DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).24
УДК 796.011.3:37.091.212

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0002-6960-0237
Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0003-1019-6513
Деркач О. В.
викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь,
ORCID:0009-0007-3935-6732

ПОЗАУРОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ ТА СУЧАСНІ КОМПОНЕНТИ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ У ЗЗСО

У статті аналізуються питання раціональної побудови позаурочних навчальних занять для школярів. Організація таких занять спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей учнів і підвищення рівня їхньої рухової активності, що нині є однією з актуальних проблем у сфері організації активного дозвілля молоді. Основними засобами реалізації виступають фізичні вправи, а методи організації навчально-виховного процесу визначаються характером взаємодії між учителем і учнем. Сучасні умови зумовлюють необхідність переосмислення підходів до організації занять з фізичної культури.

Так раціонально вибудувана позаурочна діяльність може розглядатися як ефективний спосіб надання учням додаткової освіти з обраного виду спорту та як важливий чинник зростання їхньої рухової активності. Досягнення високих результатів можливе лише за умови системного підходу та використання різноманітних форм роботи. Створення в школі гуртків і спортивних секцій для різновікових груп, а також проведення внутрішньо-шкільних змагань з різних видів спорту відкриває можливості для вдосконалення спортивних навичок, організації змістовного дозвілля відповідно до інтересів учнів і сприяє розширенню їхнього кола спілкування.

***Ключові слова**: викладач, учень, фізичні вправи, позаурочна форма навчання, дозвілля, шкільні змагання, гра, естафета, спілкування.*

***Abstract. Lavrentiev Oleksandr, Serhiienko Yurii, Derkach Oksana. «Extra-curricular form of learning and modern components of its implementation».** The article analyzes the issues of rational construction of extracurricular educational classes for schoolchildren. The organization of such classes is aimed at the harmonious development of students' physical qualities and increasing the level of their motor activity, which is currently one of the urgent problems in the field of organizing active leisure of young people. The main means of implementation are physical exercises, and the methods of organizing the educational process are determined by the nature of the interaction between the teacher and the student.*

Modern conditions necessitate a rethinking of approaches to organizing physical education classes. Thus, according to the results of various studies, it has been established that only about 9% of adolescents have a level of physical development and health approaching the norm, while approximately 38% of adolescents have chronic diseases. The prevalence of diseases associated with the cardiovascular and musculoskeletal systems is growing especially rapidly, which indicates a low level of motor activity. The causes of these diseases are complex and are caused not so much by medical, but by social and pedagogical factors. Based on the above, we can state that the organization of extracurricular physical education and sports activities will help to accustom people to physical exercises at all stages of life.)

Extracurricular activities, rationally structured in this way, can be considered as an effective way of providing students with additional education in the chosen sport and as an important factor in increasing their physical activity. Achieving high results is possible only with a systematic approach and the use of various forms of work. The creation of clubs and sports sections for different age groups at school, as well as holding intra-school competitions in various sports, opens up opportunities for improving sports skills, organizing meaningful leisure activities in accordance with the interests of students, and helps to expand their circle of communication.

***Key words:** teacher, student, physical exercises, extracurricular form of learning, leisure, school competitions, game, relay race, communication.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють спортивні заходи, що направлені фізичну активність школярів. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств

населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку, скандинавська ходьба, різновиди рекреації) тощо [1, с. 112; 2, 5].

Автор Павлюк Т. Г. вказує, що фізичному розвитку школярів сприяють різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. Найпоширеніші з них:

- ✓ гімнастика направлена на організацію учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів упродовж дня, загартування організму;
- ✓ фізкультурні хвилинки і паузи для зняття втоми. Для виконання вправ учні виходять із-за парт, ослаблюють комірці та ременці. Вправи проводять в 1-8 класах на кожному уроці після 20-30-хвилинної роботи протягом 2,5-3 хв. Діти виконують 3-4 вправи з 6-8-разовим повторенням. Фізкультурні паузи практикують також у групах продовженого дня і вдома з учнями середніх і старших класів протягом 10-15 хв. кожні 50-60 хв. навчальної праці. На таких "хвилинках" доцільно опрацьовувати домашні завдання з фізичної культури;
- ✓ позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких – створення умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках з фізичної культури знання, практичні вміння та навички. Характерною рисою позаурочних форм занять є їх добровільність;
- ✓ година здоров'я, яку в багатьох школах проводять щодня після 2-го або 3-го уроку і яка триває 45 хв. Час для неї звільняють за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Вправи виконують переважно на свіжому повітрі (учні займаються в спортивній формі). Вчителі можуть виконувати вправи разом з учнями, або з окремою групою;
- ✓ масові змагання, спортивні свята передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів, правил. Усе це забезпечує комплексне розв'язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін. [8, с. 6].

Незважаючи на значні відмінності, занять позаурочного типу, вони повинні узгоджуватися із загальними закономірностями і принципам побудови як одного заняття, так і системи занять фізичними вправами. Заняття позаурочного типу на відміну урочного здійснюються з урахуванням повної добровільності. Вибір конкретної позаурочної форми занять значною мірою визначається інтересами та схильностями учнями, що відвідують конкретне заняття.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт пов'язаних з організацією та вдосконаленням педагогічних умов, щодо ефективного впливу позашкільних спортивних занять на виховання фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл, - Е.С. Вільчковський (2005), М.Д. Зубалій (2005), Кіріченко Л.О., Бурла О.М., Хоменко С.В (2012); вплив біологічного розвитку молодших школярів на розвиток координаційних здібностей щодо диференціації рухових навантажень, - Дьоміна Ж., Круц, А. (2025); позакласна робота, як передумова зміцнення здоров'я школярів, - Захаріна Є.А. (2009) та ін.

Мета дослідження. Направлена удосконалення позаурочних форм проведення спортивних заходів, розширення рухової активності учнів, їх інтересу до здорового способу життя, щодо врахувань індивідуальних інтересів й можливостей дітей.

Завдання дослідження: 1. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування позаурочних форм занять у процесі фізкультурно-спортивної діяльності щодо визначення цінностей відновлення здоров'я учнів, а в подальшому розвивати любов до занять з фізичної культури і спорту у повсякденному житті.

2. Визначити основні засоби та форми, щодо розвитку фізичних здібностей дітей під час занять фізичною культурою і спортом.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність дослідження полягає у поглибленні знань і формуванні практичних умінь щодо організації позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності як з боку вчителя, так і з боку учнів. Важливу роль відіграє здатність педагога визначати ключові аспекти побудови таких занять, спрямованих на розвиток загальних і спеціальних рухових умінь школярів. Що на думку авторського колективу, є одним із провідних компонентів формувального процесу, що забезпечує розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів з урахуванням їх вікових особливостей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих дослідження. Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формуються протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх давен вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем. У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувались у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму [1, с. 113; 3, с.6].

У процесі вивчення в школах стану фізичного виховання учнів 3-4 класів виявлено, що до епідемічний час (до березня 2020 року) відвідували спортивні секції усього 18,8% опитаних школярів, а виявляють бажання тренуватися – 81,2%. Було також виявлено, що більшість молодших школярів виконує фізичні вправи лише на уроках фізичної культури, тобто два-три рази на тиждень, що становить 135 хв. (12,6% часу відведеного на навчання). Під заняттями фізичною культурою опитані розуміли відвідування фізкультурних гуртків, спортивних секцій, участь у змаганнях. Такий стан знань виявлено в більшості учнів початкових класів міських загальноосвітніх шкіл [4, с.273].

Виходячи із вікових особливостей учнів молодших класів, їхніх знань, умінь і навичок, автор Остапенко О.І., вказує на те, що за допомогою інтелектуального, емоційно-вольового та поведінкового компонентів, можуть були визначені рівні фізкультурної вихованості школярів, а саме:

1. Інтелектуальний – проявляється у переконанні молодших школярів в необхідності регулярно займатися фізичною культурою (теоретико-методичні знання щодо фізичної культури);
2. Емоційно-вольовий – розкривається у стійкій мотивації до різних форм занять фізичною культурою (позитивне ставлення до занять фізичною культурою; уміння застосувати набуті знання з фізичної культури під час занять фізичними вправами в школі, за місцем проживання і в домашніх умовах);
3. Поведінковий – проявлявся в активності на уроках фізичної культури та позакласній фізкультурно-масовій роботі (ініціативність і активність як на уроках з фізичної культури, так і під час самостійних занять за місцем проживання і в домашніх умовах) [4, с.27; 7, с. 274].

В базовій середній школі (5-9 класи) – також плануються, організовуються та проводяться позаурочні фізкультурно-спортивної заходи. Існує «думка» позаурочна форма проведення занять є добровільною. Треба пам'ятати по-перше, - існують групи (основна, підготовча та спеціальна) де відповідно їх формується фізичне навантаження. По друге, - в цей час з'являються серед учнів «неформальні лідери». По-третє,- заняття бажано планувати за командами будь-якого направлення або зарахунок ігрових видів спорту, що поможе зберегти зацікавленість та емоційність заходів.

Позаурочні заняття для учнів старшої школи сприяють компенсації дефіциту рухової активності, через підвищене навчальне навантаження та малорухливий спосіб життя. Це особливо важливо в період підготовки до іспитів і професійного самовизначення. Також має виховне та соціальне значення, що сприяє розвитку лідерських якостей, умінню працювати в команді, дотриманню правил чесної гри, самодисципліні та стресостійкості Добровільний характер позаурочної діяльності дає змогу старшокласникам обирати види рухової активності відповідно до власних інтересів, що підвищує зацікавленість і відповідальність за власне здоров'я.

Позаурочні форми - це заняття, що проводяться як фахівцями (організовано), так і самими займаються (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок та ін. На думку авторського колективу можна визначити наступні форми організації і проведення позаурочних занять з різними групами населення, що відображені у (Табл.1).

Таблиця 1

Основні позаурочні форми проведення занять, що відображаються у спортивні й літературі

№ п\п	Форми занять	Як відбуваються	Завдання, що вирішуються
1.	Малі	- ранкова гімнастика; - вступна гімнастика; - фізкультпауза; - фізкультхвилинка	Використовуються для оперативного (поточного) управління фізичним станом. З огляду на свою короткочасність ці форми, зазвичай, не вирішують завдань розвиваючого та тренуючого характеру.
2.	Великі	Заняття тривалі, одно- та багатопредметні комплексні) за змістом: аеробіка, шейпінг, калланетика, атлетична гімнастика та ін.	Спрямовані на вирішення завдань тренувального, оздоровчо- реабілітаційного чи рекреаційного характеру.
3.	Змагальні	форми фізкультурно-спортивної діяльності, де у змагальній боротьбі визначаються переможець, місце, фізична чи технічна підготовленість тощо.	Система офіційних змагань; відбіркових змагань; першості, чемпіонати, контрольні прикидки чи змагання тощо
4.	Загально-підготовчої спрямованості	Змішаний характер, в яких є загально-гігієнічні і навчально-виховні елементи;	Туристичні прогулянки вихідного дня; туристичні походи; рухливі ігри рекреаційного типу; спортивні розваги рекреаційного типу.
5.	Індивідуальні заняття	Заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи.	Проводитись під керівництвом педагога та самостійно.

Встановлено, що організація практичних занять з фізичної культури має однакову структура уроку, вирішується одними і тими ж компонентами, складається з трьох основних частин. Засобами для вирішення завдань урочної та і позаурочної форми завжди виступають фізичні вправи з відмінністю від завдань уроку (види спорту для вподобань, характер навантаження, удосконалення фізичних якостей тощо) [2, с. 71].

Навантаження планується з урахуванням віку, статті, фізичної підготовленості і як правило відбувається за власної ініціативи. На сьогодні гостро стоїть питання рухової активності та фізичного розвитку дітей та інших груп населення засобами фізичного виховання. Так класифікуючи форми занять з різними групами населення Москаленко Н. В. та Малинський І.Й. пропонують включати до позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності наступні засоби:

- ✓ класичні та авторські оздоровчі системи;
- ✓ сучасні спортивні технології;

- ✓ традиційні види спорту;-народні ігри та розваги;-гімнастичні вправи різної складності;
- ✓ рекреаційні заходи, тощо [2, с. 71].

Широко використовуються заняття фізичними вправами, основою яких стають національні види єдиноборств та авторські оздоровчі системи. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: фітбол, степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, танці, заняття з використанням різних тренажерів та оригінального інвентарю тощо [1, с. 113; 5].

Отже, як стверджують автори (Хоменко І., Головатенко О, Дудник І.) ефективність позакласної роботи забезпечується за дотримання таких умов:

- ➢ тісний зв'язок із навчальною роботою (спільність змісту, організаційно-методичні прийоми);
- ➢ доступність занять і різноманітність форм, що забезпечують включення у фізкультурно-спортивну діяльність широкого контингенту учнів;
- ➢ спільність принципів і методів всієї системи позакласної освітньо-виховної роботи за широкої участі учнівського активу;
- ➢ залучення батьків до матеріально-технічного забезпечення умов занять, до керівництва секціями, командами;
- ➢ чітке керівництво з боку адміністрації школи і вчителів діяльністю шкільного колективу фізичної культури (Грицюк, 2015) [6, с. 49].

Висновок. Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм організації занять фізичного напряму різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя різних верст населення необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

Перспективи подальших досліджень. Розробка та впровадження нових форм вдосконалення організації фізкультурно-спортивної діяльності в умовах школи, зокрема в межах позаурочної форми проведення спортивних заходів із використанням різноманітних форм і методів.

Література

1.Декач О.В. Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом [Електронне видання] : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22–23 травня 2025 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С.112-115. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний репозитарій. ISBN 978-966-337-764-3. https://surl.li/sdcvoj

2.Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Головащенко Р., Крупеня С., Пристінський, О. (2021). Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(141), 70-74. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16

3.Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М. Гімнастика: навчальний посібник - Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. –221с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т.88).

4.Остапенко О.І. Виховання фізичної культури в учнів 3-4-х класів загально-освітньої школи. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць, випуск 13, книга II. 2009. С. 272-281.

5.Теорія і методика фізичного виховання : [Навчальне видання] у 2 томах за редакцією Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ "Олімпійська література". – 392 с.

6. Хоменко І., Головатенко О, Дудник І. Вплив позакласної роботи у сільській малокомплектній школі на фізичний розвиток учнів. Science and Education, № 2, 2024. С.47-53.

7.Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023-Issue 3(161) 23. –s.28-34.

8.Павлюк Т. Г. «Позашкільні та позакласні форми фізичного виховання учнів». Білогородка 2019р - Брошура. 70 с. https://naurok.com.ua/broshura-pozashkilni-ta-pozaklasni-formi-fizichnogo-vihovannya-uchniv-186712.html

Reference

1. Dekach O.V. (2025). Extracurricular form of education and modern components of its implementation. Improving the physical performance of different groups of the population in the process of physical culture and sports [Electronic edition]: collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference, Irpin, May 22–23, 2025 - Irpin: State Tax University, Pp. 112-115. - PDF format; online edition; institutional repository. ISBN 978-966-337-764-3. https://surl.li/sdcvoj

2. Lavrentiev, O., Sergienko, Yu., Holovashchenko, R., Krupenya, S., Prystinsky, O. (2021). Main aspects of building a gymnastics lesson. Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, (10(141), 70-74. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16

3. Malynsky I.Y., Krupenya S.V., Sergienko Yu.P., Lavrentiev O.M. (2021). Gymnastics: a textbook - Irpin: University of the State Financial Service of Ukraine,–221p. – (Series "To help the student of the State Financial Service of Ukraine"; v.88).

4. Ostapenko O.I. (2009). Physical education of students of 3-4 grades of a comprehensive school. Theoretical and methodological problems of educating children and students. Collection of scientific works, issue 13, book II. pp. 272-281.

5. Theory and methods of physical education: [Educational edition] in 2 volumes edited by T.Yu. Krutsevich. Volume 1. Kyiv "Olympic Literature". – 392 p.

6. Khomenko I., Holovatenko O., Dudnyk I. (2024). The influence of extracurricular activities in a rural small-sized school on the physical development of students. Science and Education, №. 2. P.47-53.плектній школі на фізичний розвиток учнів. Science and Education, № 2, 2024. С.47-53.

7. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. (2023). Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University,. -Issue 3(161) 23. S.28-34.

8. Pavlyuk T. G. (2019). Extracurricular and extracurricular forms of physical education of students. Bilogorodka 2019 - Brochure. 70 p. https://naurok.com.ua/broshura-pozashkilni-ta-pozaklasni-formi-fizichnogo-vihovannya-uchniv-186712.html

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).25
УДК 373.3/.5.015.3:159.952.13]:796

Лисенко Людмила Леонідівна
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID https://orsid.org/ 0000-0002-3629-3840
Вітченко Альона Миколаївна
кандидатка педагогічних наук,
старша викладачка кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID https://orsid.org/0000-0003-0318-4880
Забіяка Олександр Олександрович
бакалавр середньої освіти (Фізична культура)
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ СТИМУЛЮВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття присвячена теоретичному і експериментальному обґрунтуванню педагогічної технології стимулювання пізнавальної активності школярів на уроках фізичної культури. Встановлено, що сучасні умови освіти вимагають від школярів прояву в процесі фізичного виховання високої активності, як в руховій діяльності, так і пізнавальній. Педагогічна технологія включає систему прийомів, методів та форм організації освітнього процесу, спрямованих на підвищення інтересу до фізичної культури та активну участь школярів у навчальній діяльності. Обґрунтована педагогічна технологія базується на використанні проблемних завдань, пізнавальних ігор, дослідницької діяльності, а також елементів самостійного вибору й рефлексії та спрямована на інтеграцію пізнавальних і рухових компонентів у межах уроку фізичної культури. Експериментальні дані проведеного послідовного педагогічного експерименту засвідчили позитивну динаміку в усіх компонентах пізнавальної активності школярів: підвищення мотивації, активності, ініціативності, здатності до співпраці, формування реалістичної самооцінки.

Ключові слова: *школярі, фізична культура, Нова українська школа, пізнавальна активність, педагогічна технологія.*

Lysenko Lyudmila, Vitchenko Alona, Zabiyaka Oleksandr. Pedagogical technology for stimulating cognitive activity of schoolchildren in physical education lessons.

The article is devoted to the theoretical and experimental substantiation of a pedagogical technology aimed at stimulating *cognitive activity of schoolchildren in physical education lessons. It has been established that modern educational conditions require schoolchildren to demonstrate high activity in the process of physical education, both in motor and cognitive activity. Pedagogical technology includes a system of techniques, methods, and forms of organizing the educational process aimed at increasing interest in physical culture and the active participation of schoolchildren in educational activities. The substantiated pedagogical technology is based on the use of problem tasks, cognitive games, research activities, as well as elements of independent choice and reflection and is aimed at integrating cognitive and motor components within the physical education lesson. Experimental data from the conducted sequential pedagogical experiment showed positive dynamics in the components of cognitive activity of schoolchildren: according to the motivational component, the number of schoolchildren with the motive of cognitive activity increased by 14.3%; according to the effective-practical one, the number of students with the motive of achieving success (by 13.5%), activity (by 24%), initiative (26%), ability to cooperate (22%) increased; according to the reflective one, the total number of students with adequate self-esteem*