



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 разбирания 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 основанието 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 третираат 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.

VI. ИЗВОДИ

Проведеното теоретично и емпирично изследване дава основание да се формулират изводи относно същността, структурата и педагогическото значение на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт. Получените резултати показват, че този профил не може да бъде разглеждан като сбор от отделни личностни, психологически и физически характеристики, а като цялостна и взаимосвързана система, която намира проявление в професионалното поведение на учителя, в начина на организиране на учебния процес, в качеството на педагогическото взаимодействие и във възприеманата ефективност на преподаването. В този смисъл изследването потвърждава необходимостта учителят по физическо

възпитание и спорт да бъде анализиран не само като специалист по двигателна активност, но и като педагогическа личност, която въздейства чрез своето поведение, емоционална устойчивост, комуникативност, физическа дееспособност и професионална ангажираност.

Основната изследователска хипотеза се потвърждава в частта, в която се установява връзка между отделни личностно-психологически и физически показатели от психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт и самооценената ефективност на преподаването. Резултатите дават основание да се приеме, че по-високата екстраверсия, по-ниските стойности на невротизъм и по-добрите резултати по отделни двигателни тестове се свързват с по-благоприятна самооценка на ефективността на преподаването. Тази зависимост не следва да се тълкува като пряко доказана причинност, но позволява да се очертае логическа и педагогически обоснована връзка: учителят, който притежава по-висока социална активност, по-добър емоционален самоконтрол и по-добра физическа готовност, има по-голяма вероятност да се възприема като ефективен в професионалната си дейност. Това е особено значимо в обучението по физическо възпитание и спорт, където преподаването се реализира чрез пряко взаимодействие, движение, демонстрация, организация на групов дейност и поддържане на емоционален и дисциплинарен баланс.

Психофизическият профил на учителя по физическо възпитание и спорт се очертава като комплексна структура, която включва личностни характеристики, свързани с екстраверсия, невротизъм, психотизъм и темпераментови особености; психологически характеристики, свързани с емоционална устойчивост, емоционално-регулативни прояви и контрол върху агресивните реакции; професионално-мотивационни характеристики, свързани с мотивация, удовлетвореност, самооценка и ангажираност към учебния процес; и физически характеристики, свързани със сила,

издръжливост, координация и баланс. Теоретичното значение на този извод се състои в това, че професионалната ефективност на учителя не може да бъде обяснена само чрез един от тези компоненти. В практиката те действат съвместно. Физическата подготовка подпомага демонстрацията, участието в двигателни дейности и ролевия модел на учителя. Емоционалната устойчивост подпомага управлението на класа, реакцията при напрежение и поддържането на спокойна учебна атмосфера. Екстраверсията и комуникативността улесняват активното взаимодействие с учениците, а професионалната мотивация определя постоянството и качеството на педагогическата ангажираност.

Описателните резултати очертават общ профил на изследваните учители с умерено до високо равнище на екстраверсия и социална ангажираност, ниски до умерени стойности на невротизъм, ниски стойности на психотизъм и преобладаващо ниски равнища на агресивност. Този профил може да се интерпретира като относително благоприятен за професионална реализация в областта на физическото възпитание и спорта. Учителят по този предмет работи в динамична среда, която изисква откритост, бърза реакция, умение за организиране на група, емоционална стабилност и готовност за активно включване. В този смисъл установените характеристики съответстват на професионалната специфика на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Наред с това при част от участниците се открояват признаци на повишено напрежение, които могат да се разглеждат като предпоставка за по-висок риск от професионално прегаряне. Този резултат има важно практическо значение, тъй като показва, че дори при общо благоприятен личностно-психологически профил е необходима системна подкрепа за емоционална устойчивост, възстановяване и превенция на професионалното изтощение.

Установените зависимости между екстраверсията и част от физическите показатели дават основание да се приеме,

че социалната активност и физическата дееспособност при учителите по физическо възпитание и спорт се намират в определена функционална връзка. Корелационният анализ показва, че екстраверсията е положително свързана с резултатите от тестовете за силова издръжливост и бързина, в това число лицеви опори, спринт на 50 м и скок от място. При бягането на 800 м връзката е отрицателна, което съответства на начина на отчитане на резултата, при който по-доброто постижение се изразява в по-кратко време. Тези данни могат да бъдат обяснени с факта, че екстравертният учител по-често проявява активност, инициативност, готовност за участие и положителна нагласа към динамична двигателна среда. От педагогическа гледна точка това означава, че социалната отвореност не е само личностна особеност, а може да има реално отражение върху начина, по който учителят присъства в часа, демонстрира упражнения, включва се в учебни игри и поддържа мотивационен тонус.

Невротизмът се очертава като характеристика с неблагоприятно значение за самооценената ефективност на преподаването. По-високите стойности на невротизъм се свързват с по-голяма емоционална чувствителност, по-ниска устойчивост при напрежение и по-висок риск от затруднения при управление на динамични педагогически ситуации. В условията на физическото възпитание и спорта това има особено значение, защото учебният час често включва физическо натоварване, групов конкуренция, игрови ситуации, необходимост от бързи решения и контрол върху безопасността. Учителят, който изпитва по-високо вътрешно напрежение, може по-трудно да поддържа последователност, спокойствие и увереност в поведението си. Затова резултатите подкрепят тезата, че емоционалната устойчивост е съществен елемент от професионалната компетентност на учителя по физическо възпитание и спорт, а не второстепенно личностно качество.

Резултатите от регресионния анализ показват, че личностно-психологическите и физическите показатели имат съвместен принос към самооценената ефективност на преподаването. В личностно-психологическия модел екстраверсията се проявява като положителен предиктор, а невротизмът като отрицателен. При включване на физическите показатели като значими предиктори се открояват балансът, силовата издръжливост, измерена чрез лицеви опори, и издръжливостта, измерена чрез бягане на 800 м, като обяснената дисперсия нараства до $R^2 = 0,47$. Това показва, че самооценената ефективност на учителя не се определя единствено от личностните характеристики, нито само от физическата му подготовка. По-скоро тя възниква от тяхното съчетание. Причинно-обяснителната логика тук може да бъде формулирана така: личностната активност и емоционалната устойчивост подпомагат педагогическото взаимодействие, а физическата дееспособност подпомага професионалното изпълнение в специфичната двигателна среда; когато тези два ресурса се съчетават, учителят има основание да оценява собствената си ефективност по-високо.

Резултатите от двигателните тестове характеризират изследваните учители с общо добро равнище на физическа дееспособност, което съответства на професионалните изисквания на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Съпоставката между отделните тестове позволява да се открият относително по-силно представени и по-слабо представени страни. По-добри резултати се наблюдават при показатели, свързани със силова издръжливост, бързина, баланс и експлозивна сила, докато по-ниски стойности се очертават при аеробната издръжливост. Този извод има практическо значение, защото показва, че професионалната физическа готовност на учителя трябва да се поддържа не само в посока сила и демонстративна двигателна активност, но и в посока обща издръжливост. Аеробната издръжливост има значение за устойчивостта в рамките на работния ден, за

възстановяването и за справянето с продължително физическо и психическо натоварване. Следователно нейното поддържане трябва да бъде част от професионалната грижа за учителя.

Наблюдаваните различия между отделните възрастови групи очертават тенденция към понижаване на аеробната издръжливост с нарастване на възрастта при относително съхранени показатели за баланс и определени прояви на силова устойчивост. Този резултат е логичен от гледна точка на възрастовите промени във физическата дееспособност, но има и педагогическо значение. Учителите с по-голям професионален опит често притежават по-добра методическа организация, по-устойчив стил на преподаване и по-развити умения за управление на класа, но това не отменя необходимостта от поддържане на физическата готовност. В този смисъл възрастта и стажът не следва да се разглеждат само като рисков фактор, а като основание за диференцирана подкрепа: при по-младите учители акцентът може да бъде върху професионална саморегулация и педагогическа устойчивост, а при по-опитните върху поддържане на аеробна издръжливост, възстановяване и превенция на физическо пренапрежение.

Поради неравномерното разпределение на участниците по пол резултатите не дават основание за извеждане на категорични статистически обобщения относно различията между мъже и жени. Данните за моторните и личностно-психологическите показатели се разглеждат предимно описателно и се интерпретират в рамките на изследваната група. Този извод е важен от методологична гледна точка, защото предпазва от неоправдано генерализиране. Въпреки това описателните резултати насочват към необходимостта бъдещи изследвания да включват по-балансиран подгрупи по пол, възраст и професионален стаж. Само при такава организация би могло по-надеждно да се анализират специфичните проявления на психофизическия профил при различни групи учители.

Данните за активността и ангажираността на учениците следва да се интерпретират като учителска преценка, а не като независимо измерени ученически резултати. Това уточнение е съществено за коректното разбиране на резултатите. Учителят оценява мотивацията, активността, дисциплината и психологическата атмосфера от позицията на своя професионален опит и наблюдение в часа. Тези данни са ценни, защото отразяват педагогическата перспектива, но не могат да бъдат приравнени към обективно измерена ученическа мотивация. Оттук следва важен методологичен извод: в бъдещи изследвания е необходимо да се включи и ученическа гледна точка чрез анкети, наблюдение, експертна оценка или комбинирани методи. Така ще се постигне по-пълна картина на връзката между психофизическия профил на учителя и реалната ученическа ангажираност.

Участието на учителите в учебни игри и личната демонстрация на упражнения се очертават като важни поведенчески прояви на психофизическия профил. Данните от анкетното проучване показват високо равнище на лична включеност на учителите в учебния процес. Това е в съответствие с разбирането, че учителят по физическо възпитание и спорт въздейства не само чрез инструкции, но и чрез собственото си телесно присъствие, енергия, пример и готовност за участие. Причинно-следствената логика тук е педагогически ясна: когато учителят се включва активно, той създава по-висока степен на доверие, намалява дистанцията между себе си и учениците, повишава игровия заряд на часа и формира по-силна мотивация за участие. Това съответства и на българските изследвания, според които физическата активност и личният пример на учителя имат съществено значение за стимулиране на ученическото участие.

Съпоставката с международни изследвания показва, че резултатите от настоящото проучване не са изолирано явление. В трудовете на Weinberg и Gould се подчертава, че личностно-психологическите характеристики и мотивацията на спортния

педагог оказват влияние върху участието, удовлетвореността и развитието на обучаваните. Моделът на Côté разглежда ефективния спортен педагог не само като организатор на двигателна дейност, а като създател на среда, в която децата и младите хора се развиват цялостно. В този контекст получените резултати подкрепят тезата, че ефективността на учителя по физическо възпитание и спорт зависи от съчетанието между личностна активност, емоционална устойчивост, физическа готовност и способност за изграждане на подкрепяща учебна среда. Наблюдаваната връзка между екстраверсията и самооценената педагогическа ефективност също намира обяснение в изследванията на Horn, според които социалната отвореност и оптимизмът на спортния педагог подпомагат взаимодействието с обучаваните.

Теоретичната интерпретация на резултатите показва, че психофизическият профил може да бъде разглеждан като междинно звено между личността на учителя и ефективността на учебния процес. От една страна, той включва относително устойчиви характеристики, като темперамент, екстраверсия, емоционална стабилност и агресивност. От друга страна, включва показатели, които могат да бъдат развивани и поддържани, като физическа дееспособност, емоционално-регулативни умения, професионална мотивация и комуникативно поведение. В този смисъл психофизическият профил не е статична характеристика, а динамична конфигурация. Той може да се развива чрез квалификация, двигателна активност, психологическа подкрепа, педагогическа рефлексия и професионална супервизия. Това е важен извод, защото насочва към практически възможности за подкрепа на учителите, а не само към описание на техните характеристики.

Резултатите дават основание да се приеме, че ефективният учител по физическо възпитание и спорт се отличава с баланс между личностна отвореност, емоционална устойчивост, физическа готовност и професионална

ангажираност. Ако един от тези компоненти е слабо изразен, това може да ограничи общото педагогическо въздействие. Например добрата физическа подготовка без емоционална устойчивост не гарантира ефективно управление на класа. От друга страна, добрата методическа подготовка без достатъчна физическа активност може да намали силата на личния пример в предмет, в който движението е основен образователен инструмент. Следователно педагогическата ефективност при учителя по физическо възпитание и спорт възниква от съгласуваното действие на физическите, психологическите и професионалните ресурси.

Изследването показва, че рискът от професионално прегаряне при учителите по физическо възпитание и спорт следва да се разглежда в контекста на психофизическия профил. Повишеното напрежение, по-високият невротизъм и намалената физическа издръжливост могат да се натрупват и да доведат до понижаване на мотивацията, формализиране на педагогическото поведение и отслабване на връзката с учениците. От тази гледна точка превенцията на прегарянето не трябва да се свежда само до организационни мерки, а трябва да включва развитие на емоционално-регулативни умения, поддържане на физическа активност, разумно разпределение на натоварването и подкрепяща професионална среда. Този извод е особено важен в условията след COVID-19, когато училищната среда се характеризира с натрупани дефицити в двигателната активност, променени навици на учениците и повишени изисквания към адаптивността на учителите.

Емпиричните резултати подкрепят необходимостта от интегриран подход в подготовката и квалификацията на учителите по физическо възпитание и спорт. Професионалното развитие не следва да бъде насочено само към методика на преподаване или спортно-техническа подготовка. Необходимо е да се включват модули за емоционална устойчивост, управление на стреса, комуникативни умения, мотивационни стратегии, работа с хетерогенни ученически групи и

поддържане на физическата дееспособност на самия учител. Така квалификацията ще отговаря по-пълно на реалната професионална роля на учителя, който едновременно организира двигателна дейност, възпитава, мотивира, управлява групова динамика и служи като модел за подражание.

Изведените резултати имат значение и за институционалната организация на училищната среда. Ако физическата дееспособност, емоционалната устойчивост и професионалната мотивация са свързани с ефективността на преподаването, то училището следва да създава условия за тяхното поддържане. Това включва осигуряване на подходяща спортна база, реалистично разпределение на учебното натоварване, възможности за участие в квалификационни дейности, подкрепа при работа с трудни класове и стимулиране на учителската активност в училищния живот. Така психофизическият профил на учителя се превръща не само в индивидуална характеристика, но и в показател, зависим от институционалната подкрепа и професионалната култура на училището.

Въз основа на резултатите от изследването е изведен обобщен психофизически профил на учителя по физическо възпитание и спорт, който съчетава личностно-психологически ресурси, физическа дееспособност и професионално поведение. Този профил включва екстраверсия и социална активност, ниски до умерени стойности на невротизъм, емоционална устойчивост, контрол върху агресивните реакции, добра силова и двигателна подготовка, способност за демонстрация и активно участие, положителна професионална мотивация и готовност за изграждане на подкрепяща учебна среда. Значението на този профил се изразява в това, че той предлага по-цялостна рамка за разбиране на ефективността на учителя по физическо възпитание и спорт. Той свързва вътрешните личностни ресурси с видимото педагогическо поведение и с качеството на учебния процес.

Направените изводи показват, че настоящото изследване има както теоретично, така и практическо значение. Теоретичното значение се състои в обосноваването на психофизическия профил като комплексна характеристика, която интегрира личностни, психологически, физически и професионално-поведенчески измерения. Практическото значение се изразява във възможността тези резултати да бъдат използвани при планиране на квалификационни дейности, програми за професионална подкрепа, превенция на прегарянето и стимулиране на активното педагогическо присъствие на учителя в часовете по физическо възпитание и спорт. По този начин изследването надхвърля описателния анализ и предлага основа за целенасочени действия в педагогическата практика.

Ограниченията на изследването също имат значение за правилното разбиране на получените резултати. Част от данните са с описателен характер, извадката в същинския емпиричен етап е ограничена, разпределението по пол е неравномерно, а показателите за ученическа мотивация и ангажираност са отчетени чрез учителска преценка, а не чрез независимо ученическо измерване. Тези ограничения не обезсилват резултатите, но определят границите на тяхната интерпретация. Те показват, че направените изводи са валидни преди всичко за изследваната група и следва да бъдат проверени чрез по-широки бъдещи изследвания, включващи по-голям брой участници, балансирани подгрупи и комбинирани източници на данни.

Перспективите за бъдещи изследвания произтичат непосредствено от получените резултати. Необходимо е да се разработят по-прецизни инструменти за измерване на възприеманата педагогическа ефективност, ученическата мотивация, психологическата атмосфера и поведенческата ангажираност в часовете по физическо възпитание и спорт. В бъдещи проучвания е целесъобразно да се включат не само самооценки на учителите, но и оценки от ученици,

наблюдения на учебни часове, експертни оценки и данни за реално участие в двигателни дейности. Това би позволило по-надеждно да се провери връзката между психофизическия профил на учителя и ефективността на учебния процес.

В обобщен план може да се приеме, че психофизическият профил на учителя по физическо възпитание и спорт е значим фактор за качеството на педагогическото взаимодействие и за възприеманата ефективност на преподаването. Резултатите от изследването показват, че ефективният учител в тази област е не само методически подготвен специалист, а личност, която съчетава енергия, емоционална устойчивост, физическа готовност, комуникативност и професионална отговорност. Именно това съчетание позволява на учителя да организира динамична, безопасна, мотивираща и възпитателно значима учебна среда. В този смисъл развитието на психофизическия профил следва да бъде разглеждано като важна част от професионалното усъвършенстване на учителите по физическо възпитание и спорт и като предпоставка за повишаване на ефективността на учебния процес

VII. ПРЕПОРЪКИ

Целесъобразно е в подготовката и продължаващата квалификация на учителите по физическо възпитание и спорт да се включват дейности, насочени към развитие и поддържане на личностно-психологическите и физическите ресурси на учителя.

Подходящо е в квалификационните програми да се предвиждат теми, свързани с емоционалната устойчивост, справянето с професионалното напрежение и поддържането на добра физическа дееспособност.

Препоръчително е в училищната среда да се насърчават форми на професионална подкрепа, които съдействат за ограничаване на риска от професионално прегаряне и за обмен на добри педагогически практики.

Получените резултати дават основание психофизическите характеристики на учителя по физическо възпитание и спорт да се разглеждат като значим аспект при анализа на професионалната дейност и при обсъждането на подходи за професионално развитие.

Приложеният в изследването инструментариум може да бъде използван в бъдещи проучвания и в квалификационен контекст за по-задълбочено изследване на психофизическия профил на учителя по физическо възпитание и спорт.

Целесъобразно е да се разширят изследванията върху психофизическия профил и към други групи педагогически специалисти, за да се провери приложимостта на използваната методологична рамка в по-широк образователен контекст.

VIII. 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.

IX. 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