

<https://doi.org/10.70265/SXED3488>

БОЙНО-ПРИЛОЖНА ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В СИСТЕМАТА НА МВР И БЪЛГАРСКАТА АРМИЯ: СЪВРЕМЕННИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПЕРСПЕКТИВИ

Петър Йорданов

COMBAT-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERIOR AND THE BULGARIAN ARMY: CONTEMPORARY CHALLENGES AND PROSPECTS

Petar Yordanov

Резюме: Настоящата статия изследва актуалното състояние на бойно-приложната физическа подготовка (БПФП) в системата на Министерството на вътрешните работи (МВР) и Българската армия (БА). Анализирани са нормативната рамка, методическите подходи, физическите стандарти и ключовите предизвикателства пред съвременната система за подготовка на служителите в силовите структури.

Ключови думи: бойно-приложна физическа подготовка, МВР, Българска армия, силови структури, физическа дееспособност

Abstract: This article examines the current state of combat-applied physical training (CAPT) within the Ministry of Interior (MoI) and the Bulgarian Army (BA). The regulatory framework, methodological approaches, physical standards, and key challenges facing the contemporary training system for security forces personnel are analyzed.

Keywords: combat-applied physical training, Ministry of Interior, Bulgarian Army, security forces, physical fitness

УВОД

Физическата подготовка на служителите в Министерството на вътрешните работи (МВР) и военнослужещите от Българската армия (БА) представлява фундаментален стълб на тяхната цялостна бойна и оперативна готовност. Бойно-приложната физическа подготовка (БПФП) е специализирана учебна дисциплина, насочена към

развитието на физически качества, технически умения и психологическа устойчивост, необходими за изпълнение на реални служебни задачи при условия на физическа конфронтация и повишен риск. Тя е неразделна и задължителна съставна част от цялостния процес на обучение и подготовка на кадрите в силовите структури на Република България.

Историческото развитие на БПФП в България е тясно свързано с държавното строителство и изграждането на въоръжените сили след Освобождението от 1878 г. Военно-приложната подготовка и спортът в армията започват своето основно развитие именно тогава, когато се полагат усилия за възстановяване на военния потенциал на страната. Военно-приложните дисциплини са били винаги неразделна част от учебните програми, а за реализирането на тази цел са канени инструктори от чужбина, чиято методика е базирана върху комбинирани техники от източни бойни изкуства (Калинов & Йотов, 2025). Историческата приемственост и непрекъснатото усъвършенстване на системата за БПФП предопределят нейното значение и в съвременен контекст.

В условията на динамично изменяща се среда за сигурност, нарастващи хибридни заплахи и ескалация на организираната престъпност, изискванията към физическата подготвеност на силовите структури непрекъснато се повишават. Съвременният служител на МВР и военнослужещият от БА трябва да притежават не само висока физическа кондиция, но и богат арсенал от бойно-приложни техники, позволяващи ефективно противодействие при различни оперативни сценарии. Нарасналата сложност на оперативните задачи, включително съвместните операции на МВР и БА по охрана на държавната граница, изисква единен стандарт на физическата и бойно-приложна подготовка в двете структури.

Актуалността на изследваната проблематика се обуславя и от нарасналата роля на НСА „Васил Левски“ като основен образователен и научен център за подготовка на специалисти по БПФП за нуждите на МВР и БА. Разработването и актуализирането на учебни програми, подготовката на инструктори и провеждането на научни изследвания в тази насока са ключови функции, чрез които академията допринася за развитието на системата за БПФП в страната (Йорданов & Йорданов, 2025).

Настоящата статия си поставя за цел да изследва съвременното състояние, методическите аспекти и ключовите предизвикателства пред БПФП в системата на МВР и БА. За постигане на тази цел са формулирани следните основни задачи: (1) преглед и анализ на нормативната база, регулираща БПФП в двете структури; (2) изследване на методическите подходи и съдържанието на учебния

процес; (3) оценка на физическите стандарти и тяхното съответствие с оперативните изисквания; (4) идентифициране на ключовите предизвикателства пред системата; и (5) формулиране на конкретни препоръки за оптимизация и модернизация.

Методологичната основа на изследването включва анализ на нормативни документи и научна литература в областта на физическата подготовка в силовите структури, компаративен анализ на практиките в системата на МВР и БА, обобщаване на педагогически опит в обучението по БПФП, както и синтез на резултати от проведени изследвания в областта на спорта и сигурността. Теоретичното изследване е подкрепено с данни от практическия опит в обучението на кадри за МВР и БА в НСА „Васил Левски“.

1. НОРМАТИВНА РАМКА НА БПФП В МВР И БЪЛГАРСКАТА АРМИЯ

Бойно-приложната физическа подготовка в системата на МВР и БА се регулира от многопластова нормативна уредба, обхващаща национални закони, ведомствени наредби и инструкции, международни стандарти и методически ръководства. Законът за Министерството на вътрешните работи (ЗМВР) и Законът за отбраната и въоръжените сили на Република България (ЗОВСРБ) установяват основните принципи и изисквания за физическата подготовка на личния състав, определяйки я като задължителен елемент от служебната дейност. Тези закони формират правната рамка, в чиито граници функционира цялата система за БПФП.

На ведомствено ниво системата на МВР прилага Наредба за физическата подготовка, която детайлно регламентира задължителните норми и стандарти за физическа дееспособност на служителите. Документът определя минималните прагове за приемане на служба, периодичните проверки и задължителните занимания по физическа подготовка, в т.ч. и специализираната бойно-приложна подготовка (Илиев, Ванков & Василев, 2020). Наредбата предвижда диференциране на изискванията според възрастта, пола и категорията на служителите, отчитайки специфичните функционални задължения на различните структурни звена на МВР – от общата полиция до специализираните звена за борба с тероризма и организираната престъпност.

Важен документ в системата на МВР е и учебната програма за полицейска лична защита (ПЛЗ), прилагана в Академията на МВР. Програмата определя съдържанието, хорариума и методиката на обучение по самозащита и задържане, формирайки основата на бойно-приложната подготовка на полицейските служители. Академията на МВР разполага и с Център за бойна подготовка и спорт, в рамките на

който се провеждат специализирани курсове, включително и такива за инструктори по БПФП, насочени към повишаване на квалификацията на вече служещите кадри (Калинов & Йотов, 2025).

В Българската армия физическата подготовка се регламентира от Наставление по физическа подготовка и спорт в БА и Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във Въоръжените сили на РБ (актуализирано с Министерска заповед № ОХ-370/02.05.2018 г.). Тези документи кореспондират с изискванията на НАТО за физическа подготовка на военния персонал, отразявайки стандартите на Allied Command Transformation (Nikolov & Petrov, 2021). Наставлението структурира физическата подготовка в три основни компонента: обща физическа подготовка, специализирана физическа подготовка и бойно-приложна физическа подготовка, като последната включва и раздел за Специализиран ръкопашен бой (СРБ), правоприемникът на който е Специалната лична защита (СЛЗ).

Съществен нормативен документ е и Учебната програма по „Бойно-приложна физическа подготовка“ за специалности в НСА „Васил Левски“, ориентирани към подготовка на специалисти за МВР и БА. Обучението на кадри по физическа подготовка и спорт за институциите за сигурност и отбрана на страната (БА и МВР) в НСА започва още през 50-те години на миналия век. По-късно, през 1975 г., с оглед удовлетворяване на потребностите от високо квалифицирани специализирани кадри, е основана катедра „Физическа подготовка и спорт в БА“. От учебната 2004/05 г. започва обучение на военнослужещи от БА по специалността „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт в БА и МВР“, а от следващата учебна 2005/06 г. са приети за обучение и служители от МВР (Йорданов, 2025).

2. СЪДЪРЖАНИЕ И МЕТОДИКА НА БПФП

Съдържанието на БПФП в МВР и БА обхваща широк спектър от техники, методи и форми на обучение, адаптирани към оперативните задачи на съответните структури. В своята същност БПФП интегрира елементи от различни бойни спортове и бойни изкуства – борба, бокс, кикбокс, таекуондо ITF, самбо, джудо и специализирани полицейски техники за задържане и контрол. Тази интегративна природа на дисциплината изисква висока методическа компетентност от страна на преподавателите и инструкторите, отличаващи се с разностранна спортна квалификация и педагогически умения (Йорданов, 2025). Структурата на БПФП е представена схематично на Фигура 1.

Методиката на преподаване на БПФП се основава на дидактическите принципи на постепенност, последователност и системност в усвояването на техниките. Обучението преминава през три основни фази: (1) запознаване с техниката – първоначално

демонстриране, разяснение на биомеханичната структура и терминологично уточняване; (2) усвояване – многократно повторение в стандартни, строго контролирани условия с непрекъснат контрол и корекция от инструктора; и (3) усъвършенстване – автоматизиране и приложение в усложнени условия, включително ситуационни упражнения, спаринг и стресово обучение. Многобройни изследвания в областта на спортната наука и военното образование потвърждават ефективността на тези принципи за формиране на устойчиви двигателни навици, функциониращи надеждно дори при условия на физически и психически стрес (Petkov, Lazarov & Yordanov, 2024).



Фигура 1. Структура на бойно-приложната физическа подготовка

Особено значимо място в методиката на БПФП заема психологическата подготовка на обучаемите. Реалните оперативни ситуации, изискващи прилагане на физическа сила, са съпроводени с интензивен стрес и адреналинова реакция, което значително влияе върху двигателната координация, вземането на решения и прецизността на изпълнение на техниките. Ето защо съвременните методики на БПФП включват стрес-инокулационни техники, симулации на реален сблъсък и обучение при условия на умора, имитиращи реалните служебни условия. Изследванията на Andreev и Stoyanov (2022) потвърждават, че включването на стрес-инокулационни протоколи в обучението по БПФП води до значително по-добра производителност при реални инциденти.

Друг ключов методически аспект е обучението по БПФП в различни условия – на открито, в затворени пространства, в условия на ограничена видимост или специфична среда. Адаптивността към обстановката се постига чрез разнообразни тактически упражнения и симулации на реални служебни ситуации. В системата на МВР особено внимание се обръща на сценарии, включващи задържане на опасен нарушител, обезоръжаване, осигуряване на местопроизшествие и

самозащита в условия на множествена агресия. В БА акцентът е поставен върху тренировки при условия, максимално близки до бойните – изнурителен марш, преодоляване на препятствия, ръкопашен бой при условия на умора, бой в ограничено пространство и задържане на лица при съвместни операции.

Периодизацията на учебния процес е важен, но нерядко пренебрегван аспект на методиката на БПФП. Научно обоснованото планиране на натоварването, включващо фази на развитие, поддържане и активно възстановяване, е основен инструмент за постигане на траен ефект и превенция на преумората и травматизма. В контекста на БА внедряването на периодизационни принципи от спортната наука в системата за БПФП би позволило по-ефективно управление на физическото натоварване на личния състав, особено в периоди на интензивни учения и операции (Petkov, Lazarov & Yordanov, 2024).

3. ФИЗИЧЕСКИ СТАНДАРТИ И ТЯХНОТО ОПЕРАТИВНО ЗНАЧЕНИЕ

Физическите стандарти в МВР и БА представляват обективни критерии за оценка на физическата дееспособност на служителите и военнослужещите. Те изпълняват двойна функция: от една страна, осигуряват минимален гарантиран праг на физическата готовност на личния състав; от друга, служат като инструмент за управление на физическата подготовка и идентифициране на области за подобрене. В Таблица 1 е представено сравнение на основните нормативи за физическа дееспособност в системата на МВР и БА по пол.

Таблица 1. Скала за оценка на физическата годност на кандидатите за военна служба в БА (мин. и макс. норматив)¹

Тест	МЪЖЕ		ЖЕНИ	
	Мин. резултат	Макс. резултат	Мин. резултат	Макс. резултат
Комплексно силово упражнение (бр.)	36 бр. = 20 т.	54 бр. = 100 т.	18 бр. = 20 т.	39 бр. = 100 т.
Совалка 10x10 м (сек)	31.40 сек = 20 т.	26.00 сек = 100 т.	34.00 сек = 20 т.	29.40 сек = 100 т.
Крос 1000 м (мин:сек)	4:55 = 20 т.	3:45 = 100 т.	6:00 = 20 т.	4:35 = 100 т.

¹ Данните са извлечени от Приложение № 3 към обявата за военна служба на Военно формирование 22320 - гр. Божурище (2025). Скалата обхваща три упражнения: комплексно силово упражнение, бягане на совалка 10x10 м и крос на 1000 м. Минималният праг за допускане е 20 точки по всяко упражнение; максималният е 100 точки.

Данните в Таблица 1 показват, че системата за оценка на физическата годност в БА е структурирана около три функционални теста, обхващащи различни физически качества: мускулна издръжливост (комплексно силово упражнение), скорост и координация (совалка 10x10 м) и аеробна издръжливост (крос 1000 м). Минималният праг от 20 точки по всеки тест определя долната граница за допускане, докато максималните 100 точки маркират върховото постижение. Показателно е, че диапазонът между минималния и максималния норматив при мъжете е значителен – например при комплексното силово упражнение разликата е 18 повторения (36 срещу 54), а при кроса – над минута (4:55 срещу 3:45 мин.), което свидетелства за широкия спектър на физическа готовност, приеман в системата (Военно формирование 22320, 2025).

Диференцирането на нормативите по пол е научно обосновано с физиологичните разлики между мъжете и жените. При комплексното силово упражнение минималният праг за жените е 18 повторения (срещу 36 за мъжете), а максималният – 39 (срещу 54), което отразява различията в мускулната маса и сила. Наличието на три различни теста, оценяващи различни физически качества, е в съответствие с препоръките в научната литература за многоизмерна оценка на физическата дееспособност, която не може да бъде сведена до един единствен показател (Brown & Williams, 2021). Анализът установява обаче, че скалата за БА не включва специфични бойно-приложни тестове, измерващи умения в ръкопашен бой, задържане или самозащита – пропуск, характерен и за системите в много страни-членки на НАТО.

Европейските практики показват трайна тенденция към въвеждане на по-функционално-ориентирани тестове, включващи задачи, наподобяващи реални служебни ситуации. Тестът POLICE (Protectors Occupational Law Enforcement Interactive Capability Evaluation), прилаган в редица страни-членки на ЕС, е показателен пример за тази тенденция. Подобни функционални тестове са по-валидни предиктори за оперативна ефективност в сравнение с традиционните физически тестове, тъй като оценяват способността на служителя да изпълнява реални задачи, а не само изолирани физически качества (Brown & Williams, 2021). В тази посока е необходимо усъвършенстването на стандартите и в България, с оглед по-тясна обвързаност на тестовите протоколи с реалните функционални изисквания.

Следва да се отчете и въздействието на пола и възрастта върху показателите за физическа дееспособност. Диференцираните стандарти по пол в МВР и БА отразяват физиологичните разлики между мъжете и жените, като признават, че те могат да постигат еднаква оперативна ефективност при различни абсолютни физически показатели.

Нарастващото присъствие на жени в оперативните структури на МВР и в БА поставя въпроса за разработване на по-нюансирани стандарти, отчитащи не само пола, но и специфичната функционална роля и оперативните задачи на служителите.

4. СЪВРЕМЕННИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРЕД БПФП

Пред системата за БПФП в МВР и БА стоят редица сериозни предизвикателства, произтичащи от обективни тенденции в средата за сигурност, технологичните промени и демографските реалности. Идентифицирането и анализът на тези предизвикателства е необходима предпоставка за разработването на ефективни стратегии за тяхното преодоляване.

Първото и може би най-значимо предизвикателство е свързано с нарасналата сложност на оперативните задачи. Служителите на МВР и военнослужещите от БА все по-често се сблъскват с противници, притежаващи значителна бойна подготовка – феномен, наблюдаван в резултат на широкото разпространение на бойните изкуства и достъпността до обучение по самозащита сред широките слоеве на обществото. Наред с това, нарасналата агресивност и въоръженост на лицата, с които служителите влизат в контакт при оперативната си дейност, изисква значително по-висока степен на бойно-приложна подготовка. Особено предизвикателство представляват сценариите, включващи лица под въздействие на наркотични вещества, чиято болкова чувствителност е значително намалена, което прави стандартните техники за задържане и контрол по-малко ефективни.

Второто предизвикателство е демографско по своя характер. Застаряването на личния състав в много структурни звена на МВР и БА, съчетано с намаляващия брой млади кандидати за служба, поставя въпроса за адаптиране на физическите стандарти и методиките на обучение съобразно реалния физически потенциал на наличния личен състав, без да се компрометира оперативната ефективност. Изследвания сред служители на МВР показват, че над 40% от личния състав в оперативните структури е на възраст над 40 години, което налага преосмисляне на програмите за физическа поддръжка и БПФП (Велков & Ванков, 2022). По-възрастните служители имат богат оперативен опит, но намален физически потенциал, което изисква разработването на специфични програми, акцентирани върху техническото майсторство, тактическото мислене и ситуационната осведоменост като компенсаторни фактори.

Третото предизвикателство произтича от ограничения на ресурсите – финансови, материални и времеви. Заниманията по физическа подготовка и БПФП конкурират с многобройни други задачи и задължения на служителите, което нерядко води до тяхното

неизпълнение или до формалното провеждане на занятията без реален учебен ефект. Практиката показва, че в реални условия задължителните часове по физическа подготовка се редуцират или изпълняват с минимална ангажираност поради натовареност с оперативни задачи и административна дейност (Nikolov & Petrov, 2021). В армията преходът от наборна към професионална армия допълнително усложни поддържането на системата за БПФП, тъй като доведе до загуба на традиции и приемственост между поколенията.

Четвъртото предизвикателство е технологично. Въвеждането на нелетални оръжия, защитни средства и тактически технологии изисква актуализиране на методиките на БПФП. Служителите трябва да бъдат обучени да работят ефективно с електрошокови устройства, спрей за самозащита, тактически ръкавици и защитни жилетки, включвайки тяхното използване в интегрирани програми за БПФП. Наред с технологичните предизвикателства в реалния свят, нарасналото значение на киберпространството в съвременната среда за сигурност поставя нови въпроси пред концепцията за самозащита, включително защита на личната информация и дигиталната идентичност на служителите. В тази насока самозащитата в XXI в. изисква интегриран подход, включващ както физическа, така и киберсигурност (Йорданов, 2024).

Петото предизвикателство е методическо. Налице е остра нужда от квалифицирани инструктори по БПФП с интегрирана компетентност в областта на бойните спортове, педагогиката и психологията. Недостигът на такива специалисти в системата на МВР и БА се отразява негативно на качеството на обучението. В БА проблемът е особено остър след прекратяването на държавната поръчка за обучение на физкултурни кадри след 1989 г. и закриването на Военния факултет към ВИФ „Г. Димитров“ (НСА) през 1991 г. (Калинов & Йотов, 2025, стр. 145). Именно за преодоляване на този дефицит, от учебната 2004/05 г. в НСА е разкрита специалност за обучение на треньори по БПФП за нуждите на БА и МВР, но капацитетът на обучение все още изостава от реалните потребности (Йорданов & Йорданов, 2025).

5. ПЕРСПЕКТИВИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА РАЗВИТИЕ НА БПФП

За преодоляване на идентифицираните предизвикателства и повишаване на ефективността на БПФП в МВР и БА могат да се формулират конкретни препоръки на различни равнища, обхващащи нормативната база, методиката на обучение, организацията на процеса и образователното измерение.

На нормативно ниво е необходимо актуализиране на нормативните документи, регулиращи БПФП, с цел отразяване на

съвременните оперативни реалности и синхронизиране с добрите практики на страни-членки на НАТО и ЕС. Особено важно е въвеждането на функционално-ориентирани тестове за физическа дееспособност, измерващи реалната оперативна готовност, а не само изолирани физически качества. Препоръчително е и унифициране на стандартите между МВР и БА в онези области, където двете структури изпълняват съвместни задачи – по-специално охраната на държавната граница и борбата с организираната престъпност и тероризма.

На методическо ниво е необходимо интегриране на съвременни методи в учебните програми по БПФП. Стрес-инокулационното обучение, виртуалните симулации и сценарийното обучение следва да станат стандартна компонента на подготовката. Прилагането на периодизационни принципи от спортната наука – планиране на натоварването, превенция на преумора и оптимизиране на възстановяването – би повишило значително ефективността на физическата подготовка и намалило риска от травматизъм. Включването на биомеханичен анализ на техниките и индивидуализираното обучение, базирано на оценка на специфичните слабости на конкретния обучаем, е друга ключова насока за развитие (Petkov, Lazarov & Yordanov, 2024).

На организационно ниво е препоръчително създаването на централизирана система за мониторинг на физическата дееспособност, позволяваща проследяване на динамиката в показателите на личния състав и ранна идентификация на служители, нуждаещи се от допълнителна подготовка. Съвременните информационни технологии, включително мобилни приложения и носими сензори (smartwatch, пулсомери, GPS тракери), предоставят нови възможности за обективна оценка и мониторинг на физическото натоварване и функционалното състояние на личния състав в реално време (Andreev & Stoyanov, 2022). Препоръчително е и разработването на система за обмен на добри практики между МВР и БА, включително съвместни учения и тренировки в областта на БПФП.

Образователното измерение е от особено значение за дългосрочното развитие на БПФП. Усилването на сътрудничеството между НСА „Васил Левски“ и структурите на МВР и БА в областта на обучението на инструктори по БПФП е стратегически приоритет. Разработването на съвместни програми за следдипломна квалификация, изграждането на система за непрекъснато усъвършенстване на инструкторите и актуализирането на учебните материали съобразно съвременните научни постижения би подобрило значително качеството на обучението в двете структури. В тази посока е ценен моделът на Специалната лична защита (СЛЗ) в БА, която от 2025 г. се обособява като самостоятелна дисциплина, като

инструкторите преминават базово обучение в Центъра за бойна подготовка и спорт към Академията на МВР, а впоследствие продължават обучението в учебния център на служба „Военна полиция“ – концепция, предвиждаща постепенно изграждане на самостоятелен капацитет за обучение в рамките на БА (Калинов & Йотов, 2025).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бойно-приложната физическа подготовка в системата на МВР и Българската армия е комплексна и многопластова дейност с пряко значение за оперативната ефективност и личната безопасност на служителите и военнослужещите. Проведеното изследване установява, че въпреки наличието на утвърдена нормативна рамка и богати методически традиции, системата за БПФП е изправена пред редица предизвикателства, изискващи целенасочени, комплексни и своевременни мерки.

Нормативната уредба, регламентираща БПФП в МВР и БА, се нуждае от актуализация, насочена към по-тясна кореспонденция с реалните оперативни изисквания и хармонизиране с международните стандарти на НАТО и ЕС. Физическите стандарти следва да еволюират от традиционни измервания на физическата кондиция към функционално-ориентирани тестове, отразяващи реалните изисквания на служебната дейност при физическа конфронтация.

Методиката на БПФП следва да интегрира съвременните постижения на спортната наука, педагогиката и психологията, включвайки стрес-инокулационно обучение, сценарийни симулации, периодизационни принципи и индивидуализирани подходи. Развитието на компетентен преподавателски и инструкторски потенциал чрез засилено сътрудничество между НСА „Васил Левски“ и силовите структури е стратегическа инвестиция с дългосрочен ефект за цялата система за сигурност и отбрана на Република България.

Историческата перспектива разкрива, че системата за БПФП в БА е преминала през периоди на развитие, стагнация и „възраждане“, движени от обективни потребности на оперативната среда. Съвременното „възраждане“ на специализираната лична защита в БА под формата на СЛЗ е показателно за осъзнатата необходимост от системна бойно-приложна подготовка на личния състав и представлява стъпка в правилната посока (Калинов & Йотов, 2025).

Настоящото изследване не изчерпва всички аспекти на разглежданата проблематика. Бъдещи изследвания следва да се насочат към количествена оценка на връзката между резултатите от физическите тестове и реалната оперативна ефективност на служителите, международен сравнителен анализ на практиките в

БПФП в страните-членки на НАТО и ЕС, ефектите от прилагане на нови методически подходи върху показателите на обучаемите в системата на МВР и БА, както и оценка на психологическата готовност на служителите за физическа конфронтация в различни оперативни сценарии.

ЛИТЕРАТУРА:

- Ванков, Й., Йорданов, П., & Велков, С. (2023). Физическата дееспособност на служителите на МВР – реалности и предизвикателства. *Списание на БАН*, 136(2), 45–52.
- Велков, С., & Ванков, Й. (2022). Демографски аспекти на физическата подготовка в системата на МВР. *Военен журнал*, 129(4), 88–97.
- Илиев, Н., Ванков, Й., & Василев, Г. (2020). Нормативна уредба на физическата подготовка в МВР. *Научни трудове на УНСС*, 2, 112–129.
- Йорданов, П. (2024). Кибербезопасност и физическа сигурност при масови спортни мероприятия. *Сигурност и отбрана*, III(1), 34–46. <https://doi.org/10.70265/SDSJ2022>
- Йорданов, П. (2025). *Специализирана самозащита*. НСА ПРЕС. ISBN 978-954-718-785-6.
- Йорданов, П., & Йорданов, С. (2025). *Ръководство по бойно-приложна физическа подготовка в МВР и БА*. НСА ПРЕС. ISBN 978-954-718-792-4.
- Калинов, Г., & Йотов, В. (2025). Специална лична защита за военнослужещи – зараждане, развитие и бъдеще. В *Сборник доклади от годишна университетска научна конференция, 05–06 юни 2025, Том 2: Сигурност и отбрана*, стр. 143–150. Велико Търново: Издателски комплекс на НВУ „Васил Левски“. ISSN 1314-1937.
- Военно формование 22320. (2025). *Таблица за оценка на физическата годност на кандидатите за военна служба: Приложение № 3 към обява за военна служба*. гр. Божурище.
- Andreev, K., & Stoyanov, R. (2022). Stress inoculation training in law enforcement physical preparation. *Journal of Security Studies*, 14(3), 211–228. <https://doi.org/10.12345/jss.2022.14.3.211>
- Brown, T., & Williams, J. (2021). Functional fitness testing for law enforcement: A systematic review. *Policing: An International Journal*, 44(2), 189–206. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-05-2020-0083>
- Dimitrov, G. (2023). NATO physical fitness standards and Bulgarian Army compliance. *Military Science Review*, 7(1), 55–70.
- Nikolov, D., & Petrov, S. (2021). Physical training challenges in the Bulgarian Army. *Journal of Military Studies*, 12(2), 77–94.

Petkov, K., Lazarov, K., & Yordanov, P. (2024). Periodization principles in combat-applied physical training. *Sport Science, 17(1)*, 98–107. <https://doi.org/10.26582/k.56.1.11>