

Body mass index, motivation and self assessment of 11-13-year-old students

Индекс на телесна маса, мотивация и самооценка
на 11-13 годишни ученици

Veronika Georgieva

Department "Theory and methodology of physical education", South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad 2700, Bulgaria

Received on 02 November, 2022.

Accepted on 05 December, 2022.

Published on 30 December, 2022.

Abstract

In the educational process of physical education and sport, students acquire new motor and physical qualities. When working with adolescents, we have to consider the anatomy-physiological features of the human body, dosing carefully with the intensity and volume of the exercise in the classes. Motivating students to participate in the classes of physical education and sport is challenging for teachers at all levels of the education system. During the learning process, there are instances where students are excluded from classmates based on their external features and physical abilities. The pedagogue's job is to use games as a means of integrating, uniting, and strengthening students as a team, working together for one objective is complex and multi-component.

The current study *objective* is to measure the BMI index of students to determine their level of obesity. To observe the major physical indicators of lower and upper limb strength by testing the standing long jump and solid ball throw and to determine the motivation and students' self assessment in the learning process using a questionnaire.

Keywords: BMI index, motivation, self assessment, physical indicators

Изложение

В учебния процес по физическо възпитание и спорт учениците придобиват нови двигателни и физически качества. При работа с подрастващите трябва да се съобразяваме с анатома - физиологичните особености на организма, внимателно да се дозира натоварването, интензивността и обема в часовете. Мотивацията на учениците за участие в часовете по физическо възпитание и спорт е предизвикателство пред учителите от всички степени на образователната система. В учебния процес се случва ученици да са изолирани от съучениците си въз основа на техните външни белези и физически възможности. Работата на педагога е чрез игрите да интегрира, сплоти и подсили учениците като един колектив, работещ заедно и с една цел.

Целта на настоящето изследване е да се измери ВМІ индекс на учениците, за да се определи тяхното ниво на затлъстяване. Да се проследят основните физически показатели за сила на долни и горни крайници чрез тестовете скок на дължина от място и хвърляне на плътна топка и чрез анкета да се определи мотивацията и самооценката на учениците в учебния процес. Във връзка с това е необходимо да се изпълнят следните задачи:

- Подбор на тестове за оценка на физическата дееспособност, във връзка с обучението по "Физическо възпитание и спорт";

- Изследване и анализ на антропометричните показатели на учениците;
- Анкетиране на учениците;
- Обработка на данните от тестовете, анкетата и измерването на телесен анализатор.

МЕТОДИКА

Проследяването на физическата дееспособност бе проведено в 11 ОУ "Христо Ботев" Благоевград. Тестирани са 30 ученици - 15 момчета и 15 момичета на възраст 11-13 години. Измерени са антропометричните параметри с помощта на анализатор на телесния състав на японската фирма TANITA:

- височина
- килограми
- BMI индекс

Проведохме измерване по утвърдената към 2018г. тестове за сила на долни и горни крайници:

- скок на дължина от място
- хвърляне на плътна топка 3 кг.

Проведена е анкета с 9 въпроса. Тестовете и анкетата са проведени по време на урочната работа по физическо възпитание и спорт в края на първия учебен срок.

ДИСКУСИЯ И АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

В уроците по физическо възпитание и спорт, педагозите обучават, насърчават, подкрепят и възпитават учениците. Мотивирането им за активно участие в учебния процес допринася за реализирането на добри резултати по време на час, също така спомага и за успешното реализиране и развиване извън училище.

В по-ранна възраст педагозите трябва да обърнат целенасочено внимание на формиране на себепознание в личността. Необходимо е по-често да се коригира баланса между отрицателни и положителни емоции (Иванов, С. 2006).

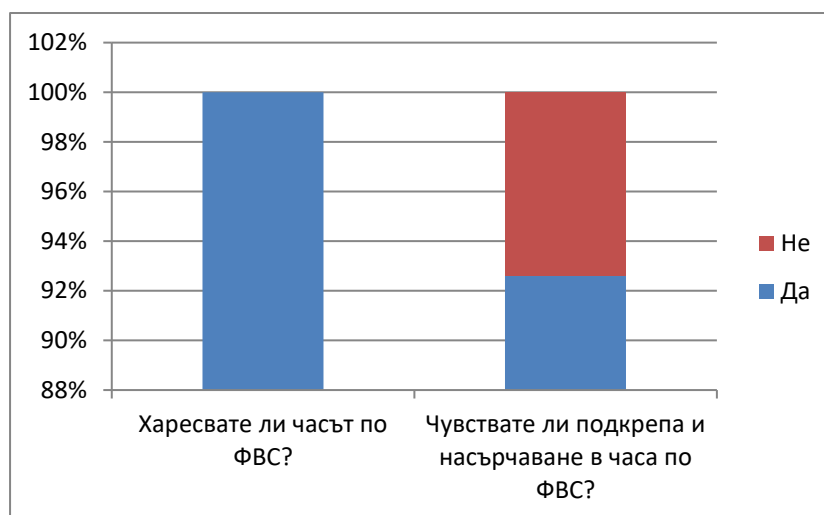
На въпросът дали харесват часа по физическо възпитание и спорт, всички ученици единодушно са отговорили "да", което е очакван отговор. От тях 92,59% усещат подкрепа и насърчаване от своя преподавател в часа по спорт, 7,41% (двама от изследваните ученици) отбелязват, че не усещат подкрепа и се чувстват изолирани.

Съобразно съвременните научни и социални изисквания, педагогически правилно поставеният и проведен процес на обучение по физическо възпитание следва да осигури необходимата комплексност в развитието на учениците в единство с другите средства и форми за въздействие на образователната система. Комплексността в развитието, постигнато чрез заниманията с физически упражнения и спорт, се основава на ефекта им в две основни направления:

- Физическото и функционалното развитие и усъвършенстване организма на подрастващите

- Психическото /умственото и личностно-действиено развитие (Иванов, С. 2006)

От психологична гледна точка е приемливо да се използва съревнователният елемент при обучение в екипна организация, защото при неуспех не се състезават отделни ученици, а цели групи, при което отделният ученик не преживява напрежение и стрес от индивидуални неуспехи. (Томова, Д. 2008)



Фиг. 1 Анкетно проучване за часът по Физическо възпитание и спорт

Съдържанието на предмета "Физическо възпитание и спорт" с наличието на игрова и състезателна дейност предполага активно общуване и взаимодействие между учениците по време на уроците. Особено полезни за развиване на комуникативната дейност са спортните, спортно - подготвителните, щафетни и ролеви игри. В тези игри се предоставят за непосредствено взаимодействие и контакт между учениците. (Томова, Д. 2008)

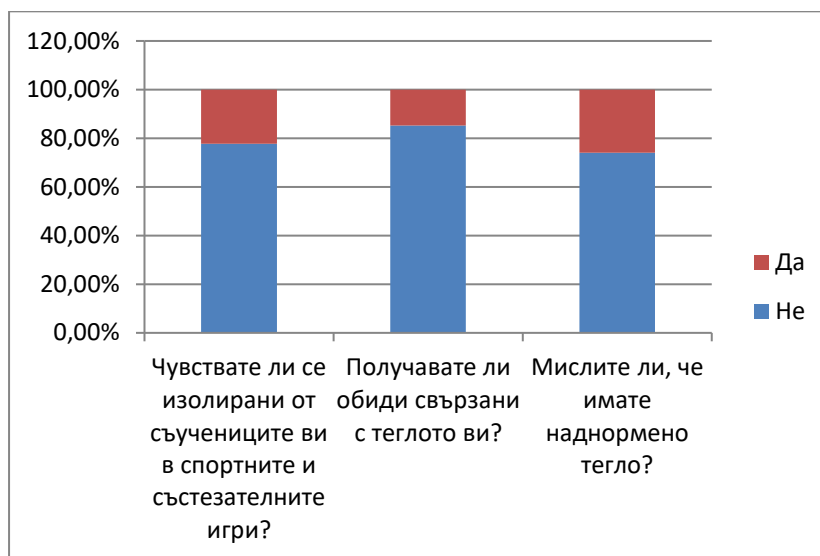
През последните години проучванията доказват, че храната влияе върху поведението, тормоза и агресията на децата, тъй като тяхната нервна система все още се формира. Приемането на храна с ниска хранителна плътност, водеща до дефицити на витамини, минерали, есенциални мастни киселини и най-вече протеини - жизнено важни за растежа на подрастващите, се превърна в основен фактор за агресивното поведение на учениците.

Регулярното присъствие в храненето на децата и юношите и комплексното въздействие на вредните храни (чипсове, снаксове, бонбони, сладкиши, вафли, солети, тестени закуски, бисквити, безалкохолни напитки със захар) води до относително увеличаване на риска от повишена хиперактивност и проблемно агресивно поведение. Повишената честота на агресивните поведенчески проблеми при юношите в резултат от системната консумация на "храни боклуци", водеща до ограничаване или пропускане на пълноценното хранене, се повлиява положително след изключването им от ежедневното меню и заместването им с храни с добра хранителна плътност, включително плодове и зеленчуци, както и от регулярния режим на хранене и най-вече задължителна закуска. (Иванов, П., Сотирова, С. 2018)

Чрез спортнодвигателната дейност организма формира и изгражда своя работен капацитет и защитните си способности. Липсата на движение води до функционални и структурни несъвършенства в биологичната система. Това създава благоприятна почва за много заболявания.

Близо 20% от изследваните лица се чувстват изолирани по време на спортните игри и получават обиди от връстниците си относно телесното си тегло. Някои от анкетираните ученици са с по-нисък ръст и тегло от съучениците си, поради което

получават критика от тях. В анкетата те самите отбелязват и осъзнават, че имат проблем с тегло си.



Фиг. 2 Анкетно проучване

В настоящето проучване изследвахме ученици от шести и седми клас. Чрез скалата за BMI индекс за деца приложен по долу в таблица, установихме, че няма деца със затлъстяване. От изследваните ученици 66,33 % са в диапазона "зdrави", а само няколко от тях са на границата с повишено тегло. От тях 33,67%, са с по - ниско тегло и височина от това за възрастта им.



Фиг. 3 Изследвани ученици 6-7 клас



Табл. 1 Индекс на телесната маса за деца

Оценката има важно значение за учениците, защото отразява техните постижения, придобити знания, умения и качества в часа по физическо възпитание и спорт.

След проведеното проучване установихме, че средната оценка на учениците на теста "Хвърляне на плътна топка 3 кг." и "Скок на дължина от място" е "Добър" (4). Това е една незадоволителна оценка и трябва да се направят допълнителни проучвания по тази тема - спортната подготвеност дадена им от учителите по физическо възпитание и спорт е недостатъчна, липсва база за подготовка, времето, часовете по "Физическо възпитание и спорт" не са достатъчни, за да се подготвят учениците за тестовите или др.

Ученик и ученичка с отличен резултат на теста за сила на горни крайници спортуват "Плуване" два - три пъти седмично. С отличен резултат на теста за сила на долни крайници са ученик и ученичка спортуващи футбол от два до пет пъти седмично. Има много изследвания относно развиването на мускулатурата вседствие на натоварване от тренировъчни занимания, и в тестирането в часа по физическо възпитание и спорт то е налице. Спортно - двигателната дейност на децата извън училище е изключително важна за допълнителното развиване на тяхната сила, координация и увереност.



Фиг. 4 Оценъчна скала на тест "Хвърляне на плътна топка 3 кг."



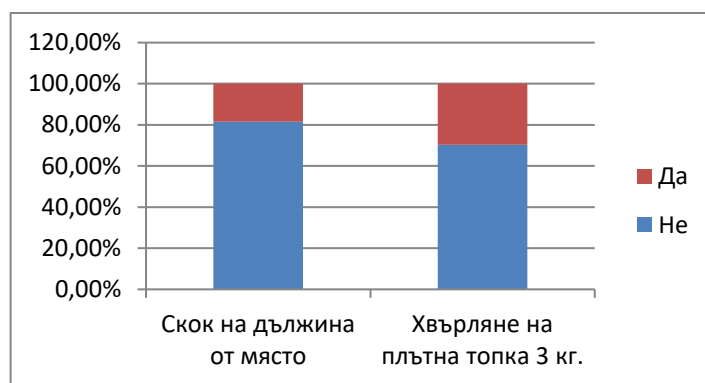
Фиг. 5 Оценъчна скала на тест "Скок на дължина от място"

Според учениците, тестовете са "Лесни" за изпълнение - това са отбелязали в проведената им анкета. Липсва реална самооценка и трябва да се работи с тях в тази посока.

Дванадесет от тестираните, които са получили оценка "Добър"(4) са отбелязали, че изпитват затруднение в изпълнението на единият или и на двата теста.

Трима ученика получили "Среден"(3), отбелязват, че не изпитват затруднение с теста, което ни говори за висока самооценка. Не сме проследили обаче, дали те са уведомени за оценките, които са получили след тестирането и дали се чувстват удовлетворени от постиженията и оценката си.

Преподавателят трябва да следи за индивидуалният прогрес на всеки ученик, за индивидуалните му възможности. Да диагностицира елементите в които се затруднява и да избере подходящата методиката за преодоляване на трудностите, което е не лесна задача в учебният процес.



Фиг. 6 Отговор на въпросът "Труден ли ви е тестът "Скок на дължина от място" и "Хвърляне на плътна топка 3 кг."

Физическото възпитание и спорта от ранна възраст създава у личността здравно - хигиенни навици, ред и дисциплина. Създава духовно спокойствие, емоционална регулация, стимулира умствените способности, възпитава нравствени, физически и естетически качества, умения и навици. Каляването на волята, амбиция за победа, увереност в собствените сили, умения за концентрация и преодоляване на непредвидени трудности, уважение и отношение към противника, другарство, взаимопомощ, справедливост и коректност са качества, които играят решаваща роля в изграждането на младежката личност. (Станкова, К. 2007)

ИЗВОДИ

- Анализът на антропометричните показатели показва, че изследваните от нас ученици на възраст 11-13 години са с нормално телесно тегло. Част от изследваните са на границата с наднормено тегло, но тъй като се очаква израстване във височината на децата в пубертета, това завишаване на килограмите най – вероятно ще се коригира без спазването на специални хранителни режими или допълнително включване на спортни дейности в ежедневието на децата.
- Анализът на тестовете „Скок на дължина от място с два крака“ и „Хвърляне на плътна топка с две ръце“ показаха ниски стойности на силата на крайниците на учениците. Препоръчваме в часовете по физическо възпитание и спорт повече упражнения за развиване на силата на учениците като – упражнения със собствено тегло, упражнения на лостове и висилки, игри със скачане.
- При анкетирането на учениците, се установи, че малка част от тях се чувстват изолирани в спортните игри и не усещат подкрепа от преподавателя си в часовете. Нужно е по – добро разпределение на децата по време на игрите, така че да не се чувстват „неможещи“ и повече работа в психологическа насока, за да разберат, че всеки един от тях е важен за победата и за това колективът да се справя с поставените задачи.

References:

1. Ivanov, S., Otsenyavane na uchenitsite po FVS v srednoto obshtoobrazovatelno uchilishte, Blagoevgrad 2006
2. Stankova, K., Fizicheskoto vazpitanie i psihologichni aspekti na sportnodvigatelната deynost formirashti lichnostta na uchenika, YuZU "N. Rilski", Blagoevgrad 2007
3. Tomova, D., Ekipna organizatsia na fizicheskoto vazpitanie, Universitetsko izdatelstvo "Neofit Rilski" Blagoevgrad 2008.
4. Ivanov, P., Sotirova, T. Detska agresia i hranene . International scientific refereed online journal with impact factor. ISSUE 51, November 2018.

Литература:

1. Иванов, С., Оценка на учениците по ФВС в средното общообразователно училище, Благоевград 2006
2. Станкова, К., Физическо възпитание и психологични аспекти на спортнодвигателната дейност формиращи личността на ученика, ЮЗУ "Н. Рилски", Благоевград 2007
3. Томова, Д., Екипна организация на физическото възпитание, Университетско издателство "Неофит Рилски" Благоевград 2008.
4. Иванов, П., Сотирова, Т. Детска агресия и хранене . International scientific refereed online journal with impact factor. ISSUE 51, November 2018.

Corresponding author:

Veronika Georgieva, e-mail: veronika.georgieva@swu.bg
<http://journal.pesk.eu/content/vol5/iss4-art4.pdf>