като ситуативна психофизическа готовност. Възстановяването на психофизическата работоспособност е свързано с повишаване готовността на ситуативната психофизическа готовност. Необходимо е човек да придобие знания и да формира умения за бързо възстановяване на психофизическата си работоспособност, която е основа на специализираната подготовка за действия в различни ситуации и включва поведение, нагласи и чувства, които трябва да бъдат разбрани и преодолени.

Ръководството е оформено в **три глави**, където последователно в логическа връзка се разглеждат основните въпроси за възстановяването на психофизическата работоспособност.

В първата глава се разглеждат кризите и извънредните ситуации като особен вид екстремални и свръхекстремални ситуации. Изведени са глобалните фактори на ситуациите – опасност и трудност и техните интегрални функции – риск и усилие. ***Втората глава*** включва анализа на съдържанието и структурата на психофизическата работоспособност и реализирането ѝ в ситуацията като психофизическа готовност. ***В третата глава*** са представени четири метода за възстановяване на психофизическата работоспособност. Разгледани са движението и закаляването като важни фактори на психофизическата работоспособност.

Г л а в а п ъ р в а

КРИЗИ И ИЗВЪНРЕДНИ СИТУАЦИИ

1. Кризи и кризисни ситуации

Едно често срещано явление, което непосредствено се отразява върху качеството на живота на човека, е **кризата.** Известни са различни схващания за това сложно явление – криза. Според китайците понятието *„криза“* се състои от две срички (危機), изписани с два отделни знака: 危 *„вей“ – опасност,* и 機 *„джи“ – възможност.* Сричката *„джи“* означава, че въпреки опасността съществува и възможност за нейното преодоляване. В българския език са дадени пет значения за понятието *„криза“:* 1. Повратна точка в развитието на нещо, тежко преходно състояние; 2. Затруднително, тежко положение, влошено състояние на нещо; 3. Остра липса, недостиг на нещо;
4. Остра рязка промяна, обикновено влошаване в протичането на някакво заболяване; 5. Напрегнато положение, силно разстройство.

Повратната точка в развитието на нещо се разглежда като рязка и основна промяна, при която се формира ново, най-често отрицателно състояние, се приема като криза. В тежкото положение, при което значително нараства трудността на ситуацията, се повишават изискванията към дейността. Състоянието бързо се променя от положително в отрицателно. Липсата на необходимата информация за внезапно възникнало събитие, изискващо активни действия, недостигът на необходимите средства за осигуряване, ограничените възможности на хората за реагиране, са причини за възникване на кризи. При протичане на определено заболяване настъпва рязко влошаване на здравето. Опасните наранявания при катастрофи, конфликти също се приемат като кризи. Високото нервно-психическо напрежение, разстройството на психиката, преживяванията на силни отрицателни емоции – страх, гняв, отчаяние, мъка, страдание, паника, ужас са особен вид криза.

Голяма част от изследователите на кризите изграждат теоретичните си постановки върху теорията на еволюцията, теорията на постиженията и

мотивацията, теорията на адаптацията, теорията на извънредните и екстремалните ситуации.

Много добре е определено понятието *„криза“* в Закона за управление при кризи. В него кризата обхваща няколко значими признака: 1. Промяна на установеното състояние на живот, при което силно са нарушени условията за съществуване и осъществяването на дейността в променената среда. 2. Кризата обхваща територии, обекти, сектори и сфери на човешката дейност или околната среда. 3. Кризите най-често се предизвикват от човешката дейност или от природни явления.

Основните признаци на кризата са свързани със силното нарушение на условията на живот и значителното ограничаване дейността на хората. Кризата обхваща различни територии и почти всички сфери на човешката дейност. Тя обхваща и опасните условия на социалната и природната среда. Посочва се, че основните причини, които предизвикват различните кризи, са хората. Известни са вредните последствия от замърсяването на въздуха, почвата, водите. Още по-вредни са съзнателно създаваните остри социални кризи на икономическа, политическа и религиозна основа. В последните години тези кризи все повече се изострят и се превръщат във въоръжени конфликти и войни. Последствията от социалните кризи са милиарди жертви, огромни материални щети и екологически катастрофи. Така например е известно, че за последните 5500 години от човешката история са регистрирани около 77 000 ***военни конфликта***, в които загиват повече от 3,5 милиарда души. За този период е имало само 292 мирни години.

Друга част от кризите се предизвикат от ***природните стихии*** като земетресения, урагани, засушавания, пожари, пандемии и др. На 11октомври 1138 г. няколко силни земетресения в днешния район на Северна Сирия и Югоизточна Турция, известни като ***Халебското земетресение***, отнема живота на 230 000 човека. За периода 1928-1930 г. поради ***засушаване*** в Северен Китай от глад умират 3 милиона човека. Десетки милиони са хората, станали жертва на природните бедствия.

Разглеждайки кризите при различните социални и природни бедствия се вижда, че всички те са свързани със смъртта на огромен брой хора, унищожаване на много ценности, замърсяване на природата, заболявания.

Кризата при различните социални и природни бедствия, както и бедите при човека, се разглеждат като ***кризисни ситуации.*** Поради високата степен

на екстремалност те ***се определят като екстремални и свръхекстремални ситуации.***

2. Извънредни ситуации

Особен вид ситуации са ***извънредните ситуации.*** Известни са множество определения на извънредните ситуации. В една или друга степен те разкриват същността им. Най-често те се разглеждат в зависимост от съдържанието на ситуациите, които оказват неблагоприятно въздействие върху хората, околната среда и имуществото. Извънредни ситуации се създават при социални и природни бедствия като войни, пандемии, земетресения и др. Те възникват и при човека като голямо страдание, тежко заболяване, скръб, насилие и др.

За да се разкрие по-пълно съдържанието на извънредните ситуации е необходимо да се определи ***същността на ситуациите***. Понятието *„ситуация“* произлиза от френски език и в корена си включва базовата латинска дума „*situs*“, означаваща положение, разположение, намиращ се, обитаващ, живущ. В българския език ситуациите се тълкуват като положение, разположение, състояние, сбор от обстоятелства и условия.

Известни са множество тълкувания на понятието *„ситуация“*. Въз основата на задълбочен анализ и обобщение на различни схващания за същността на ситуацията, тя се определя като „комплекс на условията на средата“. Средата се разделя на вътрешна и външна, на материална и нематериална. Към външната среда спадат природната и социалната среда. Към вътрешните среди са включени психиката на човека и голяма част от социалната среда, които всъщност са и нематериални. Материална среда е физиката на човека, природната и част от социалната среда. Всички те са изградени от множество елементи, които са в различни взаимодействия и създават различни условия. Този комплекс от условия на средата е определен като ситуация. Известни са различни видове ситуации. Съществен признак за оценка на ситуациите е ***екстремалността***. *Екстремален* се разглежда като краен, извънреден, изключителен, извънреден. В зависимост от степента на екстремалност ситуациите се разделят на стандартни, екстремални и свръхекстремални. При стандартните ситуации екстремалността е ниска. Човек извършва ежедневните си работи с ниско напрежение. Когато степента на екстремалност се повиши и стане висока, тези ситуации са известни като

екстремални. Действията на човека са активни. При ***свръхекстремалните*** ситуации екстремалността е много висока. От човека се изисква да вложи максимални усилия при голяма опасност.

В българския език *„извънреден“* се характеризира с три основни свързани качества: 1. Който става извън определения ред и програма; 2. Който е в повече или извън определено време и количество; 3. Необикновен, особен, специален, изключителен.

Основна черта на извънредните ситуации е, че тя не е свързана с планираните или очакваните за появата и развитието на определени събития. В ежедневието обикновено хората извършват конкретна дейност, решават и определени задачи. Стремят се да спазват различните изисквания. Когато възникнат нови ситуации, които до голяма степен нарушават реда, от хората се изискват активни действия. Друга черта на извънредните ситуации е неопределеността на появата, продължителността и силата на въздействието им върху хората и средата.

Извънредните ситуации се характеризират още с много рядкото им появяване, предизвикват голямо напрежение, не са типични, оказват силно негативно въздействие, което в повечето случаи е разрушително и много опасно за живота, здравето и жизнената среда на хората.

Извънредните ситуации се разглеждат и като извънредно положение. То се въвежда в дадена страна при изключителни обстоятелства, като се прилагат специални мерки за поддържане на реда. Разработени са различни нормативни документи за извънредните ситуации.

При обобщението на разгледаните схващания за същността на ***кризисните и извънредните ситуации*** се вижда, че те се характеризират с висока и много висока степен на екстремалност, което дава основание ***да бъдат определени като екстремални и свръхекстремални ситуации.*** Както във всички ситуации, така и в кризисните и извънредните ситуации, опасността и трудността са глобални фактори в тяхната структура. Рискът и усилието като интегрални функции на опасността и трудността в тези ситуации се определят от ефективността на подготовката на човека за действие в екстремални ситуации. Човекът е най-уязвим от негативните въздействия на ситуациите, което налага да се извършва целенасочена подготовка за формиране на адекватна психофизическа готовност за ефективни действия в тези опасни ситуации.

3. Глобални фактори на кризисните и извънредните ситуации

При интегрирането на всички фактори на условията при външната и вътрешната среда на кризисните и на извънредните ситуации се формират два взаимносвързани ***глобални фактора – опасност и трудност.***

Опасността като глобален фактор на ситуацията се разглежда като, „възможност или вероятност да се случи нещо лошо, някаква беда, нещастие“. Тя предизвиква високо напрежение и преживяване на силни отрицателни емоции – страх, тревога, мъка, отчаяние, гняв, тъга и др.

На базата на обобщението на различните определения опасността може да се разглежда като отрицателно събитие, което оказва вредно, разрушително въздействие. Върху основата на емоционалното напрежение се приемат пет степени на опасност – много малка (I), малка (II), средна (III), голяма (IV) и много голяма (V). Кризисните и извънредните ситуации са със средна, висока и много висока степен на опасност.

При преодоляването на опасността, която изисква активни действия, човек рискува. Следователно ***рискът*** е основен фактор на дейността, който се определя от степента на опасността на ситуациите.

Трудността е вторият глобален фактор на екстремалните ситуации. Тя е свързана с преодоляване на различни ограничения на действията. В зависимост от силата на психическото и физическото напрежение са приети пет степени на трудност – много малка (I), малка (II), средна (III), голяма (висока) (IV) и много голяма (много висока) (V).

Преодоляването на трудностите на ситуациите се осъществява посредством усилието, което е основен елемент на действието. Следователно ***усилието*** е основен фактор на дейността, който се определя от степента на трудността на ситуацията.

В зависимост от степените на опасност и трудност се определят и степените на екстремалност на ситуациите. Кризисните и извънредните ситуации се проявяват при различните екстремални и свръхекстремални ситуации на външната и вътрешната среда. Към външната среда спадат природните и социалните екстремални и свръхекстремални ситуации.

Едни от най-разрушителните ***природни стихии*** са земетресенията**,** вулканите, ураганите, торнадата, цунамитата, наводненията, засушаванията,

пожарите и др. Едно от най-силните земетресения на земята се счита Асамското (Североизточна Индия) от 12.06.1879 г. с интензивност 11-та степен по скалата на Рихтер. То е било много разрушително и вълните на земната повърхност били с амплитуда 30 см. Друго много силно земетресение е регистрирано на 26.12.2004 г. в Индийския океан с епицентър близо до северозападния бряг на о-в Суматра (Индонезия) с магнитуд 9,3. Земетресението предизвикало разрушителни вълни цунами с височина 24-30 м, които са се движили с голяма скорост от 920 км/час и поразили полуостров Аче в Северна Суматара. Загиват 280 000 души.

Към ***социалните*** екстремални и свръхекстремални ситуации спадат войните, въстанията, тероризмът, ядрените катастрофи, пандемиите и др. Пандемията от коронавирус, която обхвана почти всички страни на планетата, отне живота на милиони хора. Предизвика голяма икономическа криза. Много хора живеят под голямо напрежение и страх. И днес на планетата се водят войни и загиват хиляди хора. Войната в Украйна отнема живота на много хора, нанасят се големи щети. Хората напускат Украйна и търсят убежище в други страни. Най-опасни от социални свръхекстремални ситуации са ***ядрените катастрофи***. Хората си спомнят ядрената катастрофа, когато на 26.04.1986 г. избухва четвъртият реактор на ядрената централа в Чернобил (Украйна). Отделеното количество радиация се равнява на 200 ядрени бомби с мощността на ядрената бомба, поразила Хирошима. Възниква реална опасност във войната в Украйна от използването на ядрени оръжия, което може да доведе до унищожаване на цивилизацията

Вътрешните екстремални и свръхекстремални ситуации са свързани със състоянието на психофизическата готовност на човека. Основна роля, определяща степента на екстремалност на ситуацията се пада на мисленето в структурата на психическата готовност. При разстройство на мисленето се нарушава нейната структура. Преобладават силни отрицателни емоции, волята е силно затормозена и действията са неадекватни. При нарушаване структурата на физическата готовност се ограничава ефективността на дейността. Адекватността на психофизическата готовност се определя от ефективността на функциониране на органите и системите при човека в условията на ситуации с висока степен на екстремалност.

За преодоляването на кризисни и извънредни ситуации е необходимо човек да подобрява психофизическата си работоспособност посредством формиране на ситуативна психофизическа готовност за ефективни действия.

Г л а в а в т о р а

ПСИХОФИЗИЧЕСКА РАБОТОСПОСОБНОСТ

Ефективността на действията на хората в условията на екстремалните и свръхекстремалните ситуации на кризите и извънредните ситуации се определя от състоянието на тяхната психофизическа работоспособност. Специфичните изисквания към дейностите на тези ситуации са свързани с изпълнението на определени действия при голяма трудност и висока степен на опасност. Психофизическата работоспособност се реализира в конкретни действия, съответстващи на изискванията на ситуацията посредством ситуативната психофизическа готовност.

Психофизическата работоспособност е изградена от ***психическа*** и ***физическа работоспособност***, които са в единство.

1. Психическа работоспособност

Психическата работоспособност се определя като способност на човека да извършване определена психическа работа (дейност) за определено време. В ситуациите психическата дейност се осъществява посредством ситуативната психическа готовност, която се реализира в чрез действията.

Ситуативната психическа готовност за действия в конкретни ситуации се разглежда като психично състояние, което съответства на изискванията на ситуацията към дейността.

Психическата готовност е изградена от три подструктури – познавателна, емоционална и волева, които са взаимно свързани.

Познавателната подструктура насочва и регулира действията и поведението на човека в различните условия на екстремалните ситуации. Тя е изградена от психическите процеси възприятие, памет, внимание, представа, въображение, мислене и антиципация.

Възприятието е свързано с отражение в съзнанието на човека на предметите и явленията при непосредственото им въздействие върху сетивните органи. *Паметта* е психически процес на запомняне, съхраняване и възпроизвеждане на възприета информация. *Вниманието* е процес на насочване и съсредоточаване на психическата дейност към конкретен предмет или явление. Основни свойства на *вниманието* са съсредоточеност, интензивност, устойчивост, обем, разпределеност. *Представата* е процес на отражение на минали възприети обекти, а *въображението* – на формиране на нови предмети и явления. *Мисленето* е главният психически процес, който отразява същността, закономерните връзки и отношенията на предметите и явленията. *Антиципацията* е процес на предвиждане на бъдещи събития. Всички познавателни процеси могат да се тренират и развиват.

Емоционалната подструктура на ситуативната психическа готовност се проявява като преживяване, което е форма на изразяване на емоциите и чувствата. Емоциите протичат за по-кратко и силно влияят върху познавателните процеси. Емоциите биват положителни и отрицателни.

Положителните емоции синхронизират функционирането на органите и системите на организма и ускоряват адаптацията. Повишават се жизнените енергии на човека. Често срещаните положителни емоции са радост, смелост, добро настроение, удовлетвореност и др. Като емоционални преживявания на умствената дейност са удивление, изумление, съмнение и др. Емоционални преживявания, свързани с волята, са увереността, активността и др.

Отрицателните емоции ограничават функционирането на органите и системите на организма, значително се затруднява адаптацията към променящите се ситуации. Действията са неефективни, негативно въздеайстват върху здравето. Силните отрицателни преживявания са вредни, а много силните са разрушителни. Най-често срещаните отрицателни преживявания са страх, тревога, омраза, притеснение, гняв, отчаяние, мъка, обида и др.

Чувствата са устойчиви преживявания на емоциите и най-често са формират като качества и черти на характера. В екстремалните ситуации те се проявяват като емоционални преживявания. Чувствата се формират на базата на продължително преживяване на определени емоции, а формираните емоции като чувства се проектират в емоционалната подструктура като емоционално преживяване.

Емоциите и чувствата се преживяват с различна сила. Много силните преживявания се отразяват негативно както на познавателната, така също и на волевата подструктура на ситуативната психическа готовност.

Волевата подструктура осъществява връзката между психическата и физическата дейност и определя ефективността на действията в екстремалните ситуации. ***Волевото усилие*** е основен фактор на волевата подструктура. То се явява като психическа сила и се реализира в мускулно усилие като физическа сила. Посредством физическата сила се извършват определени движения и действия при различните екстремални ситуации.

Устойчивата психическа готовност включва в структурата си психическите свойства на личността насоченост, темперамент, характер и способности, както и различни качества и черти. Тя се формира и реализира в практиката посредством ситуативната психическа.

Познавателната, емоционалната и волевата подструктра са взаимносвързани и зависими в структурата на психическата готовност. С нарастване на силата на взаимовръзките между отделните подструктури се усъвършенства структурата на психическата готовност и се повишава нейната степен. Формира се психическа готовност, която се реализира в ефективна дейност и се преодоляват екстремалните и свръхекстремалните ситуации. Човек оцелява и се усъвършенства. Изграждат се ценни качества и умения за борба с опасностите и трудностите в живота на съвременния човек.

2. Физическа работоспособност

Физическата работоспособност се разглежда като способност за изпълнение на различни физически (практически) движения и действия за определено време. Тя се реализира в практиката единствено посредством ситуативната физическа готовност.

Ситуативната физическата готовност се разглежда като цялостно физическо състояние, което се реализира в ситуациите посредством физическите движения и действия. В структурата ѝ са включени основните и специалните физически качества сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, взривна сила, скоростно-силова издръжливост и др. Всички физически качества са взаимносвързани и осигуряват определена практическа (физическа) дейност.

В процеса на преодоляването на различните опасности и трудности при екстремалните ситуации ситуативната физическа готовност постепенно се изгражда като **устойчива физическа готовност**. Освен физическите качества, в структурата на устойчивата физическа готовност се включват двигателните навици, умения и функционалното състояние и системите на организма. В структурата на устойчивата и ситуативната физическа готовност основно място заемат физическите качества, които в единство реализират физическата (практическата) дейност.

Едно от основните физически качества е ***силата.*** Тя се определя като способност на човека да преодолява или противодейства на външно съпротивление посредством мускулна сила (напрежение).

Бързината е друго основно физическо качество, което се разглежда като способност на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален за дадени условия период от време. Известни са четири форми на бързина: 1) бързина на отделните движения; 2) бързина на двигателната реакция; 3) честота на движенията и 4) скорост на придвижване на определени разстояния.

Издръжливостта е основно физическо качество. Тя се определя като способност на човека да изпълнява непрекъсната определена работа (дейност) с определена интензивност за продължителен период от време. С нарастване на физическата издръжливост се повишава работоспособността. Основен критерий за оценка на издръжливостта е ***състоянието на умората***. За да се осигурява достатъчно енергия на организма при натоварване е необходимо бързо възстановяване на изразходваната енергия.

Ловкостта е друго основно физическо качество, което представлява способността на човека бързо да преустройва двигателната си дейност в съответствие с променящите се условия. Основни критерии за измерване на ловкостта са бързината, точността и икономичността при овладяване и изпълнение на сложни координирани физически движения.

Гъвкавостта се разглежда като способност на човека да извършва движения с голяма амплитуда. Познати са два вида гъвкавост – активна и пасивна.

Специалните физически качества са изградени от основните физически качества и усъвършенстват структурата на физическата готовност и физическата работоспособност.

Основните и специалните физически качества са взаимно свързани в структурата на физическата готовност. Върху основата на комплексни изследвания е установено, че с нарастване силата на взаимовръзките между физическите качества се усъвършенства структурата на физическата готовност. Подобрява се физическата работоспособност.

3. Психофизическа работоспособност

Психофизическата работоспособност се определя като способност човек да извършва психически и физически дейности при различни ситуации. При кризисните и извънредните ситуации тя се реализира в практиката като психофизическа готовност. ***Психофизическата готовност*** изразява степента на работоспособността. Както психическата и физическата готовност бива ситуативна и устойчива, така и психофизическата готовност бива ситуативна и устойчива. Следва да се подчертае, че единствено ситуативната психофизическа готовност определя ефективността на психическите и физическите движения и действия в условията на различните ситуации.

Ситуативната психофизическа готовност се разглежда като непосредствено психофизическо състояние при действията в конкретната ситуация. Ефективността на действията се определя от единството на психическата и физическата готовност в структурата на ситуативната психофизическа готовност като проявление на психофизическата работоспособност непосредствено в дадена ситуация.

Устойчивата психофизическа готовност се реализира в дейността при определени ситуации посредством ситуативната психофизическа готовност. Всички психически и физически качества, свойствата на личността, двигателните способности, изградените умения и навици като значими елементи на устойчивата психофизическа готовност се проектират върху ситуативната психофизическа готовност.

Структурата на психофизическата готовност е изградена от психическа и физическа готовност, които са взаимнозависими. Силата на взаимната зависимост между отделните елементи (процеси и качества) на психическата и физическата готовност определя състоянието на психофизическата готовност. Когато силата на взаимовръзките между тях нараства се подобрява качеството на действията в кризисните и извънредните ситуации. При понижаване на

силата на взаимовръзките между елементите на психическите и физическите елементи се влошават действията в условията на кризисните и извънредните ситуации.

Г л а в а т р е т а

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ

Поддържането на висока психофизическа работоспособност е условие за решаването на възникналите задачи при кризисните и извънредните ситуации. Формирането на адекватна психофизическа готовност е целенасочен процес, при който се прилагат различни методи на психофизически въздействия. Подборът и създаването на методите за психофизически въздействия са свързани с възможността **прилагането им да бъде лесно, а ефективността им да е голяма**. Методите са предназначени за въздействие при всички видове екстремални ситуации.

1. Психофизическа релаксация[1]

Действията в различните екстремални ситуации са свързани с изразходване на големи количества жизнена енергия. Значително намалява работоспособността, понижава се психофизическата готовност за действие, в резултат на което до голяма степен се ограничават възможностите за постигане на конкретните цели. Съществуват възможности за бързо възстановяване на жизнените енергии, вследствие на което значително се повишава психофизическата работоспособност. Формира се адекватна психофизическа готовност за ефективни действия в екстремални ситуации.

За разработването на психофизическата релаксация е послужил методът „Автогенна тренировка". На базата на този метод са разработени и други методи като психическа саморегулация, хипносугестия, психическа саморегулираща тренировка, самовнушение.

[1] Релаксация (лат. relaxatio) - отпускане

Целта на психофизическата релаксация е много бързо да се възстановят изразходваните жизнени енергии и да се формира адекватна психофизическа готовност за ефективни действия в различните екстремални ситуации.

Основните задачи на метода са:

1. Организмът много бързо да се приведе в състояние на отпуснатост и значително да се понижи психическото и физическото напрежение.

2. Организмът от състояние на отпуснатост да се приведе в състояние на възстановителен сън.

3. Организмът от състояние на възстановителен сън да се изведе в будно състояние и да се мобилизира за предстоящите действия.

При решаването на ***първата задача*** чрез бързото привеждане на организма в състояние на отпуснатост значително се намалява психическото и физическото напрежение. Преди изпълнение на тази задача е необходимо човек да е заел удобна позиция в легнало (най-често по гръб) или седнало положение, а при усвояване на метода – може и в право положение. Облеклото следва да бъде удобно, без да притиска тялото. Да се избягват различните шумове, разговори на други хора. За препоръчване е въздухът да бъде чист, температурата на мястото на изпълнението на релаксацията да бъде 22-23 градуса. След усвояване на метода страничните дразнители не оказват особено въздействие върху релаксацията.

Релаксиращият заема удобно положение на тялото, затваря очите, диша спокойно. Няколко пъти бавно наум си повтаря: „Спокойствие, спокойствие“. Отначало вниманието се насочва към вдишването и издишването, а след това върху словесните формули. След няколко минути релаксиращият разхлабва мускулите на тялото, усеща тежестта на тялото, внушава си приятна топлина на тялото и приятна хладина на челото, като по този начин „изключва“ основните дразнители, предизвикващи напрежението. След това релаксиращото лице прилага един от най-силните фактори на въздействие – ***словото***. Както се казва в мъдрата мисъл: „ ... в него (словото) имаше живот, а животът беше светлина на човеците“. Релаксиращият ***бавно и съсредоточено*** изговаря наум следните словесни формули:

1.Мускулите на краката и ръцете ми се разхлабват, разхлабват, разхлабват. Те са разхлабени, разхлабени;

2.Краката и ръцете ми се отпускат, отпускат, отпускат. Те са отпуснати, отпуснати;

3.Те са тежки, тежки, много тежки. Те са приятно топли;

4.Мускулите на лицето ми се разхлабват, разхлабват. Те са разхлабени, разхлабени. Те са меки, те са много меки, меки;

5.Челото ми е приятно хладно, хладно, то е приятно хладно;

След изпълнението на петте словесни формули лицето без да спира изпълнява следващите три формули. Необходимо е да се подчертае, че дишането е един най-значимите процеси, осигуряващ на организма кислород – основата за създаването на жизнените енергии.

6. Дишането ми е спокойно, ритмично и спокойно;

7. Сърцето ми работи спокойно, спокойно;

8. Аз се зареждам с жизнена енергия, енергия.

При изпълнението на словесните формули човек постепенно преминава в ***най-важният етап от релаксацията – възстановителният сън***. В това състояние се решава ***втората основна задача***. Жизнените енергии се възстановяват много бързо, възстановява се психофизическата работоспособност.

В процеса на активната дейност се изразходва голямо количество жизнена енергия, постепенно се понижава работоспособността, нарушава се структурата на психофизическата готовност. Повишава се умората, вследствие на което се затормозява изпълнението на дейността. Установено е, че след интензивно натоварване процесите на възстановяване са с продължителност 2-3 денонощия. Няколко минути след прекратяване на натоварването възстановяването достига до 60-80% от стандартната работоспособност. След това възстановяването продължава и надхвърля стандартното състояние на работоспособност. Тази фаза е известна като парадоксална фаза, „***фаза на свръхвъзстановяване”*** (екзалтационна фаза), **бърз сън**. В тази фаза човек е отпуснат максимално, намира се в полусънно състояние. Електромагнитните вълни на мозъка са в границите от 7 до 14 херца. Тези вълни са известни като алфа-вълни. В будно състояние електромагнитните вълни (бета вълни) са над 14 херца, в тета ниво те са от 4 до 7 херца, а в делта ниво – от 0 до 4 херца**. Бързото възстановяване се осъществява в алфа ниво – във фазата на бързия сън.**

Продължителността на релаксацията може да бъде от няколко до 30 и повече минути. Релаксацията може да премине в обикновен сън.

При решаване на ***третата задача*** – извеждането от състояние на релаксация (възстановителен сън) в будно състояние се провежда чрез внимателно събуждане – самостоятелно или чрез помощта на близък човек. След събуждането човек следва да извърши няколко дълбоки вдишвания и издишвания, да се усмихне, след което бавно да се изправи и да направи няколко двигателни упражнения.

Ефектът от релаксацията настъпва около 15 минути след събуждането. След първоначалното усвояване на техниките на релаксацията по време на изпълнението им могат да се включат и допълнителни въздействия като тиха и приятна музика, приятни природни шумове и др.

Психофизическата релаксация е един от най - ефективните методи за възстановяване на психофизическата работоспособност след действия в екстремални ситуации, при които се изразходват големи количества енергия,

При усвояване на техниките на психофизическата релаксация тя може да се провежда и при други условия. Голяма е ползата от релаксацията, когато се провежда в гора, планина, при водопади, край море, езеро и река. Чистият въздух, природните приятни шумове повишават положителното въздействие на релаксацията. Бързо се възстановяват жизнените енергии, значително се подобрява психофизическата работоспособност. Релаксацията маже да се провежда от практикуващия при по-продължително пътуване като пътник в различни превозни средства, както и при почивките на работа и др.

При усвояване на релаксацията практикуващият може да обоб щава словесните формули на въздействие. Съкращава се времето за изпълнение на релаксацията при решаването на първата задача (организмът много бързо да се приведе в състояние на отпуснатост и значително да се понижи психическото и физическото напрежение). Може да се прилага съкратен вариант като на ум се повтарят следните словесни формули:

1. Всички мускули на тялото ми се разхлабват, разхлабват, разхлабват.
2. Те са разхлабени, разхлабени, разхлабени.
3. Те тежат, тежат. Те са много тежки. Аз не ги усещам.
4. Дишането ми е спокойно и ритмично, спокойно.
5. Тялото ми е приятно топло, челото ми е приятно хладно.
6. Аз се зареждам с жизнени енергии.

При напълно усвояване на психофизическата релаксация словесните формулите мота да бъдат още по-кратки:

1. Всички мускули на тялото се разхлабват. Те са разхлабени.
2. Тялото се отпуска, то е отпуснато и тежко.
3. Дишането е спокойно. Аз се възстановявам.

Известни са много случаи, при които отделни хора демонстрират невероятни възможности за ***бързо възстановяване на жизнените енергии*** и поставят редица „неофициални рекорди“. В пресечена местност на голямо надморска височина в Тибет т. нар. „бягащи йоги“ пробягвали за една нощ повече от 200 км. При бягането те изпадали в особено състояние (най- вероятно във фазата на бързия сън – алфа ниво). Индианците от племето тараумара (бързият елен) от Мексико пробягвали 600 км за 12 часа без да почувстват умора. Предполага се, че те също са изпадали в състоянието на бързия сън. Новозеландският треньор Артур Лидиърд ставал сутрин в 4 часа и пробягвал 32-33 км, след което отивал на работа с висока работоспособност. Привечер отново пробягвал 24-25 км. И така, Артур Лидиърд пробягвал през деня 56-58 км и никога не е чувствал преумора. Неговата много голяма психофизическа работоспособност в процеса на голямото натоварване се дължи на формираното умение много бързо, непосредствено при бягането да възстановява жизнените си енергии. През 490 г. пр. Хр. най-добрият бегач на древногръцката войска Филипид пробягал разстоянието от Маратон до Спарта (42 км и 195 м), за да предаде радостната вест за победата над персийците. Преди това той е пробягал повече от 200 км за две денонощия и през това време е участвал в битката при Маратон. След като предал радостната вест, пада и умира от изтощение. Както се вижда, Филипид не е могъл непосредствено в процеса на голямото натоварване да възстановява жизнените си енергии.

За възстановяване на работоспособоността си подобни методи на психофизическа релаксация са прилагали и някои от известните личности. Наполеон е релаксирал на коня. Суворов обичал да „поспива“ преди провеждането на атака, при артилерийски обстрел от противника, при който снарядите са падали съвсем близо до неговата палатка. Леонардо да Винчи не е спал, а е провеждал релаксация по 15 минути на всеки четири часа. Известно е, че напреднали йоги могат да се въвеждат в подобно състояние на релаксация, при което организмът им не се нуждае от въздух, вода и храна. В това състояние те могат да бъдат продължително време, седмици, месеци.

В процеса на еволюцията са се променили условията на живот при някои видове животни. Голяма част от тях загиват, а една част се адаптират. През неблагоприятните периоди, за да оцелеят, те изпадат в подобни състояния на релаксация – например зимният сън при мечките. Някои микроорганизми при много ниски температури влизат в „дълбок сън“. В това състояние те могат да „преживеят“ хиляди години и при попадане в благоприятни условия се „събуждат“. Такива микроорганизми са открити в Сибир, в Южния полюс.

Ефективността на психофизическата релаксация е доказана на базата на много експериментални изследвания. Установява се, че след много голямо натоварване след 30-минутна релаксация, съпроводена с приятна музика, психическата работоспособност на изследваните е нараснала повече от два пъти в сравнение с работоспособността им в спокойно състояние. Значително се подобрява тяхната физическа работоспособност и се повишава успеваемостта им при учене. Бързо се възстановява психофизическата работоспособност и се формира адекватна психофизическа готовност. Психофизическата релаксация е надежден метод и за терапия на посттравматичен стрес след преживяна голяма опасност и сблъсък със значителни трудности в условията на екстремалните ситуации. Вследствие на бързото възстановяване на физическата и психическата работоспособност психофизическата релаксация може да бъде прилагана във всички човешки дейности, свързани с големи натоварвания.

Изучаването на психофизическата релаксация е необходимо да се провежда преди възникване на екстремални ситуации. При възможност може да бъде прилагана преди появата, по време и след прогнозираната или неочакваната екстремална ситуация.

Доказано е комплексното положително въздействие на релаксацията върху психофизическото развитие на човека. Методът може да се прилага и при терапия на различни психически и физически разстройства**.**

Възникването на различни екстремални ситуации до голяма степен се прогнозират. Немалка част от тях все още не могат да се прогнозират. Внезапното, неочаквано възникване на ситуации с висока и много висока степен на опасност и трудност обикновено нанасят много големи поражения на средата и особено върху живота и здравето на хората. Основната причина за масовата смърт и огромните материални щети са липсата на адекватна

ситуативна психофизическа готовност на хората за ефективни действия. В тези ситуации най-често те не реагират или реагират неадекватно.

Един от най-надеждните методи за психически въздействия, свързан с психофизическата релаксация, е контролът на мисълта.

2. Контрол на мисълта

Мисленето е най-висшият психически процес, който отразява същността, закономерните връзки и отношения на предметите и явленията от действителността. Придобитите знания са основа, върху която протича мисленето като процес в конкретната ситуация, сега. Често хората разглеждат мисленето като ум. Трябва да се отбележи, че *мисленето е процес*, а *умът е качество*. Умът като устойчиво качество се реализира единствено в практиката, ситуацията, сега, посредством мисленето като процес. Развитието на ума се осъществява единствено само чрез мисленето. Както е известно, в живота има немалко умни хора, които понякога имат неадекватно мислене, а отделни глупави хора изказват умни мисли. Следователно мисленето е основният и най-важният процес в живота на човека, който управлява неговата дейност. Известна е поговорката „Ум царува, ум робува, ум патки пасе“. ***Мисленето е съдба и най-важното – то може да се контролира.***

Мисленето се формира върху основата на познавателните психически процеси усещане, възприятие, памет, внимание, представа и въображение. То е свързано много силно с емоциите и чувствата и определя ефективността при вземането на решения за едни или други действия в различните видове ситуации. Мисленето може да бъде ***положително или отрицателно***.

Положителното и отрицателно мислене се определят от ефективността на дейността, от ползата на постигнатите цели за човека, хората и природата. Една от грешките за определянето на мисленето е, че често целите са насочени за постигане на ползи само за отделен човек, група хора, но вредни за други хора и природата. Всъщност това мислене не може да се приеме като положително. За съжаление се установява, че хората мислят много повече отрицателно. Твърди се, че голяма част от тях носят „смъртоносен товар“, включващ разрушителни мисли, негативни емоции и излезли от употреба убеждения и идеи. На отделни световни форуми се твърди, че нашата цивилизация се намира в много тежко състояние и се развива в грешна посока. Казва се още, че тази посока не е на стабилност, а на „социални взривове,

бедност, обществен дисбаланс, терор, войни и разрушения... Ние сме близо до пропастта.“ Основна причина за това състояние ***е негативното мислене.*** Посочва се пътя за решаването на тези проблеми, а той е „друг вид мислене“ , т.е. ***положително мислене***.

Съдържанието на мисленето винаги е свързано с емоциите и чувствата на човека, които са позитивни или негативни и те определят вида на мисленето – да бъде то положително или отрицателно.

Мисленето определя бъдещето. ***Положителното мислене определя щастливо бъдеще.*** Човек преодолява различните екстремални ситуации, постига целите си и се усъвършенства. Хората с положително мислене „движат“ цивилизацията напред. Те са щастливи. И обратно, хората с отрицателно мислене са нещастни. ***Отрицателното мислене*** е характерно за хора, които често преживяват **страх, омраза, гняв, завист, алчност, мъка, болка, надменност, жажда за власт и др.** Дори се твърди, че „нормалното“ състояние на ума на повечето хора е с „нарушено функциониране“, „лудост“. Един американски индиански вожд споделил със световноизвестния психолог Карл Юнг, че повечето бели хора имат напрегнато изражение, втренчен поглед и жестоко поведение. „Те винаги търсят нещо. Какво ли търсят? Белите винаги искат нещо. Винаги са притеснени и неспокойни. Ние не знаем какво искат те. Мислим, че са луди“.

Мисленето и умът създават бъдещето. Следователно необходимо е човек да ***контролира мислите си като трансформира отрицателните в положителни***.

Овладяването на *този метод* изисква от човек **да се самонаблюдава безпристрастно**, без критика. Учените са доказали, че „ако си способен да наблюдаваш себе си безпристрастно, автоматично ще се самокоригираш“. За човека се разкриват възможностите да управлява живота си в процеса на последователно преодоляване на ситуации с различна степен на трудност и опасност на различните екстремални ситуации.

Най-напред човек трябва да направи обективна оценка на своите мисли и емоции и ако те са отрицателни, да ги трансформира в положителни и да понижи напрежението.

Методът контрол на мисълта се изпълнява в ***три последователни стъпки.*** При ***първата стъпка*** се определя съдържанието на мислите, свързани с отрицателни емоции (диагностика). При ***втората стъпка*** се

определя съдържанието на новите положителни мисли, свързани с позитивни емоции (стратегия) и при ***третата стъпка*** се усвоява съдържанието на мислите от втората стъпка (практика).

Първа стъпка. Човек си задава въпроса: „За какво мисля сега?" и си отговаря: „Сега мисля за …". Човек трябва обективно да си отговори за съдържанието на мислите в този момент. Той трябва да си признае точно, откровено за какво мисли, кои въпроси го вълнуват най-много. Известно е, че много мисли протичат за кратко време – за едно денонощие в главата на човека протичат около 60 000 мисли, като 95% от тях отразяват миналото. Много често мислите са свързани с негативни емоционални преживявания – притеснение, страх, тревога, гняв, омраза, презрение, обида, вина и др. Тези отрицателни емоции нарушават структурата на ситуативната психофизическа готовност за преодоляване на екстремални ситуации. Човек допуска много грешки, обстановката се изостря. Създават се условия за възникване на конфликти и действията му стават агресивни. **Съществен момент на самооценката е разкриването на негативните мисли и емоции**. Определя се причината за тяхното появяване и възможност за отстраняването им.

Втората стъпка се изпълнява, когато човек при първата стъпка установи, че съдържанието на мислите му са отрицателни. При тази стъпка се разработва стратегия за контрол на своето мислене. При изпълнение на втората стъпка човек си задава въпроса: „За какво трябва да мисля сега?". След това си отговаря: „Сега трябва да мисля за….". Съдържанието на мислите трябва да бъдат оптимистични, свързани с положителни преживявания на увереност, сигурност, обич, смелост, самообладание. Изборът на съдържанието на мислите е целесъобразно да се провежда преди прилагането на метода. Когато мислите са позитивни, втората стъпка може да не се провежда.

При третата стъпка човек волево пренасочва вниманието си върху избраните мисли от втората стъпка. Той си повтаря наум: „Аз започвам да мисля за ...", т.е. съдържанието на новите мисли, избрани във втората стъпка. След няколко повторения той си казва наум: „Аз вече мисля за...".

Много често мислите се насочват върху предмети, обекти и явления (понякога безсмислени, ненужни), които имат негативно значение. Пренасочването на съдържание на мислите към ново положително съдържание е ***ключов момент за контрола на мисълта*** и се определя от нивото на развитието на съсредоточеността на вниманието. По възможностите за бързо

или бавно пренасочване на вниманието се съди за нивото на психическото развитие на човека.

В процеса на практикуването на *метода контрол на мисълта* е необходимо по-продължително време вниманието да се съсредоточава върху съдържанието на новото мислене. Разсъждението върху новото съдържание на мисълта е необходимо да се свързва с анализиране и систематизиране на положителните явления, сравнение и изтъкване на предимствата и ползите от него. В края на изпълнението на метода се препоръчва да се построи алгоритъм за изпълнение на мисловната и практическата дейност като система, която се подлага на управление.

В процеса на провеждането на метода вниманието може да се насочи към друг обект или явление. Необходимо е вниманието отново да се насочи върху избраното при втората стъпка ново съдържание.

При системно практикуване на *метода контрол на мисълта* се подобряват вниманието, възприятието, паметта, представите и въображението, тренира се волята, доминират положителни емоции, повишава се работоспособността. Усъвършенства се личността и много по-лесно се решават житейските проблеми.

Ситуацията се развива на автобусна спирка на градския транспорт. Дълго време не преминава превозно средство. Събират се много хора, като повечето от тях са изнервени, негодуват поради закъснението на автобуса. Времето е студено, вали. Г. Р. също негодува, ядосва се, че закъснява за важна среща. Автобусът пристига и всички се затичват да се качат. Г. Р. също се затичва и при качването в автобуса блъска млада жена на видима възраст около 40 години. Жената остро реагира, като на висок глас обижда Г. Р. Нарича го нахалник, простак, кретен. Продължава да го обижда и в автобуса. Жената проявява агресия, като голяма част от хората я упрекват, а малка част я подкрепят. Г. Р. още повече се ядосва, но тихо си казва: „Голяма простотия, истерия“. Възрастен мъж се обръща към жената: „Стига си викала, успокой се!“. Друга жена с нервен тон заповядва: „Стига, млъкнете, тихо-о!“. След втората спирка в автобуса настъпва тишина.

Тази ситуация е конфликтна екстремалната ситуация, при която гневът се проявява като агресия и възниква опасност да прерасне в насилие, напрежението е високо. С намесата на възрастния мъж и другата жена напрежение намалява. В душата на Г. Р. напрежението не се е понижило

особено, измъчват го обидата, огорчението, разочарованието, гнева. Почти през целия ден това отрицателно преживяване го измъчва.

Как Г. Р. би приложил метода контрол на мисълта след тази конфликтна ситуация? Вниманието му трябва да се насочи върху положителни мисли и емоции на радост.

При първата стъпка Г. Р. си задава въпроса: „За какво мисля сега?“. Откровено си отговаря: „Сега мисля за обидните думи на жената, които с много висок и истеричен глас ми каза пред хората. Много съм обиден, разстроен съм. “.

След като Г. Р. оцени, че мислите и емоциите му са негативни, определя причините за тяхното появяване. Причините за негативните мисли и емоции Г.Р. счита, че са, от една страна, неволното блъсване на жената от него, за което той не се извинява, а от друга страна, е високата изнервеност на жената. Най-вероятно жената е има психически проблеми. Г. Р. се упреква, че не се е извинил, но смята, че и да беше направил това, жената щеше да реагира по същия агресивен начин.

При втората стъпка Г.Р. си задава въпроса: „За какво трябва да мисля сега?“. Негативните мисли, свързани с момента на конфликта с жената, трябва да се насочат към положителни мисли и емоции на радост, увереност, спокойствие, добро настроение. Г. Р. си припомня, че дъщеря му се е представила отлично на олимпиадата по математика. На жена му преди един месец са повишили заплатата. Шефът и колегите му го уважават. Предстоят весели празници.

При третата стъпка Г. Р. насочва вниманието си върху мислите от втората стъпка, като си повтаря наум: „Аз започвам да мисля за отличното представяне на дъщеря ми в олимпиадата по математика, за повишаването на заплатата на жена ми, за това, че шефът и колегите ми ме уважават. Чакат ни весели празници.“. Повтаря няколко пъти положителните мисли, в резултат на което настъпва спокойствие, увереност, радост. Казва си наум: „Аз вече мисля за...“. Ако негативните мисли и емоции, свързани с конфликта, отново се появяват в съзнанието на Г. Р., той трябва да повтори третата стъпка.

Методът е прилаган от хора с различни професии, пол и възраст при ситуации с различна степен на екстремалност. Постигнати са отлични резултати в професионалната дейност, решени са различни сложни житейски проблеми. Практикуването на този метод положително се отразява върху

творческото мислене, вниманието, паметта, представите, емоциите и волята. Подобрява се психофизическата работоспособност

3. Идеомоторна моделираща тренировка

Този метод се изгражда върху основата на взаимовръзката между психиката и движенията. На базата на много експериментални изследвания е доказана взаимовръзката между психическите процеси с физическите движения. Понятието *идеомоторна* е изградена от две думи – *идея* и *моторика*. В българския език за думата *идея* са дадени шест значения, от които две от тях най-пълно обясняват нейното съдържание: 1. Мисъл, общо понятие за даден предмет или явление и 6. Представа.

Понятието *моторна* се разглежда като двигател, нещо, което се движи, движение. Следователно *идеомоторна* изразява мисъл и представа за движение. С други думи *идеомоторната моделираща тренировка* изразява създаване в съзнанието на човека идеен модел за извършване на определени движения и действия при различни ситуации чрез изпълнението на определени упражнения**.**

Целта *на идеомоторната моделираща тренировка* е да се формира адекватна психофизическа готовност за действия в бъдещи екстремални ситуации, които най-вероятно могат да се случат.

Методът включва техники за мислено проиграване и представяне на действията в съответствие с изискванията на ***ситуациите, които най-вероятно в близко бъдеще могат да се случат.*** За постигане на целта последователно се решават ***три основни задачи:*** 1. Мислено проиграване и представяне на ситуации, които най-вероятно ще се случат в близко бъдеще; 2. Мислено проиграване и представяне на отделните движения и действия, свързани с изискванията на отделните елементи на ситуацията; 3. Мислено проиграване и представяне в единство на отделните движения и действия в съответствие с конкретните изисквания на елементите на ситуацията. Най-накрая мислено цялостно се проиграва и се представя дейността при развитието на ситуацията, която най-вероятно може да се случи в близко бъдеще.

Първата задача включва избор и подробно анализиране на конкретна ситуация, която е възможно да се случи в близко бъдеще – през деня, в

следващите дни или седмица. Отначало се избира ситуация с по-проста структура, където опасността и трудността са с по-ниски степени. Ситуацията се разделя на отделни елементи, свързани с протичане на времето в секунди, минути. Последователно се изучават и представят отделните елементи на ситуацията. По-голямо внимание се отделя на тези елементи, които са с по-голяма опасност и трудност. Мисленото проиграване и представяне на отделните елементи на ситуациите се провежда неколкократно. След като се проиграят отделните елементи на ситуацията, се проиграва и представя протичането на цялата ситуация – последователно елемент по елемент.

Ако избраната ситуация е сложна и лицето няма необходимите знания за нея, е необходимо да потърси информация от различни литературни източници, да се консултира със специалисти, близки и познати.

Голямо значение за изграждането на адекватен психически модел на ситуативната психофизическа готовност за действие в избраната ситуация е трениращото лице да обърне внимание на преживяванията си. Те трябва да бъдат положителни – увереност, решителност, самообладание, активност и др. Напрежението трябва да се намалява.

След като се изучат елементите на ситуацията и последователно се свържат в цялостното ѝ мислено проиграване и представяне, започва решаването на втората задача.

Втората задача е свързана с мислено проиграване и представяне на отделните движения и действия в съответствие с изискванията на конкретните елементи на ситуацията, свързани с определеното време. При всеки елемент на ситуацията мислено се изпълняват необходимите движения и действия. След това отделните движения и действия последователно мислено се проиграват и представят от начало до края на ситуацията. При тяхното изпълнение особено внимание е необходимо да се обръща на положителните преживявания.

Третата задача е насочена към пълното синхронизиране на движенията и действията към изискванията на отделните елементи на ситуацията. Едновременно мислено се проиграват и представят последователно нейните отделни елементи с изпълнение на съответстващите им движения и действия. След синхронизирането на отделните елементи на ситуацията с движенията и действията, мислено цялостно се проиграва дейността при нейното развитие. Мисленото проиграване и представяне при изпълнението последователността на движенията и действията в съответствие

с изискванията на отделните елементи на ситуацията в процеса на нейното развитие се повтаря до формирането на адекватна психофизическа готовност за действие в екстремални ситуации.

Накрая след изпълнението на метода трениращото лице фиксира окончателно в съзнанието си модела за ситуативната готовност чрез словесната формула: „ При поява на аналогична екстремална ситуация аз ще реагирам по проиграните мисловни ситуации и действия“.

Този метод се провежда за всяка отделна ситуация. Първоначално методът се тренира при отделни ситуации с малка трудност, след което броят на ситуациите се увеличава и степента на трудност се повишава. В съзнанието на човек се изработват програми (готовност) за действие при внезапни ситуации с различна степен на екстремалност. Програмата (готовността) се включва веднага при появата на мислено проиграната ситуация. При системно изпълнение на този метод се формира психофизическа готовност за преодоляване на ситуации с различна степен на екстремалност, развиват се представата, въображението, вниманието, паметта. Особено е полезно практикуването на метода за развитие на творческото мислене и антиципацията (предвиждането).

Г. М. работи в частна фирма в град Х. Съпругата му е болна и се налага да ѝ се извършат медицински прегледи в град София. Той подава молба до Шефа за четири дни неплатен отпуск. Отношението на Шефа към Г. М. е отрицателно, което най-вероятно се дължи на засегнатата му гордост. При един спор пред колектива между Шефа и Г. М., свързан с професионалните им компетенции се разбира, че Шефът е много ограничен и тотално губи спора. Засегната е гордостта на Шефа и той изпитва удоволствие да обижда, да наранява Г. М. пред другите служители. Търси причина, за да го уволни. Шефът заповядал на Г. М. да се яви в 16.00 часа при него. Г. М. имал на разположение 2 часа до явяването си при него. Г. М. бил запознат с метода идеомоторна моделираща тренировка, като последователно решил трите задачи:

Първа задача. Г. М. оценява ситуацията като екстремална. Разделя ситуацията на отделни елементи (части) в зависимост от протичането на времето. Опасностите и трудностите при придвижване в сградата до кабинета на Шефа – една минута. Опасност и трудност при почукване, влизане и заставане пред Шефа – една минута. Най-важната част от цялата ситуация е

разговорът с Шефа – 8 минути. Опасност и трудност при излизане от кабинета на Шефа. Г. М. последователно мислено проиграва и си представя ситуациите, като основно внимание обръща на разговора с Шефа. Представя си неговите обиди, отказването на отпуската. Разбира, че целта на Шефа е да го унижи, да го накара да съжалява, да се страхува или да го ядоса и да го предизвика към агресивно реагиране, което може да бъде причина за уволнение. Ситуацията при напускането на кабинета е свързана с характера на разговора. Г. М. цялостно мислено проиграва и си представя развитието на ситуацията от влизането в кабинета на Шефа до излизането. Запазва спокойствие**.**

Втора задача. Г. М. мислено проиграва отделните действия при развитието на различните части на ситуацията. При придвижването в сградата до вратата, почукването, влизането и заставането пред Шефа Г. М. се стреми да бъде спокоен, да запази самообладание. Най-важната част на втората задача е мисленото проиграване и представяне на разговора с Шефа, изслушване внимателно обидите, унижения и отказа на отпуската. Тук Г. М. запазва пълно самообладание и е съгласен с Шефа**.** Не проявява страх, мъка или гняв. След разговора и решението на Шефа Г. М. спокойно напуска кабинета. Всички действия при ситуацията последователно се проиграват.

Третата задача. Г. М. едновременно мислено проиграва и си представя отделните действия в съответствие с изискването на различните части на ситуацията. Отначало се проиграват отделните действия и части на ситуацията, след което последователно се проиграват всички действия при развитие на ситуацията. Отново основно внимание се обръща на частта на ситуацията при разговора с Шефа. Негативните въздействия на Шефа не са променили състоянието на Г. М., то е положителна. Избягва да влиза в безсмислен спор, запазва самообладание. Г. М. има формирана висока психофизическа готовност и действията му са ефективни.

При тази ситуация най-често реакцията на Шефовете отначало е гневна, след което е спокойна и положителна. В конкретната ситуация
Шефът е реагирал по този начин. Разрешил е неплатената отпуска и отношението му към Г. М. се е променило.

Установено е , че при прилагане на идеомоторно въздействие при мъже мускулната сила нараства с 34 %, скоростта на движението с 34 %, а точността – със 17%. Идеомоторните въздействия заемат основно място в известни школи за подготовка на актьори. Превъплъщението на актьора във

въображаемия герой е идеомоторен процес. Установено е, че съществува силна връзка между преживяването на сценичното превъплъщение и изработката на нагласата на въображаемата ситуация чрез идеомоторно въздействие. Посредством идеомоторното въздействие е доказано непосредственото влияние на мисленето върху физическата дейност. В резултат на прилагане на определени мисловни техники се подобрява успеваемостта при учене и се обогатяват представите за двигателните умения. Разкрито е положителното въздействие на целенасоченото мислене върху двигателните умения с различна трудност. Достигнати са върхови постижения на състезатели при различни видове спортове в резултат на приложено идеомоторно въздействие преди състезание. Значително се подобрява точността на изпълнението на движенията и действията в условията на висока степен на опасност и трудност. Идеомоторната моделираща тренировка е най-целесъобразно да се прилага преди появата на екстремалните ситуации.

4. Регулация на дишането

Дишането е важен биологичен процес, без който човекът не би могъл да съществува. Известно е, че човек без храна може да живее 40-50 дни, без вода – около 5 дена, без сън 7 дена, но без въздух едва 5 минути. Неслучайно древните римляни са посочвали увереността в дишането като символ на живота със сентенцията: „Докато дишам – надявам се“. Както е известно, човек се ражда с вдишване и умира с издишване. Посредством дишането и кръвообращението се задоволяват нуждите на организма от кислород, който участва в разграждането на химичните елементи и така се осигурява необходимата енергия на организма за извършването на определена дейност. Следователно кислородът е главният източник на енергия. Основен елемент в състава на въздуха е кислородът, който е жизненоважен фактор за енергоснабдяването на организма при извършването на различни дейности. Кислородът се съединява с хемоглобина при непосредственото му съприкосновение с кръвта и се разнася във всички клетки на организма чрез кръвоносната система. Редица учени смятат, че животът на нашата планета се е зародил, когато в праисторическата атмосфера кислородът е бил 0,1 % от днешната му концентрация – 20,946 %. В резултат на усилената фотосинтеза

на древните водорасли, а по-късно и на сухоземните растения, количеството на кислорода в атмосферата значително е нараснал. На базата на изследвания на американски учени преди около 7000 години кислородът във въздуха на нашата планета е бил 25%, а атмосферното налягане – 2 атмосфери. Направен е научен експеримент, при който в хипербарна камера се създава среда, аналогична на атмосферата на Земята преди 7000 години. Учените установяват, че в камерата хемоглобиновата клетка на кръвта се насища с максимален брой молекули кислород, вследствие на което работоспособността се възстановява много бързо. Една порезна рана заздравява за по-малко от 24 часа в хипербарната камера, а в условията на атмосферата днес (20,946 % кислород и една атмосфера налягане) – за около 14 дни. Предполага се, че съвременният човек все още не се е адаптирал към понижения кислород от 25% до 20,946% във въздуха и намаленото атмосферно налягана от две атмосфери на една атмосфера.

При друго изследване на мъже в състояние на дълбока релаксация са анализирани химическия състав на вдишвания и издишвания въздух. Учените установяват, че оптималното съдържание на вдишания кислород е 25%, а налягането в белите дробове е 2,16 – 2,18 атмосфери.

Много голяма част от хората в съвременната цивилизация дишат повърхностно, бързо и неритмично, при което организмът им не се зарежда достатъчно с жизнена енергия, намалява се неговата работоспособност, затормозява се работата на познавателната дейност, възникват отрицателни психически състояния. Специалистите твърдят, че основната причина за значителното нарастване на болестите на дихателните пътища се дължат на неправилното дишане. Известно е, че разумното управление на дишането удължава живота, увеличава жизнените сили, а при непълното и небрежно дишане се животът съкращава, понижава се жизнеспособността и е причина за различни заболявания.

Дишането е вроден безусловен рефлекс, може съзнателно да бъде регулирано и по този начин да окаже благоприятно въздействие върху функционирането на органите и системите на организма и на психиката. Регулацията на дишането се осъществява при активната роля на центровете на главния мозък. Човек може съзнателно да увеличава честотата и дълбочината на дишането. Неговата ефективност се повишава значително, ако се провежда в среда, при която въздухът е чист.

Възстановяване на психофизическата работоспособност и формиране на адекватна психофизическа готовност може да се осъществи посредством регулиране на дишането, като се приложат дихателни техники с различна сложност.

А. Дихателни упражнения за общоукрепващо въздействие

Дихателните упражнения за общоукрепващо въздействие са свързани с подобряване на психофизическата работоспособност. Те имат проста структура и не изискват специална подготовка. Представени са няколко дихателни упражнения, които дават възможност за бързо възстановяване на жизнените енергии. Препоръчително е упражненията да се провеждат на тихи места и при чист въздух.

1. Ритмично дишане в две фази. Това дишане се изпълнява в две фази — вдишване и издишване. Продължителността на вдишването и издишването е еднаква. Упражнението започва с дълбоко и плавно издишване, след което се изпълнява дълбоко и плавно вдишване. Вдишването и издишването са непрекъснати с леко затихване между двете фази. Първоначално издишването и вдишването се изпълняват по 6 секунди, след което продължителността се увеличава постепенно на 7, 8, 9, ... секунди. По-удобно е отчитането на времето в секунди с броене на числата от 21 нагоре. Вниманието е концентрирано върху всяко вдишване и издишване.

2. Ритмично дишане в три фази. Дихателният процес при ритмичното дишане съдържа три основни фази – вдишване, задържане и издишване. При първата фаза – пълно вдишване (абсорбиране) през двете ноздри бавно, равномерно. Вниманието е насочено върху навлизането на въздуха в ноздрите. Човек си представя, че се зарежда с жизнена енергия. При втората фаза дишането се спира, погледът и вниманието се насочват в областта на корема (между гръдната кост и пъпа). По време на задържането човек си представя, че жизнената енергия се съсредоточава (акумулира) в областта между гръдната кост и пъпа, където е „складът“. При третата фаза се издишва бавно, продължително и пълно. Вниманието продължава да е насочено в областта на корема (между гръдната кост и пъпа). Представата при

издишването изразява разпространението на жизнената енергия върху цялото тяло. Трите фази са с еднаква продължителност по 5 секунди и постепенно времето може да се увеличава.

3. Дишане с удължено издишване. Това упражнение се прилага при състояние на гняв, обида. Първоначално се изпълнява в две фази — вдишване и издишване. Фазата на издишване е по-дълга от тази на вдишването. Най-често съотношението на вдишването към издишването е 1:2. Вдишването е дълбоко и по-интензивно, а издишването – плавно. В началото съотношението на вдишване към издишване може да бъде 3:6 секунди, а впоследствие – 4:7; 4:8; 5:7; 5:8; 5:10 и т.н. При вдишване човек си представя, че се зарежда със спокойствие, а при издишването — изхвърля напрежението.

4. Дишане с удължено вдишване. Този начин на дишане се прилага при състояние на умора, страх, неувереност, притеснение, отчаяние. При изпълнение на това упражнение се повишава активността. Фазата на вдишването е по-дълга от фазата на издишването. Съотношението е както при упражнение № 3, само че тук съотношението на вдишването към издишването най-често е 2:1. В началото може да се започне в съотношение 6:3 секунди и постепенно времето се удължава в съотношения 7:4; 8:4; 7:5; 8:5; 10:5 и т.н. При вдишване представата се насочва към зареждане с жизнена енергия, смелост, решителност, увереност, а при издишване – към изхвърляне на умора, страх, неувереност и т.н.

5. Равномерно дишане в четири фази. Упражнението се изпълнява в четири фази, които са с еднаква продължителност – вдишване, пауза (задържане), издишване, пауза (задържане). В началото продължителността на отделните фази може да бъде 4 секунди. Вниманието се насочва върху всяка фаза на дишането. При първите две фази (вдишване и задържане) човек си представя, че се зарежда с жизнена енергия и спокойствие, а при другите две (издишване и задържане) изхвърля напрежението. Продължителността на отделните фази може да се увеличава на 5, 6 и 7 секунди.

Ефективността на дихателните упражнения зависи от убедеността от ползата на практикуващия този метод, правилното и системно изпълнение на посочените дихателни упражнения. Те могат и да се усъвършенстват.

Б. С п е ц и а л и з и р а н и д и х а т е л н и у п р а ж н е н и я

Специализираните дихателни упражнения са предназначени за въздействие при голяма умора, при доминиране в структурата на психофизическата готовност на отрицателни емоции на гняв, тъга, страх, мъка, неувереност и др. Тези отрицателни емоции са причина за редица заболявания. В резултат на въздействие на специализираните упражнения бързо се възстановяват жизнените енергии и се подобрява психофизическата работоспособност. Упражненията имат по-сложна структура, към която са включени допълнителни въздействия от конкретно подбрани слова и физически движения. Отрицателните преживявания се трансформират в положителни.

Упражнения за въздействие върху гнева

Едно най-често срещаните отрицателни преживявания е гневът. Гневът се разглежда като чувство на силно негодуване и възмущение, яд, който е причина за заболяване на черния дроб, сърдечно-съдовата система, психиката. Ядосването като по-изострена форма на гнева изразява до голяма степен омраза, която може да прерасне в агресия. Значително се ограничава мисленето, вследствие на което се вземат грешни решения. Често действията са насилствени. За да не се допуска прерастването на гнева в ядосване и агресия, е необходимо човек да си изгради умение да го овладява. Той трябва да избягва да влиза в остри конфликти. За формиране на умение за овладяване на гнева и трансформирането му в спокойствие може да се прилага следното упражнение. Когато човек осъзнае, че се е ядосал за нещо, може да се разходи сам в близкия парк, гора, до река.

Първо упражнение

Първа част. Човек се движи бавно. Издишва дълбоко на първите 4-6 крачки, задържа дишането и прави още 1-2 крачки.

Втора част. Продължава движението, като вдишва и прави 2-4 крачки, задържа дишането при следващите 1-2 крачки.

Упражнението са изпълнява 3-5 пъти.

След неколкократното изпълнение на упражнението човек продължава разходката си около 4-6 минути, диша спокойно, естествено.

Второ упражнение.

Първа част. Човек изпълнява първата част на първо упражнение (при издишването) като си казва наум (при възможност на глас): „Аз изтласквам напрежението, напрежението“.

Втора част. Продължава изпълнението на втората част на първото упражнение (при вдишването) като си казва наум (при възможност на глас): „Аз се зареждам със спокойствие, спокойствие“. След това си казва: „Аз вече съм по-спокоен, спокоен“. Упражнението (първата и втората част) се изпълнява 4-6 пъти.

Броят на изпълнението може да бъде по-малък или по-голям в зависимост от убедеността за положителното въздействие на упражнението, желанието за изпълнение, добрата концентрация на вниманието и точното изпълнение**.**

Упражнения за въздействие върху тъгата

Тъгата е мъчително душевно състояние, което при по-продължително и по-дълбоко преживяване може да прерасне в психическо разстройство, заболяване на дихателната система. При това тъжно състояние мисленето на човека е объркано и той може да стигне до заключението, че животът е безсмислен и по-добре е да не живее повече. За да не се допуска тъжното състояние да стане причина за психическо разстройство, което е най-често депресия, е необходимо човек да го осъзнае и да го преобразува в спокойствие.

Предлага се дихателно упражнение със словесно и двигателно въздействие. Препоръчително е човек да провежда упражненията сам в благоприятна среда, парк, гора, планина, край река, езеро, море, водопад. Човек се движи с умерена крачка около 5-7 минути, като диша спокойно. Вниманието му се съсредоточава върху дишането.

Първо упражнение

Първа част. Човекът се движи. Дълбоко издишва докато направи 3-5 крачки. След това задържа дишането и прави още 1-2 крачки.

Втора част. Продължава движението и през следващите 5-7 крачки дълбоко вдишва. След това задържа дишането и прави 1-2 крачки. Вниманието се насочва върху издишването и вдишването.

Тези две части се изпълняват 3-5 пъти, след което човекът се движи бавно за около 8-10 минути, като диша спокойно, нормално. Вниманието се

насочва към дърветата, водата, като човек се стреми да вижда красотата и хармонията на природата. След това човек прави почивка от 8-10 минути. Припомня се смешни случки, усмихва се, смее се. Пее весела песен.

В т о р о у п р а ж н е н и е

Първа част. След почивката той започва бавно да се движи, като диша нормално. Вниманието е насочено върху дишането. Издишвайки, прави 3-5 крачки и си казва наум (при възможност на глас): „Аз изтласквам тъгата, тъгата“ , като задържа дишането за 1-2 крачки.

Втора част. Човекът продължава движението, като вдишва и прави 5-7 крачки, задържа дишането за 1-2 крачки и си казва: „Аз се зареждам със спокойствие и мир, спокойствие и мир“ и се усмихва.

Двете части от второто упражнение се повтарят 4-5 пъти. След това човекът продължава да се движи с ускорена крачка в продължение на 10-12 минути. Отново прави почивка 8-10 минути. Припомня си радостни случки. Пее весела песен.

След изпълнението на упражненията е необходимо човек да си направи топъл и хладен душ, след което да пие успокоителен чай, да насочи мислите си към ситуации, които му създават спокойствие, увереност и добро настроение.

Специализираните дихателни упражнения могат да се провеждат и в седнало, и в легнало положение на тялото. Приема се, че броят на крачките съответства на времето, измерено в секунди. Една крачка се равнява на една секунда. Съдържанието на словесните въздействия се подбира в зависимост от вида на емоцията.

Известни са много видове дихателни упражнения. Всеки човек може да създава полезни за себе си упражнения в зависимост от своята подготовка и потребности. Ефективността на дихателните упражнения се определя от положителната промяна на състоянието – понижаване на напрежението, формиране на положителни психически състояния за действия при ситуации с различна степени на екстремалност.

Проведени са редица експериментални изследвания за установяване въздействието на ограничаването на кислорода във въздуха върху психофизическата работоспособност. Доказано е, че при емоционално напрежение се повишава честотата на дишането и се намалява дълбочината му. При екстремални ситуации честотата на дишането е нараснала повече от 3 пъти в сравнение на честотата при стандартни ситуации. Повишава се консумацията

на кислород и се намалява кислородната недостатъчност, вследствие на което се нарушават работата на психическите процеси. Понижава се психофизичесата работоспособност. Най-чувствителни на недостиг на кислород (хипоксия) са нервните клетки. Те поглъщат 20 пъти повече кислород, отколкото мускулните клетки. При една от експедициите в Хималаите при изкачването на връх Лхотце (8511м) на височина 7950 м съсредоточеността на вниманието при алпинистите се е понижила 27 пъти, устойчивостта – 15 пъти, психическата работоспособност - 13 пъти в сравнение с показателите на базовия лагер (5400м).

Хората, живеещи във високите планини, са се приспособили към неблагоприятните условията на недостиг на кислород като следствие на пониженото парциално налягане. Забавените физиологични процеси на стареене и активно дълголетие са характерни за жителите на планините. В долината на Хунза, която е на височина 2500 м над морското равнище, средната продължителност на живота е 120 г. Несъмнено високите показатели на жизнената дейност на тези дълголетници се дължат на здравия планински климат, чистия въздух, липсата на нервно-психическо напрежение, ежедневния физически труд, правилния режим на хранене. Има сведения, че в Химилите отшелникът Тапасвиджи е доживял до 186-годишна възраст. Освен благоприятните условия на планината той ежедневно и продължително е практикувал специални дихателни и психофизически упражнения, релаксация, медитация.

Описаните методи на въздействие могат да се прилагат поотделно и в в комбинация в зависимост от характера на кризисните и извънредните ситуации. При редовни тренировки на упражненията настъпват положителни промени на психофизическата готовност, възстановява се психофизическата работоспособност. Упражненията могат да се допълват в зависимост от нуждите. Методите и упражненията са експериментирани многократно и тяхната ефективност е доказана в практиката.

5. Движение и закаляване

Движението е основата на живата. От древни времена хората са знаели, че човек не може да живее без движение. Движението е основният елемент на действието и дейността. Психофизическата работоспособност всъщност е способността да се извършват определени движения и действия при различни

ситуации. Ограничаването на движението е една от основните причини за понижаване на работоспособността и за различните заболявания. Установено е, че при ограничаване на ***двигателната активност*** (физическата активност) значително нарастват заболяванията на сърдечно-съдовата система, дихателната система, висшата нервна дейност. Всички органи и системи на организма и психиката на човека в една или друга степен са подложени на силното отрицателно въздействие на ограничената двигателна активност. Двигателната активност е основният фактор за подобряване на здравето на човека и повишаване на неговата психофизическа работоспособност. Известна е мисълта, че „ ...по своето въздействие движението само по себе си може да замени всяко средство, но всички лечебни средства не могат да заменят въздействието на движението“. Следователно подобряването на психофизическата готовност е непосредствено свързана с двигателната активност, която се осъществява посредством усилието в процеса на преодоляването на трудностите при ситуациите с различна степен на екстремалност. Наред с представените методи за въздействие, посредством които се подобрява работоспособността, голямо значение има и двигателната активност. Всеки човек трябва да осъзнае значението на двигателната активност за подобряване на здравето и работоспособността. Съществуват възможности за практикуване на различни форми на двигателна активност като ходене с различно темпо, бягане, плуване, фитнес, трениране на различни спортове, туризъм и др. Полезно за здравето са активните движения, които са функционално свързани с дишането, да се провеждат в благоприятна среда, където въздухът е чист, наситен с отрицателни йони. Това са горите, планините, районите покрай водопадите, реките, моретата, езерата.

Един от основните фактори за възстановяване на психофизическата работоспособност е ***закаляването.***

Целта на закаляването е да се усъвършенстват терморегулационните механизми на организма, като се изработват приспособителни реакции, които повишават устойчивостта и поддържат топлинно равновесие на тялото при по-широки граници на промяна на метеорологичните и температурни условия на средата. Закаляването е процес, при който предимно се използват природните фактори на въздействие – слънцето, водата и въздухът.

Закаленият организъм може да понася неблагоприятните фактори на въздействие на околната среда и подобрява психофизическата си работоспособност. Закаляването се провежда посредством дозирано излагане на организма под въздействие на определени природни фактори.

Закаляването чрез ***слънчевите лъчи*** се извършва постепенно. Първите процедури не трябва да надхвърлят времето от 10-30 минути. Времетраенето на следващите процедури постепенно се увеличава с 10-20 минути в

зависимост от поносимостта. При горещите летни дни процедурите не трябва да са повече от 2-3 часа.

Водните процедури са основно средство за закаляване с вода, към които спадат обтриване, напръскване, обливане, душове, потапяне, къпане и неговата разновидност „моржуване“. Обтриването се извършва с мокра кърпа (през зимата със сняг) последователно – ръце, крака, лице, корем, гърди и гръб. Обливането с хладка, а по-късно и със студена вода отначало е с продължителност 10-15 секунди, като постепенно времетраенето се увеличава. Потапянето и къпането трябва да започне през лятото при температура 22-23 градуса с продължителност 5-6 минути. При появата на мускулно треперене процедурата следва да се прекрати. „Моржуването“ се провежда от специалист. Голям закалителен ефект има редовното измиване на краката вечер със студена вода, ходенето с боси крака по тревата, земята и снега. Времетраенето отначало е от 30-50 секунди при ходене на сняг и постепенно нараства до 12 минути.

Закаляването с ***въздушни бани*** започва с постепенно разсъбличане на дрехите и излагане на все по-големи части от тялото на непосредственото въздействие на околния въздух Добре е въздушните бани да се извършват в гора, планина, в близост до море или до бързо течаща река.

За постигане на по-голям ефект от закалителните процедури е необходимо да се спазват следните основни ***закалителни принципи:***

1. Постепенност – постепенно увеличаване силата на дразнителя и времетраенето на неговото въздействие.

2. Системност – редовно прилагане на факторите на въздействие при закаляването, които водят до приспособителни изменения на организма.

3. Използване на дразнители с достатъчна сила. Малката разлика между температурата на кожата и температурата на дразнителя не води до дълбоки и трайни приспособителни изменения.

Не се препоръчва да се провеждат закалителни процедури след тежки физически натоварвания. Ефектът от закаляването е значително по-голям, ако се прилагат комплексно природните фактори на закаляването – слънце, вода и въздух.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всеки човек в своя живот се е сблъсквал в една или друга степен с опасни и трудни ситуации. В процеса на преодоляването им се мобилизират жизнените сили, развиват се психическите и физическите качества. Не са малко случаите, при които човек много трудно реагира при тези ситуации, не

е в състояние да мобилизира силите си, вследствие на което настъпват различни психически и физически заболявания. Следователно необходимо е човек да бъде подготвен да преодолява различните опасни и трудни ситуации, т.е. да има формирана висока психофизическа работоспособност, която да реализира в практиката като психофизическа готовност за действие в екстремални и свръхекстремални ситуации. Тези ситуации се разглеждат като комплекс от условия на средата, изискващи активни действия.

Особен вид екстремални и свръхекстремални ситуации са кризите и извънредните ситуации. Глобалните фактори на тези ситуации са опасността и трудността, които се проявяват като риск и усилие. Психофизическата работоспособност се реализира в практиката като ситуативна психофизическа готовност, която е изградена от психическа и физическа готовност. Психическата готовност е формирана от познавателна, емоционална и волева подструктура, а физическата готовност – от физическите качества, двигателните умения, навици и от анатомо-физиологическите особености на организма. Силата на взаимовръзките между тях определя адекватността на психофизическата готовност.

Възстановяването на психофизическата работоспособност се осъществява чрез прилагането на надеждни методи за психофизически въздействия. Психофизическата релаксация е по-целесъобразно да се прилага след развитието на екстремалните ситуации, а идеомоторната моделираща тренировка – преди появата ѝ. Контролът на мисълта е метод на въздействие, който може да бъде прилаган преди появата, в процеса и след на нейното развитие. Регулацията на дишането ще има по-добър ефект при прилагането му преди появата и след развитието на ситуациите. Двигателната активност и закаляването са фактори, които до голяма степен определят възстановяването на психофизическата работоспособност.

В зависимост от вида и екстремалността на ситуацията методите на въздействие могат да се прилагат поотделно и в различни комбинации. Ефективността им се определя от правилното и редовното им изпълнение. При усвояването на посочените методи се възстановява психофизическата работоспособност, която се реализира в кризисните и извънредните ситуации като адекватна ситуативна психофизическа готовност за ефективни действия.