



ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ „НЕОФИТ РИЛСКИ“

ФАКУЛТЕТ ПО ПЕДАГОГИКА

Катедра „Социална педагогика и теория и методика на
физическото възпитание“

НИКОЛАЙ АНГЕЛОВ ПЪРВАНОВ

**ПСИХОФИЗИЧЕСКИЯТ ПРОФИЛ НА УЧИТЕЛЯ ПО
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ КАТО ФАКТОР
ЗА ПОВИШАВАНЕ ЕФЕКТИВНОСТТА НА УЧЕБНИЯ
ПРОЦЕС**

Автореферат

На дисертация за присъждане на образователната и научна
степен „Доктор“ по докторска програма „Теория и методика
на физическото възпитание и спортната тренировка“,
направление 1.3. Педагогика на обучението по...

Научен ръководител:

Доц. д-р Даниела Томова

Благоевград, България

2026

Дисертационният труд е обсъден и допуснат до защита пред научното жури на катедра „Социална педагогика и теория и методика на физическото възпитание“ при Югозападния университет „Неофит Рилски“ – Благоевград.

Дисертацията е с обем 156 страници и включва увод, три глави, изводи, приноси, препоръки, заключение, списък с използвана литература и приложения. Списъкът с използваната литература съдържа 97 източника, представени на кирилица и латиница.

Официалната защита на дисертационния труд ще се проведе на 16.09.2026 г. от 15.00 часа в зала 412 на УК 1.

I. ОСНОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИЯТА

Актуалност и значимост на темата на изследването

Съвременното образование поставя все по-високи изисквания към професионалната, личностната и социалната роля на учителя. От него се очаква не само да организира и ръководи учебния процес, но и да създава условия за цялостно развитие на учениците, за формиране на мотивация, ценностни нагласи и устойчиво отношение към ученето и личностното самоусъвършенстване (МОН, 2019). В този контекст учителят по физическо възпитание и спорт заема особено място, тъй като неговата дейност съчетава образователни, възпитателни, здравно-профилактични, социализиращи и мотивационни функции (Jeisy et al., 2026; Tsuk et al., 2026).

Физическото възпитание и спортът не могат да бъдат разглеждани единствено като учебна дейност, насочена към овладяване на двигателни умения. Те представляват специфична педагогическа среда, в която чрез движението се формират дисциплина, самоконтрол, устойчивост, умения за сътрудничество, уважение към правилата и положителна нагласа към здравословния начин на живот (Russo et al., 2025; Sindiani et al., 2025). Учебният процес по физическо възпитание и спорт има изразено комплексно въздействие върху физическото, психическото и социалното развитие на учениците, поради което ефективността му зависи както от използваните методи и средства, така и от личността на учителя (Ковчазова & Симеонова, 2024).

Актуалността на темата се определя от необходимостта учителят по физическо възпитание и спорт да бъде разглеждан като интегрирана професионална личност, която съчетава физическа дееспособност, емоционална устойчивост, професионална мотивация, педагогическа компетентност и способност за конструктивно взаимодействие с учениците. Съвременните изследвания в областта на педагогическата психология и спортната педагогика показват, че характеристики

като емоционална стабилност, саморегулация, мотивационна насоченост и социална активност оказват влияние върху способността на учителя да ангажира учениците и да поддържа благоприятен учебен климат (Ivanov, 2006; Meyers et al., 2019; Afifah et al., 2022). Наред с това физическата подготвеност и личният пример на учителя имат съществено значение за неговия авторитет и за възприемането му като модел за подражание (Baumgartner et al., 2022; Umar, 2023).

Особено значение придобива проблемът за психофизическия профил на учителя в условията на нарастващи здравни рискове, заседнал начин на живот и намалена двигателна активност при учениците. Последниците от пандемията от COVID-19 допълнително засилиха необходимостта от възстановяване на двигателните навици, от повишаване на мотивацията за участие в спортни дейности и от подкрепа на ученици с понижена активност, тревожност или несигурност (Bardach et al., 2022; Baumgartner et al., 2022). В този смисъл учителят по физическо възпитание и спорт не е само организатор на двигателна активност, а педагог, който влияе върху дисциплината, социалното взаимодействие, здравната култура и личностното развитие на учениците.

Значимост на изследователската тема

Теоретичната значимост на изследването се изразява в стремежа към по-цялостно осмисляне на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт. Темата обединява педагогически, психологически и физически измерения на учителската професия и дава възможност отделните характеристики на учителя да бъдат разгледани не изолирано, а във взаимна връзка. В българската педагогическа литература все още са сравнително ограничени изследванията, които поставят акцент върху интегрирания психофизически профил на учителя. По-често се анализират отделни страни на професионалната дейност, като методическа компетентност, двигателна активност, комуникативни умения или управление на класа, без достатъчно ясно да се проследява

взаимодействието между личностно-психологическите и физическите характеристики (Актерян, 2019; Бурева, 2013; Melnyk et al., 2021; Schnitzius et al., 2021).

Практическата значимост на изследването се свързва с възможността резултатите да бъдат използвани в училищната практика, в подготовката и квалификацията на учителите по физическо възпитание и спорт, както и при разработването на програми за професионална подкрепа. Извеждането на психофизически профил може да подпомогне самооценката на професионалната ефективност, планирането на целенасочени квалификационни дейности, превенцията на професионалното прегаряне и усъвършенстването на педагогическото взаимодействие в учебна среда (Атанасова, 2023; Bardach et al., 2022).

Обект и предмет на изследването

Обект на изследването е учебният процес по физическо възпитание и спорт в системата на българското училищно образование. Той се разглежда като съвкупност от педагогически взаимодействия между учителя и учениците, включващи преподаване, усвояване на знания и двигателни умения, формиране на мотивация и развитие на социални умения.

Предмет на изследването е психофизическият профил на учителя по физическо възпитание и спорт като съвкупност от личностно-психологически, професионално-мотивационни, физически и поведенчески характеристики, разглеждани във връзка с възприеманата педагогическа ефективност в учебния процес.

Цел и задачи на изследването

Целта на изследването е да се изследват, анализират и определят основните компоненти на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт, като се установи връзката между тези характеристики и ефективността на педагогическото взаимодействие.

За постигането на тази цел се поставят следните задачи: да се извърши теоретичен анализ на научната литература, свързана с психофизическите характеристики на учителя; да се изяснят основните компоненти на психофизическия профил; да се определят критерии и показатели за оценяване на ефективността на учебния процес; да се приложи изследователски инструментариум за установяване на личностно-психологически, мотивационни и физически характеристики; да се анализират резултатите от емпиричното изследване; да се изведе интегрален психофизически профил на ефективния учител; да се формулират изводи, приноси и препоръки за педагогическата практика.

Изследователски въпроси

Изследването търси отговор на няколко основни въпроса: кои личностно-психологически характеристики имат най-съществено значение за психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт; какви физически и професионално-мотивационни показатели участват в изграждането на този профил; каква е връзката между психофизическите характеристики на учителя и ефективността на учебния процес; възможно ли е да бъде изведен интегрален психофизически профил на ефективния учител; какви практически насоки произтичат от резултатите за подготовката, квалификацията и професионалната подкрепа на учителите.

Методология на изследването

Методологията на изследването включва теоретични, емпирични и математико-статистически методи. В теоретичен план са използвани анализ, синтез, обобщение и систематизация на научна литература, нормативни документи и изследвания, свързани с психофизическите характеристики на педагогическата дейност. В емпиричен план са приложени анкетиране, психодиагностични методики, самооценъчни инструменти и двигателни тестове. Психофизическият профил се конкретизира чрез показатели за екстраверсия, невротизъм, психотизъм, темпераментови особености, агресивност,

емоционално-регулативни прояви, професионална мотивация, самооценена педагогическа ефективност и физическа дееспособност, установена чрез двигателни тестове.

Математико-статистическата обработка включва дескриптивна статистика, корелационен анализ, сравнителен анализ и линеен регресионен анализ. Изследването е проведено с една изследвана група, без контролна група, като е приложен вътрешногрупов сравнителен анализ по показатели като възраст и трудов стаж. Този подход съответства на целта да се изгради психофизически профил на учителя в реална педагогическа среда.

Хипотеза на изследването

Предполага се, че психофизическият профил на учителя по физическо възпитание и спорт, разглеждан като съвкупност от личностно-психологически, професионално-мотивационни и физически характеристики, е съществен фактор за повишаване ефективността на учебния процес.

Изследователски проблем

Изследователският проблем се свързва с недостатъчното цялостно проучване на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт в българския педагогически контекст. Съществува необходимост от единна изследователска рамка, която да обедини личностните, психологическите, физическите и поведенческите характеристики на учителя и да покаже тяхното значение за качеството на учебния процес.

Аргументация на автора

Авторската позиция се основава на разбирането, че ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт зависи не само от методическата подготовка на учителя, но и от неговата емоционална устойчивост, професионална мотивация, физическа дееспособност, комуникативност и способност да създава подкрепяща, активна и безопасна образователна среда. В този смисъл психофизическият профил се разглежда като ресурс за професионална ефективност и като

основание за целенасочено развитие на учителските компетентности.

II. РЕЗЮМЕ НА ДИСЕРТАЦИЯТА

Настоящата дисертация изследва психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт като фактор за повишаване ефективността на учебния процес. В рамките на по-широкия педагогически контекст изследването разглежда учителя не само като организатор на двигателна активност, а като професионална личност, която чрез своите физически, личностно-психологически, мотивационни и поведенчески характеристики влияе върху качеството на педагогическото взаимодействие, учебната мотивация, дисциплината, социалното общуване и формирането на здравна култура у учениците.

Чрез теоретичен анализ, емпирично изследване и математико-статистическа обработка на резултатите в дисертационния труд се проследява връзката между отделните компоненти на психофизическия профил и ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Особено внимание е отделено на личностно-психологическите характеристики, професионалната мотивация, физическата дееспособност и възможността за извеждане на интегрален психофизически профил на ефективния учител. В този смисъл разработката има както теоретична, така и практико-приложна насоченост, тъй като резултатите могат да бъдат използвани при подготовката, квалификацията и професионалната подкрепа на учителите по физическо възпитание и спорт.

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД 4

ГЛАВА 1: ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЯ ПРОФИЛ НА УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ 9

1.1. Историческо развитие и социална роля на учителя 9

1.2. Характеристика на учебния процес по физическо възпитание и спорт 11

1.3. Специфика на обучението по физическо възпитание 13

1.4. Психофизически аспекти на професията на учителя 20

1.5. Личностно-психологически характеристики на учителя 30

1.6. Професионални компетенции на учителя по физическо възпитание и спорт 35

1.7. Психофизически профил на учителя по физическо възпитание и спорт 40

1.8. Изследователска хипотеза и логическа връзка с емпиричното изследване 44

ГЛАВА ВТОРА: МЕТОДОЛОГИЧНА РАМКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ 47

2.1. Концептуална рамка на изследването 47

2.2. Обект, предмет и контингент на изследването 53

2.3. Цел и задачи на изследването 53

2.4. Критерии и показатели за оценка на ефективността на учебния процес 56

2.5. Използвани методи на изследване 58

2.6. Организация и етапи на изследването 72

2.7. Концептуален модел на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт 74

2.8. Обобщение на методологичната рамка 77

ГЛАВА ТРЕТА: АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО 79

3.1. Резултати от емпирично изследване 79

3.2. Математико-статистическа обработка и извеждане на интегрален психофизически профил	93
3.3. Интерпретация и обсъждане на резултатите	100
3.4. Потвърждение или отхвърляне на хипотезата	119
3.5. Съпоставка между изследователските задачи и постигнатите резултати	121
ИЗВОДИ	122
ПРИНОСИ	122
ПРЕПОРЪКИ	133
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	134
БИБЛИОГРАФИЯ	137
ПРИЛОЖЕНИЯ	148

III. РЕЗЮМЕ НА ПЪРВА ГЛАВА: ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЯ ПРОФИЛ НА УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Първа глава изгражда теоретичната основа на дисертационния труд, като поставя проблема за психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт в широк исторически, педагогически, психологически и професионален контекст. Изложението започва с проследяване на историческото развитие и социалната роля на учителя. Учителската професия е разгледана като една от най-ранните обществени функции, свързана с културната и познавателната приемственост, с предаването на ценности, социален опит и нравствени ориентири. В този смисъл е подчертана идеята за възпитанието като форма на социализация и за учителя като фигура, чрез която се осъществява връзката между знанието, културата и личностното развитие (Musa, 2024). В исторически план са представени античните, средновековните и възрожденските разбиращения за учителя, като специално място е отделено на българската възрожденска традиция и на фигурата на Неофит Рилски. Неговата дейност е

интерпретирана като пример за съчетаване на просветителска мисия, нравствена устойчивост, лична дисциплина и педагогическа отдаденост (Куманова, Василев, 2020; Спасова, 2023; Пенчев, 2018; Кръстева, Кръстев, 2024).

След историческото въвеждане главата насочва вниманието към характеристиката на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Той е представен като специфична образователна дейност, при която знанието се усвоява чрез движение, телесно участие, сетивен опит и практическо преживяване (Николова, 2012; Русев, 2000). Подчертава се, че физическото възпитание не може да се свежда до двигателна активност с развлекателен характер, тъй като притежава ясно изразени обучителни, възпитателни и здравно-профилактични функции (Докова, Кинов, 2016). В този процес ученикът се включва с физическите, психическите и емоционалните си ресурси, а движението се превръща в средство за формиране на самодисциплина, устойчивост, саморегулация, стремеж към развитие и уважение към правилата (Руменов, 2023; Benes, Alperin, 2022). Разгледан е и превантивният потенциал на физическото възпитание за противодействие на заседналият начин на живот и за изграждане на трайна физическа култура (Bandeira et al., 2023).

В раздела за спецификата на обучението по физическо възпитание се откроява неговата практико-приложна и възпитателна природа. Учебният процес протича в динамична среда, често извън традиционната класна стая, и изисква от учителя умения за управление на груповата дейност, дозиране на натоварването, поддържане на безопасност и създаване на позитивен емоционален климат (Dimitrova, 2024; Илиева, 2023). Физическото натоварване е анализирано не само като физиологичен, но и като педагогически фактор. Правилното му планиране подпомага развитието на издръжливост, сила, координация, увереност и мотивация, докато неправилното дозиране може да доведе до умора, демотивация или риск от травми (Carter et al., 2021; Kellstedt et al., 2021; Карпюк et al.,

2023). В този контекст са разгледани и целите на обучението: подобряване на физическата дееспособност, развитие на двигателни умения и спортна култура, възпитание на ценности, подкрепа на социалното развитие и изграждане на мотивация за физическа активност (Dokova, 2022; Tomova, Rumenov, 2017; Tomova, 2012). Методиката на преподаване е представена чрез традиционни и съвременни организационно-методични форми, сред които фронтален, поточен, посменен, групов и индивидуален подход. Те се разглеждат като средства за усвояване, упражняване, трениране, проверка и оценка на двигателните действия, съобразени с конкретната учебна ситуация (Русев, 2000).

Съществен акцент в първа глава е поставен върху мотивацията на учениците. Тя е определена като важен фактор за активността, постоянството, качеството на изпълнение и отношението към физическата култура (Кутева, 2018). Разграничени са вътрешна, външна и отрицателна мотивация, като се подчертава, че най-благоприятни резултати се постигат при наличие на вътрешен интерес, позитивен емоционален климат и подкрепящо педагогическо поведение (Маданска, 2021; Howard et al., 2021). В тази връзка личността на учителя е представена като ключов фактор за поддържане на мотивацията, тъй като учениците често възприемат неговия тонус, активност, отношение и последователност като модел за собственото си участие (Kurniawan et al., 2022).

В следващите раздели се разглеждат психофизическите аспекти на учителската професия. Понятието „психофизика“ е въведено чрез класическото му разбиране за връзката между физически стимули и психични реакции, но е разширено в педагогически план като единство между емоционална устойчивост, саморегулация, физическа дееспособност и професионална активност (Ломтатидзе, Улитко, Лупандин, 2019; Юнг, 2019; Александрова, 2016). За учителя по физическо възпитание и спорт това единство има особено значение, защото той преподава чрез движение и въздейства чрез личен

пример (Bailey et al., 2009; Dokova, 2019; Biswas, 2023). Връзката между психологическата устойчивост и физическата готовност е обоснована и чрез изследвания върху емоционалната интелигентност, търпението, субективното благополучие и стратегиите за емоционална регулация, които намаляват риска от стрес и професионално прегаряне (Hasan & Mahmut, 2021; Watson & Kleinert, 2017; Karakus et al., 2024).

Личностно-психологическите характеристики са представени като важна основа на педагогическата ефективност. Темпераментът, емоционалната стабилност, мотивацията, самооценката, социалната адаптивност и способността за самоконтрол влияят върху начина на общуване, управлението на класа, справянето с напрежение и изграждането на доверие (Kamboj et al., 2021; Боева, 2018; Янева, 2021; Kobalia, 2023; Roloff et al., 2022; Милева, 2021). Те са разгледани във връзка с физическата дееспособност, професионалната устойчивост и способността на учителя да бъде ролеви модел. Акцентът е поставен върху начина, по който учителят регулира емоции, реагира при конфликт и поддържа авторитет.

В края на главата се анализират професионалните компетенции на учителя по физическо възпитание и спорт. Те включват методическа, комуникативна, организационна, мотивационна, диагностична и рефлексивна компетентност (Чавдарова-Костова, 2022; Боева, 2023; Yaneva, 2021). На тази основа психофизическият профил е изведен като интегрирана система от личностно-психологически, професионално-мотивационни, физически и поведенчески характеристики. Главата завършва с логическа връзка между теоретичния анализ и емпиричното изследване, като подготвя основанията за хипотезата, че балансираният психофизически профил е съществен фактор за ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт (Bardach et al., 2022; Popova et al., 2021; Roloff et al., 2022).

IV. РЕЗЮМЕ НА ВТОРА ГЛАВА: МЕТОДОЛОГИЧНА РАМКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

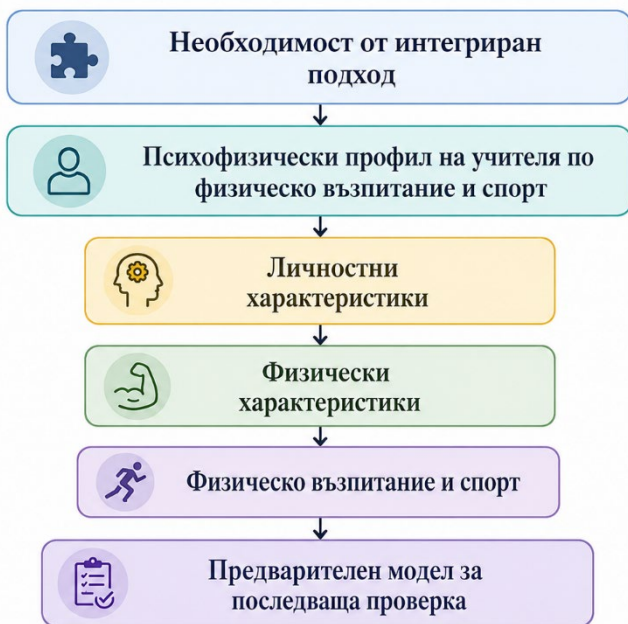
Втора глава представя методологичната рамка и организацията на емпиричното изследване, чрез които теоретично изведеното разбиране за психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт се операционализира в конкретна изследователска процедура. Главата има ключово значение за дисертационния труд, тъй като осигурява прехода от теоретичния анализ към емпиричната проверка на хипотезата. В нея се обосновава необходимостта от интегриран подход, при който личностно-психологическите, професионално-мотивационните и физическите характеристики на учителя не се разглеждат изолирано, а като взаимосвързани компоненти на цялостен професионален профил. Този подход съответства на спецификата на педагогическата дейност по физическо възпитание и спорт, където ефективността на учителя се проявява едновременно чрез неговата комуникативност, емоционална устойчивост, физическа дееспособност, мотивация и професионално поведение (Донев, 2019; Schnitzius et al., 2021).

В концептуалната рамка психофизическият профил е дефиниран като интегрирана структура от личностно-психологически, професионално-мотивационни, физически и поведенчески характеристики. Личностно-психологическият компонент включва екстраверсия, невротизъм, психотизъм, емоционална стабилност, склонност към агресивност и темпераментови особености. Професионално-мотивационният компонент обхваща мотивацията за педагогическа дейност, удовлетвореността от професията, самооценката, ангажираността към учебния процес и нагласата към професионалното натоварване. Физическият компонент включва основни двигателни качества, като бързина, издръжливост, силова издръжливост, експлозивна сила, баланс

и координация. Поведенческите прояви в учебна среда се разглеждат като практическо отражение на тези компоненти чрез начина на преподаване, демонстрацията на упражнения, организацията на дейностите, комуникацията с учениците и способността за саморефлексия.

Схема: Концептуална рамка на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт (Авторски модел)

Концептуална рамка на изследването



Обект на изследването е учебният процес по физическо възпитание и спорт в системата на българското училищно образование, разглеждан като система от педагогически взаимодействия, чрез които се формират двигателни умения, мотивация, социални умения и отношение към физическата активност. Предмет на изследването е психофизическият

профил на учителя по физическо възпитание и спорт като съвкупност от личностно-психологически, физически и поведенчески характеристики, разгледани във връзка с възприеманата педагогическа ефективност.

Целта на изследването е да се изследват, анализират и обобщят основните компоненти на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт и да се установят връзките между тях и самооценените показатели за педагогическа ефективност. За реализирането ѝ са формулирани задачи, свързани с теоретичен анализ на литературата, операционализиране на показателите, подбор и прилагане на инструментариум, оценка на физическата дееспособност, анализ на връзките между личностно-психологическите, професионално-мотивационните и физическите показатели и извеждане на обобщен психофизически профил.

Контингентът на същинското емпирично изследване включва 31 учители по физическо възпитание и спорт, работещи в български училища. Участниците са подбрани на доброволен принцип и се различават по пол, възраст, професионален опит и образователно-квалификационен статус. В извадката преобладават мъжете, като от общо 31 лица 27 са мъже и 4 са жени. По възраст участниците са разпределени в три групи: до 30 години, от 31 до 45 години и над 45 години. По професионален опит най-голям е делът на учителите със стаж до 5 години, което следва да се има предвид при интерпретацията на резултатите.

Таблица: Разпределение на изследваните лица по пол, възраст, професионален опит и образователно-квалификационен статус

Показател	Категория	Брой (n)	Дял (%)
Пол	Мъже	27	87,10
	Жени	4	12,90
Възраст	до 30 години	13	41,94
	31-45 години	13	41,94
	над 45 години	5	16,13
Професионален опит	до 5 години	19	61,29
	6-15 години	10	32,26
	над 15 години	2	6,45
Самоотчетни данни за образователна степен и квалификационен статус	бакалавър	8	25,81
	магистър	13	41,94
	доктор	1	3,23
	посочена ПКС без уточнена образователна степен	9	29,03

В главата е разработена система от критерии и показатели за оценка на ефективността на учебния процес. Ефективността се разбира като възприемана педагогическа ефективност, основана на самооценка на учителя и на учителска преценка за мотивацията, активността, дисциплината, поведенческата ангажираност и психологическата атмосфера в часа. Важно методологично уточнение е, че показателите не представляват пряко измерени ученически резултати или външна експертна оценка, а самоотчетни данни от учителите.

Затова резултатите се интерпретират като показатели за възприемана ефективност на учебния процес.

Таблица: Критерии и показатели за оценка на ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт

Критерий	Показатели	Метод на оценка в настоящото изследване	Съответстващ въпрос от анкетната карта
Мотивация за участие	Възприемана активност и мотивация на учениците в часа; желание за включване в дейностите; интерес към спортни занимания	Учителска преценка по анкетна карта чрез скала за мотивацията и активността на учениците	Въпрос №18
Поведенческа ангажираност	Спазване на правила; дисциплина; участие в груповата работа	Учителска преценка по анкетна карта чрез скала за дисциплината, организираността и участието на учениците в учебния процес	Въпрос №19
Възприемана ефективност на учебния процес по физическо възпитание и спорт	Самооценка на учителя за резултатността на преподаването по физическо възпитание и спорт	Самооценка на учителя за ефективността на преподаването по 11-степенна числова скала от 0 до 10	Въпрос №17
Психологическа атмосфера	Емоционален климат в часа;	Учителска преценка по	Въпрос №20

в учебната среда	доверие; качество на взаимодействи ето между учителя и учениците	анкетна карта чрез скала за психологическ ата атмосфера и взаимодействи ето в часа	
-------------------------	---	---	--

Използваните методи на изследване са групирани в няколко основни направления. На първо място са приложени теоретичен анализ, синтез и обобщение на научни и нормативни източници. Анализирани са над 80 български и чуждестранни публикации, чрез които е изградена концептуалната рамка и са формулирани основните показатели за емпирична проверка. На второ място е използван методът на анкетиране. Анкетната карта е авторска разработка и съдържа 20 въпроса, насочени към социално-демографски данни, професионално-мотивационни характеристики, самооценка на ефективността и учителска преценка за мотивацията, дисциплината и психологическата атмосфера в учебния процес.

Таблица: Съответствие между критериите от т. 2.4 и използвания анкетен инструментариум

Критерий	Показател	Инструмент / начин на измерване
Възприемана ефективност на учебния процес по физическо възпитание и спорт	Самооценка на учителя за резултатността на преподаването по физическо възпитание и спорт	Анкетна карта, Приложение 4, въпрос №17. Оценяване по 11-степенна числова скала от 0 до 10
Мотивация и активност на учениците	Учителска преценка за активността, желанието за включване и интереса на учениците към дейностите в часа	Анкетна карта, Приложение 4, въпрос №18. Оценяване по 11-степенна числова скала от 0 до 10
Поведенческа ангажираност на учениците	Учителска преценка за дисциплината, организираността, спазването на правилата и участието в групова работа	Анкетна карта, Приложение 4, въпрос №19. Оценяване по 11-степенна числова скала от 0 до 10
Психологическа атмосфера в учебната среда	Учителска преценка за емоционалния климат, доверието и качеството на взаимодействието между учителя и учениците	Анкетна карта, Приложение 4, въпрос №20. Оценяване по 11-степенна числова скала от 0 до 10

Психодиагностичният инструментариум включва въпросника за агресивност на Buss & Perry, личностния въпросник на Айзенк и въпросник за темперамент. Чрез тях се събират данни за личностни черти, темпераментови особености, агресивност, емоционална устойчивост и социална адаптивност. Адаптивността, устойчивостта към стрес и саморегулацията не се третира като самостоятелни

психометрични скали, а като интерпретативни характеристики, изведени чрез съчетание от измерените показатели. Това уточнение е важно, защото осигурява коректност при последващия анализ.

Физическата дееспособност е изследвана чрез двигателни тестове за бързина, скоростна издръжливост, силова издръжливост, експлозивна сила, баланс и координация. Използвани са бягане на 50 метра, бягане на 800 метра, скок от място, лицеви опори и тест „Фламинго“. Резултатите са обработени статистически с цел очертаване на физическия компонент на психофизическия профил.

Таблица: Система от критерии и показатели за изграждане на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт

Критерий	Показатели	Инструмент за измерване	Начин на измерване / оценка
Личностни характеристики и	Екстраверсия, невротизъм, психотизъм, социална желателност	Личностен въпросник на Айзенк (EPQ)	Обработка по скали и ключове; профилна интерпретация
Темперамент	Темпераментови типове	Въпросник за темперамент	Определяне на доминиращ тип чрез сбор по съответните подскали
Агресивност	Физическа агресия, словесна агресия, гняв, враждебност	Въпросник на Buss & Perry	Сборни стойности по подскали; интерпретация по интензивност

Адаптивност и устойчивост към стрес	емоционално-регулативни прояви, изведени въз основа на ниски стойности на невротизъм, пониска изразеност на гняв и враждебност и нагласа към професионалното натоварване	Личностен въпросник на Айзенк, въпросник за темперамент, въпросник на Buss & Perry, анкетно проучване	Съставна интерпретация въз основа на свързани показатели. Не се третира като самостоятелна психометрична скала за саморегулация
Професионално-мотивационни характеристики	Мотивация, удовлетвореност, самооценка, нагласа към професионалното натоварване	Анкетно проучване (авторска разработка)	Обработка чрез скала на Ликерт, процентно разпределение и средни стойности
Бързина	Време за 50 м бягане	Тест 50 м бягане	Измерване на време в секунди; понисък резултат = по-добро постижение
Скоростна издръжливост	Време за 800 м бягане	Тест 800 м бягане	Измерване на време в секунди; понисък резултат = по-добро постижение
Силова издръжливост	Брой лицеви опори	Тест за лицеви опори	Брой правилно изпълнени повторения;

			по-висок резултат = по-добро постижение
Експлозивна сила	Разстояние при скок от място	Тест „Скок от място“	Измерване в сантиметри; по-голямо разстояние = по-добро постижение
Гъвкавост	Разстояние при наклон напред от седеж	Тест „Огъване на торса напред от седеж“	Измерване в сантиметри; по-голямо разстояние = по-добро постижение
Баланс и координация	Устойчивост при задържане на равновесие	Тест „Фламинго“	Оценка по утвърдена процедура; по-добър резултат = по-добра координация и баланс

За обработка на данните са използвани дескриптивна статистика, корелационен анализ, линеен регресионен анализ и множествена линейна регресия. Данните са обработени чрез MS Excel, SPSS и JASP. Изборът на статистически методи е съобразен с характера на емпиричните данни и ограничения обем на извадката, поради което изводите се формулират предпазливо и се отнасят основно до изследваната група.

Изследването е реализирано в периода 2019-2023 г. в четири етапа: теоретична подготовка, апробиране на анкетния инструментариум, провеждане на същинското емпирично изследване и статистическа обработка и интерпретация на резултатите. Проведено е с една изследвана група, без

контролна група, като е приложен вътрешногрупов сравнителен анализ по възраст и професионален стаж. В края на главата е представен концептуален модел на психофизическия профил, който интегрира личностно-психологически, професионално-мотивационни и физически компоненти и служи като основа за анализа в трета глава (Melnuk et al., 2021; Bardach et al., 2022; Чавдарова-Костова, 2022).

Схема: Концептуален модел на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт



В обобщение, втора глава изгражда ясна и последователна методологична основа на дисертационното изследване. Чрез съчетаване на теоретичен анализ, анкетно проучване, психодиагностични методики, двигателни тестове и статистическа обработка се създават условия за емпирична проверка на основната хипотеза и за извеждане на психофизически профил на учителя по физическо възпитание и спорт в реална педагогическа среда.

V. РЕЗЮМЕ НА ТРЕТА ГЛАВА: АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

Трета глава представя анализа и интерпретацията на резултатите от проведеното емпирично изследване. В нея се проследяват данните от анкетното проучване, психодиагностичните методики и двигателните тестове, като резултатите се разглеждат във връзка с основната изследователска хипотеза за значението на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт за ефективността на учебния процес. Главата има централно място в дисертационния труд, тъй като чрез нея теоретичният модел и методологичната рамка се проверяват чрез конкретни емпирични данни.

В началото на главата са представени резултатите от анкетното проучване. Анализирани са социално-демографските и професионалните данни на участниците, както и четирите скални въпроса, свързани с възприеманата ефективност на учебния процес. Самооценката на учителя за ефективността на преподаването е отчетена чрез въпрос №17 от анкетната карта, а учителската преценка за мотивацията и активността на учениците, поведенческата им ангажираност и психологическата атмосфера в учебната среда е отчетена чрез въпроси №18, №19 и №20. Всички тези показатели са оценени по 11-степенна числова скала от 0 до 10.

Данните от предварителното анкетно проучване показват, че значителна част от анкетираните учители имат продължителен професионален стаж, но при същинския контингент на емпиричното изследване преобладават участниците със стаж до 5 години. Това обстоятелство е важно при интерпретацията на резултатите, тъй като професионалният опит може да влияе върху начина на преподаване, личната включеност на учителя и готовността за

участие в двигателни дейности. Относно удовлетвореността от заплащането 62.70% от анкетираните изразяват положителна оценка, а 37.30% посочват неудовлетвореност. Този резултат очертава професионално-мотивационен контекст, който не следва да се пренебрегва.

Особено показателни са резултатите, свързани с начина на демонстрация на упражнения. Значителна част от учителите, 88.10%, заявяват, че лично демонстрират новите упражнения, 11.90% използват подготвен ученик, а мултимедия не се посочва като използван вариант. Това показва силна лична включеност на учителя в учебния процес, но и ограничено използване на съвременни технологични средства.

Таблица: Начини на демонстрация на упражнения

Начин на демонстрация	Процент (%)
Лична демонстрация от учителя	88.10
Подготвен ученик	11.90
Мултимедия	0.00

Сходна тенденция се наблюдава и при участието на учителите в учебни игри и двигателни упражнения в игрова форма. Данните показват, че 79.37% от преподавателите участват активно в игрите, като част от тях посочват, че учениците не започват игра без тях. Тази информация е важна, защото личното участие на учителя се разглежда като поведенчески индикатор за професионална ангажираност, физическа готовност и педагогическо присъствие. Същевременно се установява, че активното участие е по-характерно за учителите с по-кратък педагогически стаж, докато при по-опитните преподаватели се увеличава дялът на тези, които участват рядко или не се включват активно.

Отговорите на отворения въпрос за подобряване на обучението по физическо възпитание и спорт очертават няколко основни проблемни области. Най-често участниците посочват необходимостта от подобряване на материалната база, 39.7%,

следвана от предложения за повече учебни часове, наличие на специалисти във всички етапи на обучение, по-добра подготовка във висшите училища, обмен на опит и колегиална подкрепа. Тези данни имат допълваща стойност, защото показват, че ефективността на учебния процес зависи не само от психофизическия профил на учителя, но и от организационните и ресурсните условия на работа.

Таблица: Категоризация на предложенията от участниците в анкетното проучване

Предложение	Процент (%)
Подобряване на материалната база	39.7
Повече правомощия за учителите	6.2
Увеличаване на броя учебни часове по физическо възпитание и спорт	8.2
Специалисти на всички етапи на обучение	8.9
По-добра подготовка във ВУЗ	4.8
Други (матура, обмен, колегиална подкрепа и др.)	32.2

В следващата част на главата са представени резултатите от личностно-психологическите тестове. Използвани са въпросникът за агресивност на Buss & Perry, въпросникът за темперамент, личностният въпросник на Айзенк и анкетното проучване за професионално-мотивационни характеристики. Резултатите по скалите за агресивност показват преобладаване на ниски до умерени стойности, което насочва към сравнително добра емоционална регулация и ниска склонност към агресивни реакции при изследваните учители. По подскалата „гняв“ 42% от участниците са с ниско равнище, 39% със средно и 19% с високо

равнище, което показва наличие на група, при която е необходима по-голяма професионална подкрепа по отношение на емоционалната устойчивост.

Темпераментовият профил на изследваните лица е доминиран от сангвиничния тип, установен при 61.3% от участниците. След него се нарежда холеричният тип с 25.8%. Флегматичният и меланхоличният тип са представени с по 3.2%, а при 6.5% е отчетен смесен профил. Тези резултати очертават група с изразена социална активност, динамичност и готовност за взаимодействие, което е съществено за преподаването по физическо възпитание и спорт.

Таблица: Разпределение на изследваните учители според доминиращия темпераментен тип

Темпераментен тип	Брой учители	Относителен дял
Сангвиничен	19	61,3%
Холеричен	8	25,8%
Флегматичен	1	3,2%
Меланхоличен	1	3,2%
Смесен профил	2	6,5%
Общо	31	100%

Резултатите от личностния въпросник на Айзенк показват умерено до високо равнище на екстраверсия, ниско до умерено равнище на невротизъм, ниско равнище на психотизъм и по-високи стойности по скалата за социална желателност. Тази конфигурация насочва към комуникативност, откритост, относителна емоционална устойчивост и стремеж към нормативно приемливо поведение.

Таблица: Обобщен профил по скалите на EPQ

Характеристика (скала)	Доминиращо равнище сред участниците	Интерпретация
Екстраверсия	Умерено до високо	Комуникативност, откритост, увереност
Невротизъм	Ниско до умерено	Относително добра емоционална устойчивост
Психотизъм	Ниско	Слабо изразена склонност към безчувственост и агресивност
Социална желателност	По-високо	Стремеж към социално одобрение и нормативно приемливо поведение

Двигателното тестиране е използвано за очертаване на физическия компонент на психофизическия профил. Поради малкия брой жени в извадката и различния тест за силовия капацитет на горния пояс, резултатите при жените са разгледани само описателно. При мъжете данните показват добро равнище на физическа дееспособност, особено при показатели, свързани със скоростно-силови прояви и силова издръжливост. С нарастване на възрастта се наблюдава тенденция към понижаване на аеробната издръжливост, докато резултатите за баланс остават относително по-стабилни.

Таблица: Средни резултати от двигателните тестове при мъже

Показател	Мъже (n = 27)
Бягане 50 м (сек)	7,28
Скок от място (см)	209
Силова издръжливост (горен пояс)*	41,9 лицеви опори
Баланс „Фламинго“ (сек)	23,1
Бягане 800 м (мин:сек)	3:03

Таблица: Описателна статистика на моторните показатели при мъже ($n = 27$)

Показател	Мъже ($n = 27$) М	SD
50 м (сек)	7,14	0,49
Скок дължина от място (м)	2,09	0,21
Баланс (сек)	6,48	3,77
800 м (мин)	2,56	0,38

В частта за математико-статистическата обработка са приложени дескриптивна статистика, корелационен анализ и линеен регресионен анализ. Резултатите показват статистически значима положителна връзка между екстраверсията и резултатите при лицевите опори, както и значима отрицателна връзка между екстраверсията и времето при бягане на 800 м. Това насочва към връзка между по-активен личностен профил и отделни компоненти на физическата дееспособност.

Таблица: Корелации между резултатите от двигателните тестове и екстраверсия (мъже $n = 27$)

Физически тест	r	p
Лицеви опори	0,48	0,011
Бягане 800 м	-0,42	0,029
Спринт 50 м	0,36	0,065
Скок от място	0,29	0,142

На тази основа е изведен обобщен психофизически профил на извадката. Той включва ниско до средно равнище на агресивност, умерено до високо равнище на екстраверсия, преобладаващ сангвиничен темперамент, добро равнище на физическа дееспособност и средно до добро равнище на емоционална устойчивост. Този профил е определен като

балансиран и създаващ благоприятни предпоставки за ефективна работа с ученици.

Таблица: Обобщен психофизически профил на извадката

Компонент	Средно ниво / Преобладаваща стойност	Интерпретация / Значение
Агресивност (обобщено ниво)	Ниско до средно	Контролирани реакции, нисък риск от конфликти
Екстраверсия (EPQ)	Умерено до високо	Добра комуникативност и активност в уроците
Темпераментен тип	Сангвиничен	Динамичност, адаптивност и положителна нагласа
Физическа дееспособност	Добро равнище	Физическа готовност за динамична преподавателска дейност
Емоционална устойчивост (по показателите за невротизъм)	Средно до добро равнище	Потенциал за устойчивост при професионално натоварване
Общо психофизическо съответствие	Балансиран профил	Благоприятни предпоставки за ефективна работа с ученици

В интерпретативната част се обсъжда връзката между психофизическите характеристики и ефективността на учебния процес. Учителите с по-високи стойности по екстраверсия демонстрират по-добра комуникативност, по-лесно включване в учебни игри и по-висока самооценка за ефективност. Сангвиничният и холеричният темперамент са свързани с по-динамичен стил на преподаване и по-висока преценка за

мотивацията на учениците. Данните за агресивността показват отрицателна връзка между по-високите стойности на гняв и враждебност и педагогическата ефективност, което подчертава значението на саморегулацията и емоционалната устойчивост.

Таблица: Описателно представяне на средните резултати от физическите тестове при изследваните учители мъже

Показател	Подгрупа с по-високи средни резултати по физическите тестове: М	Подгрупа с по-ниски средни резултати по физическите тестове: М	Разлика между подгрупите
Лицеви опори (брой)	39	30	+9
Бягане 800 м (мин:сек)	2:58	3:18	-20 сек
Фламинго тест (сек)	16,2	12,5	+3,7 сек
Спринт 50 м (сек)	7,1	7,8	-0,7 сек
Скок от място (см)	215	196	+19 см

Регресионният анализ показва, че екстраверсията, балансът, броят лицеви опори и времето при бягане на 800 м имат значим принос към самооценената ефективност на преподаването. В първия модел личностно-психологическите показатели обясняват 31% от дисперсията, а при добавяне на физическите показатели обяснената дисперсия достига 47%. Това потвърждава, че ефективността на учителя се свързва не с отделен изолиран фактор, а със съчетание между личностни и физически ресурси.

Таблица: Резултати от линеен регресионен анализ с предиктори на самооценената ефективност на преподаването по физическо възпитание и спорт

Предиктор	B	SE	β	95% CI	p
Модел 1 - личностно-психологически показатели					
Екстраверсия (EPQ)	0.41	0.12	.35	[0.16, 0.66]	.002
Невротизъм (EPQ)	- 0.29	0.13	- .22	[-0.56, - 0.02]	.034
Агресивност (общ показател, Buss & Perry)	- 0.18	0.09	- .17	[-0.36, 0.00]	.056
R² = .31, Adjusted R² = .23					F(3, 27) = 4.04, p = .017
VIF = 1.1-1.3					
Модел 2 - добавени физически показатели					
Екстраверсия (EPQ)	0.33	0.11	.29	[0.10, 0.56]	.006
Невротизъм (EPQ)	- 0.22	0.12	- .17	[-0.47, 0.03]	.079
Агресивност (общ показател, Buss & Perry)	- 0.14	0.08	- .13	[-0.31, 0.03]	.093
Баланс (тест „Фламинго“, сек.)	0.27	0.10	.25	[0.06, 0.48]	.013
Брой лицеви опори	0.18	0.08	.21	[0.01, 0.35]	.034
Бягане 800 м, време	- 0.15	0.07	- .19	[-0.29, - 0.01]	.042
R² = .47, Adjusted R² = .34					F(6, 24) = 3.55, p = .012
VIF = 1.2-1.6					

В заключителната част на главата се прави проверка на хипотезата. Данните дават основание тя да бъде подкрепена частично. Най-ясно изразени са положителните връзки между екстраверсията, баланса, силовата издръжливост и самооценената педагогическа ефективност. Невротизмът и агресивността показват отрицателна посока на връзката, но резултатите се тълкуват предпазливо поради ограничения обем на извадката.

Таблица: Обобщение на емпиричните зависимости, свързани с проверката на хипотезата

Показател	Посока на връзката със самооценената педагогическа ефективност	Използван анализ	Статистическа интерпретация
Екстраверсия	Положителна	Корелационен и регресионен анализ	Статистически значима връзка
Невротизъм	Отрицателна	Регресионен анализ	Значима в първия модел; отслабва при добавяне на физическите показатели
Агресивност	Отрицателна	Корелационен и регресионен анализ	Очертава тенденция към отрицателна връзка
Баланс	Положителна	Регресионен анализ	Статистически значима връзка
Силова издръжливост	Положителна	Регресионен анализ	Статистически значима връзка
Бягане 800 м, време	Отрицателна	Регресионен анализ	Статистически значима връзка

Третата глава завършва със съпоставка между изследователските задачи и постигнатите резултати. Видно е, че

поставените задачи са реализирани последователно чрез теоретичен анализ, операционализиране на показатели, прилагане на психодиагностични инструменти и двигателни тестове, статистическа обработка и извеждане на обобщен психофизически профил.

Таблица 12. Съответствие между изследователски задачи и тяхната реализация

Изследователска задача	Реализация в дисертационния труд
Да се извърши теоретичен анализ и синтез на научната литература, свързана с психофизическите характеристики на учителя по физическо възпитание и спорт.	Теоретичният анализ е разработен в глава първа и обхваща основните личностно-психологически, професионални и физически аспекти на дейността на учителя по физическо възпитание и спорт, разгледани в контекста на съвременните научни търсения.
Да се операционализират основните личностно-психологически, професионално-мотивационни и физически показатели, включени в психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт.	Операционализацията е представена в глава втора чрез система от критерии и показатели, която служи като основа за организацията на емпиричното изследване и за последващия анализ на резултатите в глава трета.
Да се подберат и приложат подходящи изследователски инструменти за измерване и оценка на психофизическите характеристики на учителя по физическо възпитание и спорт.	В методологичната част са обосновани и приложени анкетно проучване, стандартизирани психодиагностични методики и двигателни тестове, чрез които са събрани данни за основните компоненти на психофизическия профил.
Да се установи равнището на физическа дееспособност на учителите по физическо възпитание и спорт чрез	Физическата дееспособност е оценена чрез система от двигателни тестове, а резултатите са представени и интерпретирани в

прилагане на подходящи двигателни тестове.	глава трета чрез съответните количествени показатели и съпоставки по основни признаци.
Да се анализират връзките между личностно-психологическите, професионално-мотивационните и физическите показатели на изследваните учители и самооценените показатели за педагогическа ефективност в учебния процес.	В глава трета са проведени описателни, сравнителни и корелационни анализи, чрез които са проследени връзките между отделните компоненти на психофизическия профил и самооценените показатели за педагогическа ефективност.
Да се изведе обобщен психофизически профил на учителя по физическо възпитание и спорт въз основа на резултатите от емпиричното изследване.	Въз основа на обобщения анализ на теоретичните постановки и емпиричните резултати е изведен обобщен психофизически профил на учителя по физическо възпитание и спорт, който е представен в заключителните части на труда като синтезиран резултат от проведеното изследване.

VII. ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИЯТА

Научните приноси на дисертационния труд могат да се систематизират в следните основни групи:

I. Приноси с теоретичен характер

В българската педагогическа литература е представена обобщена изследователска рамка за разглеждане на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт, която съчетава личностни, психологически, професионално-мотивационни и физически показатели в единна професионална перспектива. Психофизическият профил се конкретизира чрез показатели за екстраверсия, невротизъм, психотизъм, темпераментови особености, агресивност, емоционално-регулативни прояви, професионална мотивация, самооценена педагогическа ефективност и

физическа дееспособност, установена чрез двигателни тестове. Поведенческите прояви се разглеждат като външен израз на взаимодействието между тези показатели в реалната учебна среда.

Предложен е теоретичен подход за анализ на връзките между психофизическите характеристики на учителя по физическо възпитание и спорт и самооценените показатели за педагогическа ефективност в учебния процес.

II. Приноси с методологичен характер

Разработена е концептуална рамка за изследване и оценяване на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт, основана на съвместното разглеждане на личностни, психологически, професионално-мотивационни и физически показатели.

Формулирана е система от критерии и показатели, която обхваща личностни черти, темпераментови особености, прояви на агресивност, емоционално-регулативни характеристики, професионално-мотивационни нагласи, физическа дееспособност и поведенчески прояви в учебна среда. Тази система може да се използва като основа за последващи изследвания и за усъвършенстване на професионалната подготовка на учителите по физическо възпитание и спорт.

III. Приноси, свързани с изследователския инструментариум и емпиричните резултати

Подбран и приложен е комплекс от психодиагностични методики, анкетни инструменти и двигателни тестове, чрез които е осъществено многостранно изследване на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт. Инструментариумът позволява съпоставяне на личностно-психологически показатели, темпераментови особености, прояви на агресивност, физическа дееспособност и самооценена педагогическа ефективност. Установени са статистически значими връзки между отделни личностно-психологически и физически показатели и самооценените показатели за педагогическа ефективност.

Получените резултати разширяват емпиричните данни за психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт и показват, че екстраверсията, по-ниските стойности на невротизъм, контролът върху агресивните реакции и отделни показатели за физическа дееспособност имат значение за самооценената ефективност на преподаването.

VIII. ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИЯТА

1. Първанов, Н. (2021). Организация и реализация на обучението по предмета физическо възпитание и спорт по време на пандемията от Ковид-19 в българското училище. Сборник с доклади от Международна научна конференция „Образование без граници- реалности и перспективи“, 195-200 . ISBN 978-954-00-0306-1
2. Първанов, Н. (2023). Силата и аеробната издръжливост като показатели за професионалната работоспособност на учителите по физическо възпитание и спорт [Strength and aerobic endurance as indicators of the professional work capacity of physical education and sport teachers] Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/, 6(2), Art.3, pp. 17-25. ISSN 2534-8620
3. Първанов, Н. (2022). Мотивацията в уроците по физическо възпитание и спорт: ролята на психофизическият профил на учителя и индикатори за ефективност [Motivation in physical education and sport lessons: the role of the teacher's psychophysical profile and indicators of effectiveness]. Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/, 5(2), Art.1, pp. 1-7. ISSN 2534-8620



SOUTH-WEST UNIVERSITY "NEOFIT RILSKI"

FACULTY OF PEDAGOGY

Department of Social Pedagogy and Theory and Methodology
of Physical Education

NIKOLAY ANGELOV PARVANOV

**THE PSYCHO-PHYSICAL PROFILE OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT TEACHERS AS A FACTOR IN
ENHANCING TEACHING EFFECTIVENESS**

Abstract

of a dissertation for awarding of educational and scientific degree
"Doctor", doctoral programme "Theory and Methodology of
Physical Education and Sports Training", professional field 1.3.
Pedagogy of Training in...

Scientific tutor:

Assoc. Prof. Daniela Tomova, PhD

Blagoevgrad, Bulgaria

The dissertation was discussed and approved for defence before the academic jury by the Department of Social Pedagogy and Theory and Methodology of Physical Education at South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad.

The dissertation has a total length of 156 pages and includes an introduction, three chapters, conclusions, contributions, recommendations, a conclusion, a list of references, and appendices. The list of references contains 97 sources in Cyrillic and Latin script.

The public defence of the dissertation will take place on 16 September 2026 at 15.00 h in Room 412, Building 1.

I. GENERAL CHARACTERISTICS OF THE DISSERTATION

Relevance and Significance of the Research Topic

Contemporary education places increasingly high demands on the professional, personal and social role of the teacher. The teacher is expected not only to organise and guide the teaching and learning process, but also to create conditions for the overall development of pupils, for the formation of motivation, value orientations and a sustained attitude towards learning and personal self-improvement (Ministry of Education and Science, 2019). In this context, the Physical Education and Sport teacher occupies a specific place, since his professional activity combines educational, formative, health-preventive, socialising and motivational functions (Jeisy et al., 2026; Tsuk et al., 2026).

Physical education and sport cannot be considered solely as a school subject aimed at the acquisition of motor skills. They represent a specific pedagogical environment in which, through movement, discipline, self-control, resilience, cooperation skills, respect for rules and a positive attitude towards a healthy lifestyle are formed (Russo et al., 2025; Sindiani et al., 2025). The teaching and learning process in physical education and sport has a pronounced complex impact on the physical, psychological and social development of pupils. Therefore, its effectiveness depends both on the methods and means used and on the personality of the teacher (Kovchazova & Simeonova, 2024).

The relevance of the topic is determined by the need to view the Physical Education and Sport teacher as an integrated professional personality who combines physical capacity, emotional stability, professional motivation, pedagogical competence and the ability to interact constructively with pupils. Contemporary research in the field of educational psychology and sport pedagogy shows that characteristics such as emotional stability, self-regulation, motivational orientation and social activity influence the teacher's ability to engage pupils and maintain a favourable learning climate (Ivanov, 2006; Meyers et al., 2019; Afifah et al., 2022). In addition,

the teacher's physical preparedness and personal example are of substantial importance for his authority and for the way in which he is perceived as a role model (Baumgartner et al., 2022; Umar, 2023).

The issue of the teacher's psycho-physical profile becomes particularly significant in the context of increasing health risks, a sedentary lifestyle and reduced physical activity among pupils. The consequences of the COVID-19 pandemic further intensified the need to restore motor habits, increase motivation for participation in sport activities and support pupils with reduced activity, anxiety or insecurity (Bardach et al., 2022; Baumgartner et al., 2022). In this sense, the Physical Education and Sport teacher is not only an organiser of physical activity, but also a pedagogue who influences discipline, social interaction, health culture and the personal development of pupils.

Significance of the Research Topic

The theoretical significance of the study lies in the attempt to provide a more comprehensive understanding of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher. The topic brings together pedagogical, psychological and physical dimensions of the teaching profession and allows the individual characteristics of the teacher to be examined not in isolation, but in their interrelation. In Bulgarian pedagogical literature, studies focusing on the integrated psycho-physical profile of the teacher are still relatively limited. More often, separate aspects of professional activity are analysed, such as methodological competence, physical activity, communication skills or classroom management, without sufficiently tracing the interaction between personal-psychological and physical characteristics (Akteryan, 2019; Bureva, 2013; Melnyk et al., 2021; Schnitzius et al., 2021).

The practical significance of the study is related to the possibility of applying the results in school practice, in the preparation and qualification of Physical Education and Sport teachers, as well as in the development of programmes for professional support. Identifying the psycho-physical profile can support the self-assessment of professional effectiveness, the

planning of targeted qualification activities, the prevention of professional burnout and the improvement of pedagogical interaction in the learning environment (Atanasova, 2023; Bardach et al., 2022).

Object and Subject of the Study

The object of the study is the teaching and learning process in physical education and sport within the Bulgarian school education system. It is examined as a set of pedagogical interactions between the teacher and the pupils, including teaching, acquisition of knowledge and motor skills, formation of motivation and development of social skills.

The subject of the study is the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher as a set of personal-psychological, professional-motivational, physical and behavioural characteristics, examined in relation to perceived pedagogical effectiveness in the teaching and learning process.

Aim and Tasks of the Study

The aim of the study is to examine, analyse and identify the main components of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher by establishing the relationship between these characteristics and the effectiveness of pedagogical interaction.

To achieve this aim, the following tasks are set: to conduct a theoretical analysis of the scientific literature related to the psycho-physical characteristics of the teacher; to clarify the main components of the psycho-physical profile; to determine criteria and indicators for assessing the effectiveness of the teaching and learning process; to apply research instruments for identifying personal-psychological, motivational and physical characteristics; to analyse the results of the empirical study; to derive an integral psycho-physical profile of the effective teacher; to formulate conclusions, contributions and recommendations for pedagogical practice.

Research Questions

The study seeks answers to several main questions: which personal-psychological characteristics are of greatest importance for the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher; which physical and professional-motivational indicators participate in the formation of this profile; what the relationship is between the teacher's psycho-physical characteristics and the effectiveness of the teaching and learning process; whether it is possible to derive an integral psycho-physical profile of the effective teacher; and what practical guidelines follow from the results for the preparation, qualification and professional support of teachers.

Research Methodology

The methodology of the study includes theoretical, empirical and mathematical-statistical methods. At the theoretical level, analysis, synthesis, generalisation and systematisation of scientific literature, normative documents and studies related to the psycho-physical characteristics of pedagogical activity were used. At the empirical level, questionnaires, psychodiagnostic methods, self-assessment instruments and motor tests were applied. The psycho-physical profile is specified through indicators of extraversion, neuroticism, psychoticism, temperament characteristics, aggression, emotional-regulatory manifestations, professional motivation, self-assessed pedagogical effectiveness and physical capacity established through motor tests.

The mathematical-statistical processing includes descriptive statistics, correlation analysis, comparative analysis and linear regression analysis. The study was conducted with one research group, without a control group, applying within-group comparative analysis according to indicators such as age and length of professional service. This approach corresponds to the aim of constructing a psycho-physical profile of the teacher in a real pedagogical environment.

Research Hypothesis

It is assumed that the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher, considered as a set of personal-psychological, professional-motivational and physical

characteristics, is a significant factor in enhancing the effectiveness of the teaching and learning process.

Research Problem

The research problem is related to the insufficiently comprehensive study of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher in the Bulgarian pedagogical context. There is a need for a unified research framework that brings together the personal, psychological, physical and behavioural characteristics of the teacher and demonstrates their significance for the quality of the teaching and learning process.

Author's Rationale

The author's position is based on the understanding that the effectiveness of the teaching and learning process in physical education and sport depends not only on the teacher's methodological preparation, but also on his emotional stability, professional motivation, physical capacity, communicativeness and ability to create a supportive, active and safe educational environment. In this sense, the psycho-physical profile is regarded as a resource for professional effectiveness and as a basis for the purposeful development of teachers' competences.

II. SUMMARY OF THE DISSERTATION

The present dissertation examines the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher as a factor in enhancing the effectiveness of the teaching and learning process. Within the broader pedagogical context, the study considers the teacher not only as an organiser of physical activity, but as a professional personality who, through his physical, personal-psychological, motivational and behavioural characteristics, influences the quality of pedagogical interaction, learning motivation, discipline, social communication and the formation of health culture among pupils.

Through theoretical analysis, empirical research and mathematical-statistical processing of the results, the dissertation

traces the relationship between the individual components of the psycho-physical profile and the effectiveness of the teaching and learning process in physical education and sport. Particular attention is paid to personal-psychological characteristics, professional motivation, physical capacity and the possibility of deriving an integral psycho-physical profile of the effective teacher. In this sense, the study has both theoretical and practical-applied orientation, since the results can be used in the preparation, qualification and professional support of Physical Education and Sport teachers.

CONTENTS

INTRODUCTION 4

CHAPTER ONE: THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PSYCHO-PHYSICAL PROFILE OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER 9

1.1. Historical Development and Social Role of the Teacher 9

1.2. Characteristics of the Teaching and Learning Process in Physical Education and Sport 11

1.3. Specific Features of Teaching Physical Education 13

1.4. Psycho-Physical Aspects of the Teaching Profession 20

1.5. Personal-Psychological Characteristics of the Teacher 30

1.6. Professional Competences of the Physical Education and Sport Teacher 35

1.7. Psycho-Physical Profile of the Physical Education and Sport Teacher 40

1.8. Research Hypothesis and Logical Connection with the Empirical Study 44

CHAPTER TWO: METHODOLOGICAL FRAMEWORK AND ORGANISATION OF THE EMPIRICAL STUDY 47

2.1. Conceptual Framework of the Study 47

2.2. Object, Subject and Research Sample of the Study 53

2.3. Aim and Tasks of the Study 53

2.4. Criteria and Indicators for Assessing the Effectiveness of the Teaching and Learning Process	56
2.5. Research Methods Used	58
2.6. Organisation and Stages of the Study	72
2.7. Conceptual Model of the Psycho-Physical Profile of the Physical Education and Sport Teacher	74
2.8. Summary of the Methodological Framework	77
CHAPTER THREE: ANALYSIS AND INTERPRETATION OF THE RESEARCH RESULTS	79
3.1. Results of the Empirical Study	79
3.2. Mathematical-Statistical Processing and Derivation of an Integral Psycho-Physical Profile	93
3.3. Interpretation and Discussion of the Results	100
3.4. Confirmation or Rejection of the Hypothesis	119
3.5. Comparison between the Research Tasks and the Results Achieved	121
CONCLUSIONS	122
CONTRIBUTIONS	122
RECOMMENDATIONS	133
CONCLUSION	134
BIBLIOGRAPHY	137
APPENDICES	148

III. SUMMARY OF CHAPTER ONE: THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PSYCHO-PHYSICAL PROFILE OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER

Chapter One establishes the theoretical foundation of the dissertation by placing the issue of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher within a broad historical, pedagogical, psychological and professional context. The exposition begins by tracing the historical development and social role of the teacher. The teaching profession is examined as one of the earliest

social functions, related to cultural and cognitive continuity, to the transmission of values, social experience and moral orientations. In this sense, emphasis is placed on the idea of education as a form of socialisation and on the teacher as a figure through whom the connection between knowledge, culture and personal development is realised (Musa, 2024). From a historical perspective, ancient, medieval and Revival-period understandings of the teacher are presented, with special attention given to the Bulgarian Revival tradition and to the figure of Neofit Rilski. His activity is interpreted as an example of combining an educational mission, moral resilience, personal discipline and pedagogical dedication (Kumanova, Vasilev, 2020; Spasova, 2023; Penchev, 2018; Krasteva, Krastev, 2024).

After the historical introduction, the chapter directs attention to the characteristics of the teaching and learning process in physical education and sport. It is presented as a specific educational activity in which knowledge is acquired through movement, bodily participation, sensory experience and practical involvement (Nikolova, 2012; Rusev, 2000). It is emphasised that physical education cannot be reduced to physical activity of a recreational nature, since it has clearly expressed educational, formative and health-preventive functions (Dokova, Kinov, 2016). In this process, the pupil participates with their physical, psychological and emotional resources, while movement becomes a means of forming self-discipline, resilience, self-regulation, a striving for development and respect for rules (Rumenov, 2023; Benes, Alperin, 2022). The preventive potential of physical education for counteracting a sedentary lifestyle and for building a lasting physical culture is also examined (Bandeira et al., 2023).

The section on the specific features of teaching physical education highlights its practical-applied and formative nature. The teaching and learning process takes place in a dynamic environment, often outside the traditional classroom, and requires the teacher to possess skills for managing group activity, regulating physical load, maintaining safety and creating a positive emotional climate

(Dimitrova, 2024; Ilieva, 2023). Physical load is analysed not only as a physiological factor, but also as a pedagogical one. Its appropriate planning supports the development of endurance, strength, coordination, confidence and motivation, while inappropriate regulation may lead to fatigue, demotivation or risk of injury (Carter et al., 2021; Kellstedt et al., 2021; Karpiuk et al., 2023). In this context, the aims of teaching are also examined: improving physical capacity, developing motor skills and sport culture, educating values, supporting social development and building motivation for physical activity (Dokova, 2022; Tomova, Rumenov, 2017; Tomova, 2012). The teaching methodology is presented through traditional and contemporary organisational-methodological forms, including frontal, flow, shift-based, group and individual approaches. They are considered as means for acquiring, practising, training, checking and assessing motor actions, in accordance with the specific teaching situation (Rusev, 2000).

A significant emphasis in Chapter One is placed on pupils' motivation. It is defined as an important factor for activity, persistence, quality of performance and attitude towards physical culture (Kuteva, 2018). Intrinsic, extrinsic and negative motivation are distinguished, with emphasis on the fact that the most favourable results are achieved when there is intrinsic interest, a positive emotional climate and supportive pedagogical behaviour (Madanska, 2021; Howard et al., 2021). In this regard, the teacher's personality is presented as a key factor in maintaining motivation, since pupils often perceive the teacher's tone, activity, attitude and consistency as a model for their own participation (Kurniawan et al., 2022).

The following sections examine the psycho-physical aspects of the teaching profession. The concept of "psychophysics" is introduced through its classical understanding as the relationship between physical stimuli and psychological responses, but it is expanded in pedagogical terms as a unity of emotional stability, self-regulation, physical capacity and professional activity (Lomtatidze,

Ulitzko, Lupandin, 2019; Jung, 2019; Aleksandrova, 2016). For the Physical Education and Sport teacher, this unity is of particular importance because they teach through movement and influence pupils through personal example (Bailey et al., 2009; Dokova, 2019; Biswas, 2023). The relationship between psychological resilience and physical preparedness is also substantiated through studies on emotional intelligence, patience, subjective well-being and strategies for emotional regulation, which reduce the risk of stress and professional burnout (Hasan & Mahmut, 2021; Watson & Kleinert, 2017; Karakus et al., 2024).

Personal-psychological characteristics are presented as an important foundation of pedagogical effectiveness. Temperament, emotional stability, motivation, self-assessment, social adaptability and the ability for self-control influence the manner of communication, classroom management, coping with tension and building trust (Kamboj et al., 2021; Boeva, 2018; Yaneva, 2021; Kobalia, 2023; Roloff et al., 2022; Mileva, 2021). They are examined in relation to physical capacity, professional resilience and the teacher's ability to serve as a role model. Emphasis is placed on the way in which the teacher regulates emotions, responds to conflict and maintains authority.

At the end of the chapter, the professional competences of the Physical Education and Sport teacher are analysed. They include methodological, communicative, organisational, motivational, diagnostic and reflective competence (Chavdarova-Kostova, 2022; Boeva, 2023; Yaneva, 2021). On this basis, the psycho-physical profile is derived as an integrated system of personal-psychological, professional-motivational, physical and behavioural characteristics. The chapter concludes by establishing the logical connection between the theoretical analysis and the empirical study, thus preparing the basis for the hypothesis that a balanced psycho-physical profile is a significant factor for the effectiveness of the teaching and learning process in physical education and sport (Bardach et al., 2022; Popova et al., 2021; Roloff et al., 2022).

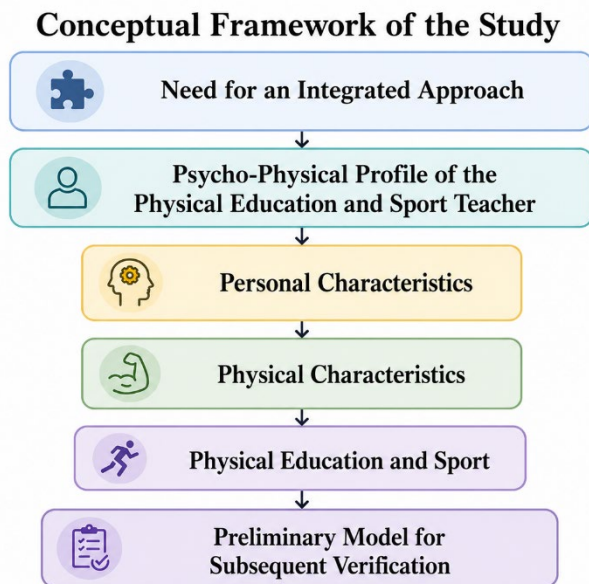
IV. SUMMARY OF CHAPTER TWO: METHODOLOGICAL FRAMEWORK AND ORGANISATION OF THE EMPIRICAL STUDY

Chapter Two presents the methodological framework and organisation of the empirical study, through which the theoretically derived understanding of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher is operationalised into a specific research procedure. The chapter is of key importance for the dissertation, since it ensures the transition from theoretical analysis to the empirical verification of the hypothesis. It substantiates the need for an integrated approach in which the personal-psychological, professional-motivational and physical characteristics of the teacher are not examined in isolation, but as interrelated components of a comprehensive professional profile. This approach corresponds to the specificity of pedagogical activity in physical education and sport, where the teacher's effectiveness is manifested simultaneously through their communicativeness, emotional stability, physical capacity, motivation and professional behaviour (Donev, 2019; Schnitzius et al., 2021).

Within the conceptual framework, the psycho-physical profile is defined as an integrated structure of personal-psychological, professional-motivational, physical and behavioural characteristics. The personal-psychological component includes extraversion, neuroticism, psychoticism, emotional stability, inclination towards aggression and temperament characteristics. The professional-motivational component covers motivation for pedagogical activity, satisfaction with the profession, self-assessment, commitment to the teaching and learning process and attitudes towards professional workload. The physical component includes basic motor qualities such as speed, endurance, strength endurance, explosive strength, balance and coordination. Behavioural manifestations in the learning environment are considered as the practical expression of these components through

the manner of teaching, demonstration of exercises, organisation of activities, communication with pupils and capacity for self-reflection.

Scheme: Conceptual Framework of the Psycho-Physical Profile of the Physical Education and Sport Teacher (Author's Model)



The object of the study is the teaching and learning process in physical education and sport within the system of Bulgarian school education, considered as a system of pedagogical interactions through which motor skills, motivation, social skills and attitudes towards physical activity are formed. The subject of the study is the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher as a set of personal-psychological, physical and behavioural characteristics, examined in relation to perceived pedagogical effectiveness.

The aim of the study is to examine, analyse and summarise the main components of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher and to establish the relationships between them and the self-assessed indicators of pedagogical effectiveness. To achieve this aim, tasks have been formulated related to theoretical analysis of the literature, operationalisation of the indicators, selection and application of research instruments, assessment of physical capacity, analysis of the relationships between personal-psychological, professional-motivational and physical indicators, and derivation of a summarised psycho-physical profile.

The sample of the main empirical study includes 31 Physical Education and Sport teachers working in Bulgarian schools. The participants were selected on a voluntary basis and differ in terms of gender, age, professional experience and educational-qualification status. Men predominate in the sample, with 27 male and 4 female participants out of a total of 31. In terms of age, the participants are distributed into three groups: up to 30 years of age, from 31 to 45 years of age, and over 45 years of age. In terms of professional experience, the largest proportion consists of teachers with up to 5 years of teaching experience, which should be taken into account when interpreting the results.

Table: Distribution of the Respondents by Gender, Age, Professional Experience and Educational-Qualification Status

Indicator	Category	Number	Share
Gender	Men	27	87.10
	Women	4	12.90
Age	Up to 30 years	13	41.94
	31–45 years	13	41.94
	Over 45 years	5	16.13
Professional experience	Up to 5 years	19	61.29
	6–15 years	10	32.26
	Over 15 years	2	6.45
Self-reported data on educational degree and qualification status	Bachelor's degree	8	25.81
	Master's degree	13	41.94
	Doctoral degree	1	3.23
	Professional qualification degree indicated without specifying educational degree	9	29.03

The chapter develops a system of criteria and indicators for assessing the effectiveness of the teaching and learning process. Effectiveness is understood as perceived pedagogical effectiveness, based on the teacher's self-assessment and professional judgement regarding pupils' motivation, activity, discipline, behavioural engagement and the psychological atmosphere during the lesson. An important methodological clarification is that the indicators do not represent directly measured pupil outcomes or external expert assessment, but self-reported data provided by the teachers. Therefore, the results are interpreted as indicators of the perceived effectiveness of the teaching and learning process.

Table: Criteria and Indicators for Assessing the Effectiveness of the Teaching and Learning Process in Physical Education and Sport

Criterion	Indicators	Method of Assessment in the Present Study	Corresponding Question from the Questionnaire
Motivation for participation	Perceived activity and motivation of pupils during the lesson; willingness to participate in the activities; interest in sport activities	Teacher assessment through a questionnaire scale for pupils' motivation and activity	Question No. 18
Behavioural engagement	Compliance with rules; discipline; participation in group work	Teacher assessment through a questionnaire scale for pupils' discipline, organisation and participation in the teaching and learning process	Question No. 19
Perceived effectiveness of the teaching and learning process in physical education and sport	Teacher's self-assessment of the effectiveness of teaching physical education and sport	Teacher's self-assessment of teaching effectiveness on an 11-point numerical scale from 0 to 10	Question No. 17
Psychological atmosphere in	Emotional climate during the lesson;	Teacher assessment through a	Question No. 20

the learning environment	trust; quality of interaction between the teacher and the pupils	questionnaire scale for the psychological atmosphere and interaction during the lesson	
---------------------------------	--	--	--

The research methods used are grouped into several main areas. First, theoretical analysis, synthesis and generalisation of scientific and normative sources were applied. More than 80 Bulgarian and foreign publications were analysed, through which the conceptual framework was developed and the main indicators for empirical verification were formulated. Second, the survey method was used. The questionnaire is an author-developed instrument and contains 20 questions aimed at collecting socio-demographic data, professional-motivational characteristics, self-assessment of effectiveness and teacher assessment of pupils' motivation, discipline and the psychological atmosphere in the teaching and learning process.

Table: Correspondence between the Criteria in Section 2.4 and the Questionnaire Instrument Used

Criterion	Indicator	Instrument / Method of Measurement
Perceived effectiveness of the teaching and learning process in physical education and sport	Teacher's self-assessment of the effectiveness of teaching physical education and sport	Questionnaire, Appendix 4, Question No. 17. Assessment on an 11-point numerical scale from 0 to 10
Pupils' motivation and activity	Teacher assessment of pupils' activity, willingness to participate and interest in the lesson activities	Questionnaire, Appendix 4, Question No. 18. Assessment on an 11-point numerical scale from 0 to 10
Pupils' behavioural engagement	Teacher assessment of discipline, organisation, compliance with rules and participation in group work	Questionnaire, Appendix 4, Question No. 19. Assessment on an 11-point numerical scale from 0 to 10
Psychological atmosphere in the learning environment	Teacher assessment of the emotional climate, trust and quality of interaction between the teacher and pupils	Questionnaire, Appendix 4, Question No. 20. Assessment on an 11-point numerical scale from 0 to 10

The psychodiagnostic instruments include the Buss and Perry Aggression Questionnaire, Eysenck's Personality Questionnaire and a temperament questionnaire. Through these instruments, data are collected on personality traits, temperament characteristics, aggression, emotional stability and social adaptability. Adaptability, stress resilience and self-regulation are not treated as independent psychometric scales, but as interpretative

characteristics derived through a combination of the measured indicators. This clarification is important because it ensures accuracy in the subsequent analysis.

Physical capacity was examined through motor tests for speed, speed endurance, strength endurance, explosive strength, balance and coordination. The tests used include a 50-metre run, an 800-metre run, a standing long jump, push-ups and the Flamingo test. The results were statistically processed in order to outline the physical component of the psycho-physical profile.

Table: System of Criteria and Indicators for Constructing the Psycho-Physical Profile of the Physical Education and Sport Teacher

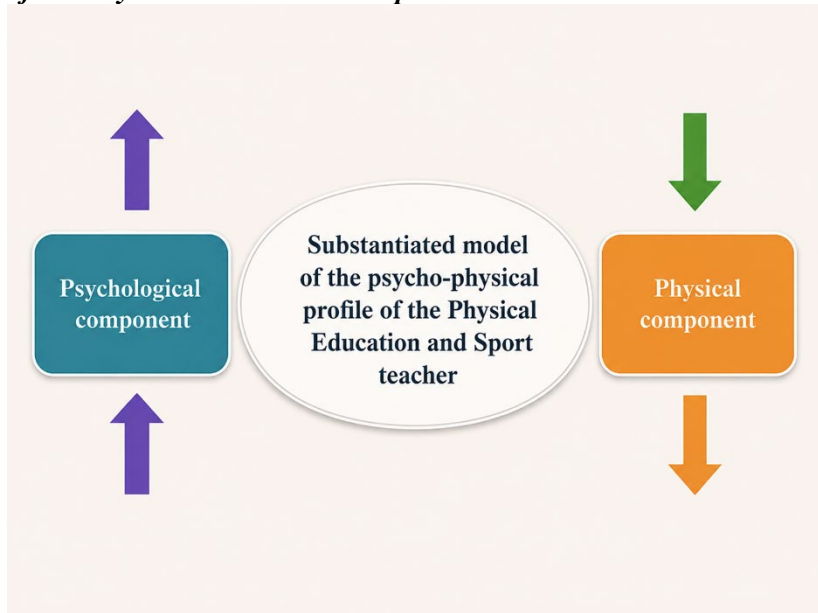
Criterion	Indicators	Measurement Instrument	Method of Measurement / Assessment
Personality characteristics	Extraversion, neuroticism, psychoticism, social desirability	Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)	Processing by scales and scoring keys; profile interpretation
Temperament	Temperament types	Temperament questionnaire	Determination of the dominant type through the total score on the respective subscales
Aggression	Physical aggression, verbal aggression, anger, hostility	Buss and Perry Aggression Questionnaire	Total scores by subscales; interpretation according to intensity
Adaptability and stress resilience	Emotional-regulatory manifestations derived on the basis of low levels of neuroticism, lower expression of anger and hostility, and attitude towards	Eysenck Personality Questionnaire, temperament questionnaire, Buss and Perry Aggression Questionnaire, questionnaire survey	Composite interpretation based on related indicators. It is not treated as an independent psychometric scale for self-regulation

	professional workload		
Professional-motivational characteristics	Motivation, satisfaction, self-assessment, attitude towards professional workload	Questionnaire survey, author-developed	Processing through a Likert scale, percentage distribution and mean values
Speed	Time in the 50 m run	50 m run test	Measurement of time in seconds; lower score = better performance
Speed endurance	Time in the 800 m run	800 m run test	Measurement of time in seconds; lower score = better performance
Strength endurance	Number of push-ups	Push-up test	Number of correctly performed repetitions; higher score = better performance
Explosive strength	Distance in the standing long jump	Standing long jump test	Measurement in centimetres; greater distance = better performance
Flexibility	Distance in the seated forward bend	Seated forward bend test	Measurement in centimetres; greater distance = better performance
Balance and coordination	Stability when maintaining balance	Flamingo test	Assessment according to an established procedure; better score = better coordination and balance

Descriptive statistics, correlation analysis, linear regression analysis and multiple linear regression were used for data processing. The data were processed using MS Excel, SPSS and JASP. The choice of statistical methods was consistent with the nature of the empirical data and the limited sample size. For this reason, the conclusions are formulated with caution and refer mainly to the studied group.

The study was carried out during the period 2019–2023 in four stages: theoretical preparation, piloting of the questionnaire instrument, conducting the main empirical study, and statistical processing and interpretation of the results. It was conducted with one research group, without a control group, applying within-group comparative analysis by age and professional experience. At the end of the chapter, a conceptual model of the psycho-physical profile is presented, integrating personal-psychological, professional-motivational and physical components and serving as a basis for the analysis in Chapter Three (Melnyk et al., 2021; Bardach et al., 2022; Chavdarova-Kostova, 2022).

Scheme: Conceptual Model of the Psycho-Physical Profile of the Physical Education and Sport Teacher



In summary, Chapter Two establishes a clear and consistent methodological basis for the dissertation research. By combining theoretical analysis, a questionnaire survey, psychodiagnostic methods, motor tests and statistical processing, it creates the conditions for empirical verification of the main hypothesis and for deriving the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher in a real pedagogical environment.

V. SUMMARY OF CHAPTER THREE: ANALYSIS AND INTERPRETATION OF THE RESEARCH RESULTS

Chapter Three presents the analysis and interpretation of the results of the conducted empirical study. It examines the data from the questionnaire survey, the psychodiagnostic methods and the

motor tests, with the results considered in relation to the main research hypothesis concerning the significance of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher for the effectiveness of the teaching and learning process. The chapter occupies a central place in the dissertation, since through it the theoretical model and methodological framework are verified by means of specific empirical data.

At the beginning of the chapter, the results of the questionnaire survey are presented. The socio-demographic and professional data of the participants are analysed, as well as the four scale items related to the perceived effectiveness of the teaching and learning process. The teacher's self-assessment of teaching effectiveness is reported through Question No. 17 of the questionnaire, while the teacher's assessment of pupils' motivation and activity, their behavioural engagement and the psychological atmosphere in the learning environment is reported through Questions No. 18, No. 19 and No. 20. All these indicators are assessed on an 11-point numerical scale from 0 to 10.

The data from the preliminary questionnaire survey show that a significant proportion of the surveyed teachers have long professional experience, whereas in the main sample of the empirical study the participants with up to 5 years of teaching experience predominate. This circumstance is important when interpreting the results, since professional experience may influence the manner of teaching, the teacher's personal involvement and their willingness to participate in motor activities. Regarding satisfaction with remuneration, 62.70% of the respondents express a positive assessment, while 37.30% indicate dissatisfaction. This result outlines a professional-motivational context that should not be overlooked.

The results related to the manner of demonstrating exercises are particularly indicative. A significant proportion of the teachers, 88.10%, state that they personally demonstrate new exercises, 11.90% use a prepared pupil, while multimedia is not indicated as an option used. This shows strong personal involvement of the

teacher in the teaching and learning process, but also limited use of contemporary technological tools.

Table: Ways of Demonstrating Exercises

Method of Demonstration	Percentage (%)
Personal demonstration by the teacher	88.10
Prepared pupil	11.90
Multimedia	0.00

A similar trend is also observed in teachers' participation in educational games and motor exercises in game-based form. The data show that 79.37% of the teachers participate actively in the games, with some of them indicating that pupils do not start the game without them. This information is important because the teacher's personal participation is considered as a behavioural indicator of professional engagement, physical preparedness and pedagogical presence. At the same time, it is established that active participation is more characteristic of teachers with shorter pedagogical experience, whereas among more experienced teachers the proportion of those who participate rarely or do not become actively involved increases.

The responses to the open-ended question concerning the improvement of teaching in physical education and sport outline several main problem areas. Most often, the participants indicate the need to improve the material facilities, 39.7%, followed by proposals for more teaching hours, the presence of specialists at all stages of education, better preparation at higher education institutions, exchange of experience and collegial support. These data have additional value because they show that the effectiveness of the teaching and learning process depends not only on the teacher's psycho-physical profile, but also on the organisational and resource conditions of work.

Table: Categorisation of the Proposals Made by the Participants in the Questionnaire Survey

Proposal	Percentage (%)
Improvement of the material facilities	39.7
More authority for teachers	6.2
Increase in the number of physical education and sport lessons	8.2
Specialists at all stages of education	8.9
Better preparation at higher education institutions	4.8
Other proposals, such as matriculation examination, exchange of experience, collegial support, etc.	32.2

The next part of the chapter presents the results of the personal-psychological tests. The Buss and Perry Aggression Questionnaire, the temperament questionnaire, Eysenck's Personality Questionnaire and the questionnaire survey on professional-motivational characteristics were used. The results on the aggression scales show a predominance of low to moderate values, which indicates relatively good emotional regulation and a low tendency towards aggressive reactions among the studied teachers. On the "anger" subscale, 42% of the participants have a low level, 39% have a medium level and 19% have a high level. This shows the presence of a group for which greater professional support is needed in relation to emotional stability.

The temperament profile of the respondents is dominated by the sanguine type, identified in 61.3% of the participants. It is followed by the choleric type, with 25.8%. The phlegmatic and melancholic types are represented by 3.2% each, while 6.5% show a mixed profile. These results outline a group with pronounced social activity, dynamism and readiness for interaction, which is essential for teaching physical education and sport.

Table: Distribution of the Studied Teachers According to the Dominant Temperament Type

Temperament Type	Number of Teachers	Relative Share
Sanguine	19	61.3%
Choleric	8	25.8%
Phlegmatic	1	3.2%
Melancholic	1	3.2%
Mixed profile	2	6.5%
Total	31	100%

The results from Eysenck's Personality Questionnaire show a moderate to high level of extraversion, a low to moderate level of neuroticism, a low level of psychoticism and higher values on the social desirability scale. This configuration indicates communicativeness, openness, relative emotional stability and a tendency towards normatively acceptable behaviour.

Table: Summary Profile on the EPQ Scales

Characteristic (Scale)	Dominant Level among Participants	Interpretation
Extraversion	Moderate to high	Communicativeness, openness, confidence
Neuroticism	Low to moderate	Relatively good emotional stability
Psychoticism	Low	Weakly expressed tendency towards insensitivity and aggression
Social desirability	Higher	Tendency towards social approval and normatively acceptable behaviour

Motor testing was used to outline the physical component of the psycho-physical profile. Due to the small number of women in the sample and the different test used for assessing upper-body

strength capacity, the results for women are discussed only descriptively. Among men, the data show a good level of physical capacity, especially in indicators related to speed-strength performance and strength endurance. With increasing age, a tendency towards a decline in aerobic endurance is observed, while the results for balance remain relatively more stable.

Table: Mean Results from the Motor Tests among Men

Indicator	Men (n = 27)
50 m run (sec)	7.28
Standing long jump (cm)	209
Strength endurance (upper body)*	41.9 push-ups
Flamingo balance test (sec)	23.1
800 m run (min:sec)	3:03

Table: Descriptive Statistics of Motor Indicators among Men (n = 27)

Indicator	Men (n = 27), M	SD
50 m run (sec)	7.14	0.49
Standing long jump (m)	2.09	0.21
Balance (sec)	6.48	3.77
800 m run (min)	2.56	0.38

In the section on mathematical-statistical processing, descriptive statistics, correlation analysis and linear regression analysis were applied. The results show a statistically significant positive relationship between extraversion and push-up performance, as well as a significant negative relationship between extraversion and time in the 800 m run. This indicates a relationship between a more active personality profile and specific components of physical capacity.

Table: Correlations between Motor Test Results and Extraversion (Men, n = 27)

Physical Test	r	p
Push-ups	0.48	0.011
800 m run	-0.42	0.029
50 m sprint	0.36	0.065
Standing long jump	0.29	0.142

On this basis, a summarised psycho-physical profile of the sample was derived. It includes a low to moderate level of aggression, a moderate to high level of extraversion, a predominant sanguine temperament, a good level of physical capacity and a moderate to good level of emotional stability. This profile is defined as balanced and as creating favourable prerequisites for effective work with pupils.

Table: Summarised Psycho-Physical Profile of the Sample

Component	Mean Level / Predominant Value	Interpretation / Significance
Aggression (general level)	Low to moderate	Controlled reactions, low risk of conflicts
Extraversion (EPQ)	Moderate to high	Good communicativeness and activity during lessons
Temperament type	Sanguine	Dynamism, adaptability and positive attitude
Physical capacity	Good level	Physical preparedness for dynamic teaching activity
Emotional stability, according to neuroticism indicators	Moderate to good level	Potential for resilience under professional workload
Overall psycho-physical correspondence	Balanced profile	Favourable prerequisites for effective work with pupils

The interpretative part discusses the relationship between psycho-physical characteristics and the effectiveness of the teaching and learning process. Teachers with higher extraversion scores demonstrate better communicativeness, easier involvement in educational games and higher self-assessment of effectiveness. The sanguine and choleric temperaments are associated with a more dynamic teaching style and a higher assessment of pupils' motivation. The data on aggression show a negative relationship between higher values of anger and hostility and pedagogical effectiveness, which emphasises the importance of self-regulation and emotional stability.

Table: Descriptive Presentation of the Mean Results from the Physical Tests among the Studied Male Teachers

Indicator	Subgroup with Higher Mean Results in the Physical Tests: M	Subgroup with Lower Mean Results in the Physical Tests: M	Difference between the Subgroups
Push-ups, number	39	30	+9
800 m run, min:sec	2:58	3:18	-20 sec
Flamingo test, sec	16.2	12.5	+3.7 sec
50 m sprint, sec	7.1	7.8	-0.7 sec
Standing long jump, cm	215	196	+19 cm

The regression analysis shows that extraversion, balance, the number of push-ups and the time in the 800 m run have a significant contribution to the self-assessed effectiveness of teaching. In the first model, the personal-psychological indicators explain 31% of the variance, while after adding the physical

indicators the explained variance reaches 47%. This confirms that teacher effectiveness is associated not with a single isolated factor, but with a combination of personal and physical resources.

Table: Results of Linear Regression Analysis with Predictors of Self-Assessed Teaching Effectiveness in Physical Education and Sport

Predictor	B	SE	β	95% CI	p
Model 1: Personal-Psychological Indicators					
Extraversion (EPQ)	0.41	0.12	.35	[0.16, 0.66]	.002
Neuroticism (EPQ)	- 0.29	0.13	- .22	[-0.56, - 0.02]	.034
Aggression, general indicator, Buss & Perry	- 0.18	0.09	- .17	[-0.36, 0.00]	.056
R² = .31, Adjusted R² = .23				F(3, 27) = 4.04	p = .017
VIF = 1.1–1.3					
Model 2: Physical Indicators Added					
Extraversion (EPQ)	0.33	0.11	.29	[0.10, 0.56]	.006
Neuroticism (EPQ)	- 0.22	0.12	- .17	[-0.47, 0.03]	.079
Aggression, general indicator, Buss & Perry	- 0.14	0.08	- .13	[-0.31, 0.03]	.093
Balance, Flamingo test, sec.	0.27	0.10	.25	[0.06, 0.48]	.013
Number of push-ups	0.18	0.08	.21	[0.01, 0.35]	.034
800 m run, time	- 0.15	0.07	- .19	[-0.29, - 0.01]	.042
R² = .47, Adjusted R² = .34				F(6, 24) = 3.55	p = .012
VIF = 1.2–1.6					

In the final part of the chapter, the hypothesis is tested. The data provide grounds for its partial support. The most clearly expressed positive relationships are those between extraversion, balance, strength endurance and self-assessed pedagogical effectiveness. Neuroticism and aggression show a negative direction of relationship, but the results are interpreted with caution due to the limited sample size.

Table: Summary of the Empirical Relationships Related to the Verification of the Hypothesis

Indicator	Direction of Relationship with Self-Assessed Pedagogical Effectiveness	Analysis Used	Statistical Interpretation
Extraversion	Positive	Correlation and regression analysis	Statistically significant relationship
Neuroticism	Negative	Regression analysis	Significant in the first model; weakens after adding the physical indicators
Aggression	Negative	Correlation and regression analysis	Indicates a tendency towards a negative relationship
Balance	Positive	Regression analysis	Statistically significant relationship
Strength endurance	Positive	Regression analysis	Statistically significant relationship
800 m run, time	Negative	Regression analysis	Statistically significant relationship

Chapter Three concludes with a comparison between the research tasks and the results achieved. It is evident that the set tasks were implemented consistently through theoretical analysis, operationalisation of indicators, application of psychodiagnostic instruments and motor tests, statistical processing and derivation of a summarised psycho-physical profile.

Table 12. Correspondence between the Research Tasks and Their Implementation

Research Task	Implementation in the Dissertation
To conduct a theoretical analysis and synthesis of the scientific literature related to the psycho-physical characteristics of the Physical Education and Sport teacher.	The theoretical analysis is developed in Chapter One and covers the main personal-psychological, professional and physical aspects of the activity of the Physical Education and Sport teacher, examined in the context of contemporary scientific research.
To operationalise the main personal-psychological, professional-motivational and physical indicators included in the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher.	The operationalisation is presented in Chapter Two through a system of criteria and indicators, which serves as a basis for the organisation of the empirical study and for the subsequent analysis of the results in Chapter Three.
To select and apply appropriate research instruments for measuring and assessing the psycho-physical characteristics of the Physical Education and Sport teacher.	In the methodological part, the questionnaire survey, standardised psychodiagnostic methods and motor tests are substantiated and applied, through which data are collected on the main components of the psycho-physical profile.
To establish the level of physical capacity of Physical Education and Sport teachers through the application of appropriate motor tests.	Physical capacity is assessed through a system of motor tests, and the results are presented and interpreted in Chapter Three through the respective quantitative indicators and

	comparisons according to main characteristics.
To analyse the relationships between the personal-psychological, professional-motivational and physical indicators of the studied teachers and the self-assessed indicators of pedagogical effectiveness in the teaching and learning process.	In Chapter Three, descriptive, comparative and correlation analyses are conducted, through which the relationships between the individual components of the psycho-physical profile and the self-assessed indicators of pedagogical effectiveness are traced.
To derive a summarised psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher on the basis of the results of the empirical study.	On the basis of the summarised analysis of the theoretical premises and empirical results, a summarised psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher is derived and presented in the concluding parts of the dissertation as a synthesised result of the conducted study.

VII. CONTRIBUTIONS OF THE DISSERTATION

The scientific contributions of the dissertation can be systematised into the following main groups:

I. Theoretical Contributions

A summarised research framework for examining the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher is presented in Bulgarian pedagogical literature. It combines personal, psychological, professional-motivational and physical indicators within a unified professional perspective. The psycho-physical profile is specified through indicators of extraversion, neuroticism, psychoticism, temperament characteristics, aggression, emotional-regulatory manifestations, professional motivation, self-assessed pedagogical effectiveness and physical capacity established through motor tests. Behavioural manifestations are

considered as the external expression of the interaction between these indicators in the real learning environment.

A theoretical approach is proposed for analysing the relationships between the psycho-physical characteristics of the Physical Education and Sport teacher and the self-assessed indicators of pedagogical effectiveness in the teaching and learning process.

II. Methodological Contributions

A conceptual framework has been developed for studying and assessing the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher, based on the joint consideration of personal, psychological, professional-motivational and physical indicators.

A system of criteria and indicators has been formulated, covering personality traits, temperament characteristics, manifestations of aggression, emotional-regulatory characteristics, professional-motivational attitudes, physical capacity and behavioural manifestations in the learning environment. This system can be used as a basis for subsequent research and for improving the professional preparation of Physical Education and Sport teachers.

III. Contributions Related to the Research Instruments and Empirical Results

A set of psychodiagnostic methods, questionnaire instruments and motor tests has been selected and applied, through which a multifaceted study of the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher has been carried out. The instruments allow for comparison between personal-psychological indicators, temperament characteristics, manifestations of aggression, physical capacity and self-assessed pedagogical effectiveness.

Statistically significant relationships have been established between certain personal-psychological and physical indicators and the self-assessed indicators of pedagogical effectiveness. The results obtained expand the empirical data on the psycho-physical profile of the Physical Education and Sport teacher and show that extraversion, lower levels of neuroticism, control over aggressive

reactions and certain indicators of physical capacity are relevant to the self-assessed effectiveness of teaching.

VIII. PUBLICATIONS RELATED TO THE TOPIC OF THE DISSERTATION

1. Parvanov, N. (2021). Organizatsiya i realizatsiya na obuchenieto po predmeta fizichsko vazpitanie i sport po vreme na pandemiyata ot Kovid-19 v balgarskoto uchilishte [Organization and Implementation of Physical Education and Sports Instruction During the COVID-19 Pandemic in Bulgarian Schools]. In Sbornik s dokladi ot Mezhdunarodna nauchna konferentsia “Obrazovanie bez granitsi - realnosti i perspektivi” [Proceedings of the International Scientific Conference “Education Without Borders—Realities and Prospects”], 195–200. ISBN 978-954-00-0306-1
2. Parvanov, N. (2023). Silata i aerobnata izdrazhlivost kato pokazateli za profesionalnata rabotosposobnost na uchitelite po fizichsko vazpitanie i sport [Strength and aerobic endurance as indicators of the professional work capacity of physical education and sport teachers]. *Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/*, 6(2), Art. 3, 17–25. ISSN 2534-8620
3. Parvanov, N. (2022). Motivatsiyata v urotsite po fizichsko vazpitanie i sport: rolyata na psihofizicheskiya profil na uchitelya i indikatora za efektivnost [Motivation in physical education and sport lessons: the role of the teacher’s psychophysical profile and indicators of effectiveness]. *Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/*, 5(2), Art. 1, 1–7. ISSN 2534-8620