

# Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання

Олена Плешакова

Київський національний університет культури та мистецтв, Київ, Україна

**Анотація.** Діяльність сучасних освітніх закладів спрямована на забезпечення підтримання й збереження здоров'я учнівської молоді, а процес підготовки висококваліфікованих фахівців супроводжується заходами здоров'язбережувального характеру. Відомо, що одним із ключових факторів збереження здоров'я людини є оптимальний руховий режим. На жаль, у студентської молоді часто спостерігається недостатній рівень фізичної активності. У статті порушуються питання, пов'язані зі зниженням фізичної активності студентів закладів вищої освіти в особливий період запровадження карантинних заходів. Наше припущення полягало в тому, що перехід закладів вищої освіти до дистанційної форми навчання супроводжується зниженням рівня фізичної активності студентської молоді. Проте наукових даних, які підтверджували б цю гіпотезу в доступних наукових джерелах не виявлено. *Мета.* Діагностика рівня фізичної активності студенток гуманітарного закладу вищої освіти у період запровадження дистанційної форми навчання. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури, власних досліджень, опитування. *Результати.* У дослідженні представлено результати опитування 52 студенток Київського національного університету культури та мистецтв. Оцінювання фізичної активності студенток здійснювали за допомогою міжнародного опитувальника International Questionnaire on Physical Activity. Встановлено, що у період дистанційного навчання, обумовленого карантинними заходами, студентки характеризуються помірним рівнем фізичної активності. Проте дедалі більше вони схиляються до малорухового способу життя. Найменшу енергетичну вартість забезпечували помірні фізичні навантаження, а найбільшу щотижневу метаболічну активність в них діагностовано при ходьбі. Порівнюючи отримані дані з результатами, представленими в літературних джерелах, констатовано різке зниження їхньої щотижневої метаболічної активності. Спостерігалось зростання частки студенток, які проводять тривалий час сидячи та таких, які менше 10 хв мали інтенсивні фізичні навантаження за рахунок скорочення відсотка тих, котрі більше часу приділяли інтенсивним фізичним навантаженням. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про критичне зниження фізичної активності студенток в умовах дистанційного навчання.

**Ключові слова:** студентки, дистанційне навчання, фізична активність, фізичні навантаження, метаболічна активність.

Olena Pleshakova

## FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

**Abstract.** The activities of modern educational institutions are aimed at ensuring and maintaining the health of young students, and the process of training highly qualified professionals is accompanied by measures of health protecting character. It is known that one of the key factors in maintaining human health is optimal motor mode. Unfortunately, an insufficient level of physical activity is frequently observed in students. The article raises issues related to the reduction of physical activity of higher education institution students during the special period of quarantine measures. Our assumption was that the transition of higher education institutions to distance learning is accompanied by a decrease in the level of physical activity of student youth. However, scientific data that would confirm this hypothesis in the available scientific sources were not found. *Objective.* Diagnosis of physical activity level in female students of the humanitarian institution of higher education during the introduction of distance learning. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature, own research, surveys. *Results.* The study presents the results of a survey of 52 students of Kyiv National University of Culture and Arts. The International Questionnaire on Physical Activity was used to assess the physical activity level of female students. It has been established that in the period of distance learning due to quarantine measures, female students are characterized by a moderate level of physical activity. However, they are increasingly inclined to a sedentary lifestyle. The lowest energy value was provided

**Вступ.** Діяльність сучасних освітніх закладів спрямована на забезпечення підтримання й збереження здоров'я учнівської молоді, а процес підготовки висококваліфікованих фахівців супроводжується заходами здоров'язбережувального характеру з метою подолання негативної тенденції, пов'язаної зі зниженням рівня фізичного здоров'я населення протягом останніх п'яти років, спричинене зміною стилю життя молоді в умовах розвиненого інформаційного суспільства [2, 3]. Незважаючи на те що одним із ключових факторів збереження здоров'я людини є оптимальний руховий режим, дослідники констатують, що в структурі дозвілля молоді часто відсутні фізичні навантаження достатнього обсягу й інтенсивності. Відтак вчені зорієнтовані на пошук шляхів для залучення студентів до активного способу життя, їх дослідження спрямовані на оцінювання впливу рухової активності на стан здоров'я студентів, вивчення проявів та функцій рухової активності, які мають вирішальний вплив на їхнє фізичне здоров'я [1, 3, 10].

У процесі оцінювання фізичної активності студентської молоді науковці сходяться на думці про її недостатній обсяг. Так, М. Редькіна [9] стверджує про переважання сидячого й малого рівнів у структурі добової рухової активності студентів. У свою чергу А. Цюць [11] встановив, що 54 % сучасних студентів нерационально використовують позанавчальний час та в цілому недостатньо умотивовані на заняття різними видами рухової активності, а А. Ковтун [4] свідчить про недостатні величини енерговитрат студенток на середньому та високому рівнях рухової активності за рахунок проведення ними більшості часу в статичному положенні. Досліджуючи рухову активність студенток з ожирінням, І. Миронюк, М. Дуб [5] зазначають, що вони характеризуються малоруховим способом життя, та приходять до висно-

Pleshakova O. Features of physical activity of higher education institution students in the conditions of distance learning. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2020; 4: 86–89  
DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.86–89

Плешакова О. Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020; 4: 86–89  
DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.86–89

by moderate physical activity, and the highest weekly metabolic activity was diagnosed when walking. Comparing the obtained data with the results presented in the literature, a sharp decrease in their weekly metabolic activity was noted. There was an increase in the share of female students who spend a long time sitting and those who had less than 10 minutes of intense physical activity at the expense of a reduction in the percentage of those who spent more time on intense physical activity. The findings confirm the hypothesis of a critical decrease in physical activity of female students in the conditions of distance learning.

**Keywords:** female students, distance teaching, physical activity, physical loads, metabolic activity.

вку, що відсутність або недостатність інтенсивних і неінтенсивних фізичних навантажень є патогенетичним фактором розвитку ожиріння.

Попри окремі дослідження, в яких зафіксовано позитивну тенденцію ставлення сучасних студенток до рухової активності з початком навчання у закладах вищої освіти (ЗВО), науково обґрунтований тижневий обсяг їхніх навантажень [8], все таки ми схиляємося до думки, що в умовах дистанційної форми навчання рухова активність студентської молоді різко знизилася. Отже, питання моніторингу рухової активності студентської молоді стають дедалі більш актуальними. Слід зазначити, що на сьогодні, окрім припущення про зниження рівня рухової активності студенток, немає достовірної інформації, що могла б спростувати або підтвердити цю гіпотезу.

**Мета дослідження** – оцінити рівень фізичної активності студенток гуманітарного ЗВО під час запровадження дистанційної форми навчання.

**Методи дослідження:** оцінку фізичної активності студенток здійснювали за допомогою міжнародного опитувальника International Questionnaire on Physical Activity, заснованого на врахуванні фізичної активності за тиждень й призначеного для масових обстежень осіб від 15 до 69 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження, в якому взяли участь 52 студентки I-II курсу Київського національного університету культури та мистецтв, оцінювали метаболічний еквівалент завдання (MET, хв · тиж.<sup>-1</sup>), який являє собою фізіологічний показник для вираження енергетичної вартості фізичних навантажень і показує щотижневу метаболічну активність під час ходьби, а також помірних і енергійних фізичних навантажень.

Обробку емпіричних даних здійснювали за допомогою статистичного аналізу [13, 14, 16], під час якого ви-

значали середньостатистичні показники у вигляді ( $\bar{x}$ ;  $s$ ), де  $\bar{x}$  – середнє,  $s$  – стандартне відхилення. За допомогою критерію Шапіро-Уїлка перевіряли відповідність експериментальних даних нормальному закону розподілу, й у випадку недоведеного їх підпорядкування нормальному закону розподілу середні величини було представлено через медіану й 25 та 75 процентилі (Me; 25; 75). Гіпотезу про рівномірність форми розподілу студенток за рівнями рухової активності перевіряли за допомогою критерію  $\chi^2$  на рівні статистичної значущості  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ).

Особливий період, пов'язаний з карантинними заходами, серед яких перехід освітніх закладів, зокрема ЗВО, привів до дистанційної форми навчання. Поряд зі складнощами, що виникли у керівництва, адміністрації, навчально-педагогічних працівників та безпосередньо в студентів під час організації освітнього процесу, загострилася проблема зниження рухової активності всіх суб'єктів освіти. Дійсно, організація освітнього процесу передбачає, що його учасники протягом робочого тижня тривалий час використовують інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) [1, 12, 15]. Окрім навчальних занять, проведених сидячи за комп'ютером, вони змушені й надалі працювати з ІКТ. Так, науково-педагогічні працівники за допомогою ІКТ отримують виконані студентами завдання, перевіряють їх, витрачають час на листування, вказуючи на помилки, здійснюють заповнення електронного журналу, після чого готують нові завдання у формі, яка прийнятна для оприлюднення у вигляді електронних навчально-методичних матеріалів та доступна для сприйняття в умовах екстериторіальної взаємодії учасників освітнього процесу та розміщує готові електронні матеріали на визначених адміністрацією інформаційних ресурсах. Зі сво-

го боку, після закінчення занять, що проходять за розкладом ЗВО, студенти також продовжують залишатися за комп'ютером, оскільки мають виконати завдання, організувати його доставку на перевірку викладачу, за необхідності виконати редагування й повторно надіслати на перевірку. Вочевидь, в умовах карантинних обмежень тривалість перебування учасників освітнього процесу для здійснення освітньої діяльності різко зростає. Враховуючи захоплення молоді комп'ютерними іграми та спілкуванням у соціальних мережах під час дозвілля, можна прогнозувати, що період навчання в 2020 р. супроводжується тотальним зниженням рівня рухової активності населення, в тому числі студентської молоді.

У ході перевірки припущення про зниження рівня рухової активності студенток під час запровадження дистанційної форми навчання встановлено, що середня оцінка їхньої рухової активності становить 23,92; 5,57 бала, що відповідає нормі, яка, згідно з трактуванням розробників для категорії осіб від 18 до 39 років, має становити понад 21 бал. Проте розподіл студенток за рівнями рухової активності показав, що в 17,3 % ( $n = 9$ ) характеризуються низьким рівнем рухової активності і в них спостерігаються ознаки гіподинамії (рис. 1).

Зазначимо, що статистична обробка даних дозволила встановити відмінність форми розподілу студенток від рівномірної, тобто серед учасниць дослідження статистично значуще ( $p < 0,05$ ) переважала частка з помірним рівнем рухової активності.

Щотижнева метаболічна участь під час ходьби й виконання помірної та високої фізичної активності студенток, що брали участь у дослідженні, становила від 495 до 5255 хв · тиж.<sup>-1</sup>. Найменшу енергетичну вартість забезпечували помірні фізичні навантаження, а найбільшу щотижневу метаболічну активність у них діагностовано під час ходьби (рис. 2).

Незважаючи на те що розробниками електронної версії опитувальника в рекомендаціях наголошено на необхідності присвячувати не менше 150 хв на тиждень фізичним навантаженням помірної інтенсивності для підтримання оптимального рівня фі-

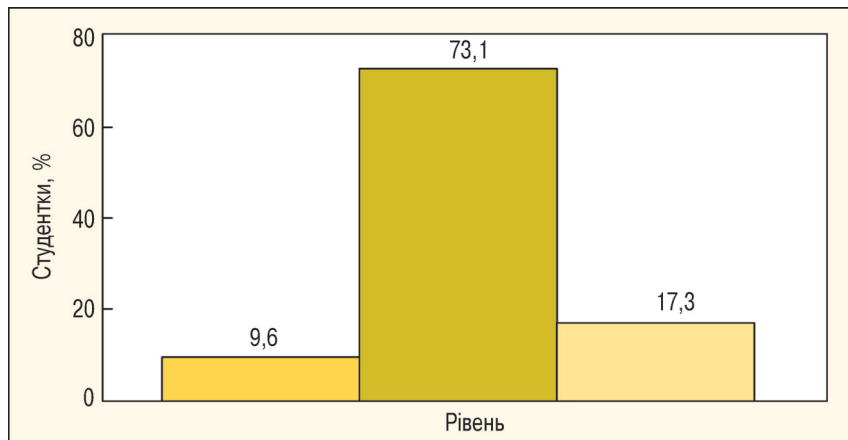


Рисунок 1 – Розподіл студенток I-II курсів гуманітарних закладів вищої освіти за рівнем рухової активності (n = 52): ■ – високий; ■ – середній; ■ – низький.

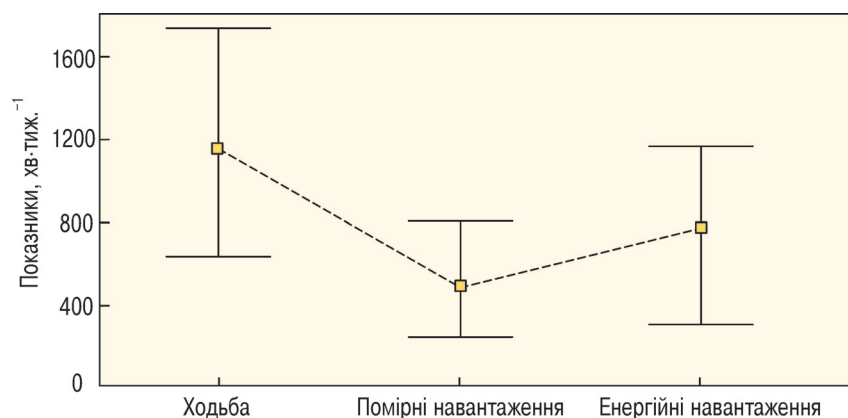


Рисунок 2 – Оцінка рухової активності студенток I-II курсів гуманітарних закладів вищої освіти (n = 52):

—■— медіана; ———— 25–75 %

зичного здоров'я, 11,5 % (n = 6) опитаних їх не мали. При цьому в студенток час, проведений сидячи, не відповідав гігієнічній нормі.

На наше переконання, існує нагальна потреба залучати студенток гуманітарних ЗВО до підвищення фізичної активності, враховуючи їхні рухові уподобання. Варто зосередитися на питаннях управління фізичним потенціалом студенток нефізкультурних ЗВО в умовах дистанційного навчання, в тому числі за рахунок відеоматеріалів, що містять комплекси фізичних вправ із використанням засобів черлідінгу [6, 7].

**Дискусія.** Порівнюючи отримані дані з даними науково-методичної і спеціальної літератури, наші результати виявилися зниженими. На противагу даним, отриманим Д. В. Попович [8], згідно з якими студентки продемонстрували високий рівень загальної рухової ак-

тивності і їхня щотижнева метаболічна активність становила 5590,2 хв · тиж.<sup>-1</sup>, у нашому випадку середній показник становив 2513,39 хв · тиж.<sup>-1</sup>, що відповідає помірному рівню рухової активності. Як бачимо, отримані результати значно нижчі представлених в літературних джерелах, що підтверджує нашу гіпотезу.

На противагу результатам попередніх досліджень, здійснених ученими у докартинний період, у яких зафіксовано максимальний показник MET при заняттях енергійною фізичною активністю [8], найвищий середній її рівень обсягом 1155; 627; 1732,5 хв · тиж.<sup>-1</sup> студентки витрачали під час ходьби.

За даними Н. Г. Бишевець, Н. М. Гончарової [2], у сидячому положенні майже третина, а саме 30,4 % студенток проводять від 5 до 6 год на день. У нашому дослідженні ситуація ще більш ускладнилась: зна-

чна частина студенток протягом тижня тривалий час перебуває в статичній позі сидячи: 21,2 % (n = 11) – від 4 до 5; 25 % (n = 13) – від 5 до 6; 26,9 % (n = 14) – від 6 до 7 год. Вивчаючи частки респонденток, які займаються інтенсивними фізичними вправами, бачимо, що їх розподіл мав такий вигляд: понад 1 год – 17,3 % (n = 9) респондентів, від 40 до 60 хв – 28,8 % (n = 15), 20–40 хв – 30,8 % (n = 16), 10–20 хв – 15,4 % (n = 8), а до 10 хв – 7,7 % (n = 4). Порівнюючи з даними літературних джерел [2], можна помітити зростання частки студенток, які займалися менше 10 хв за рахунок скорочення відсотка тих, котрі займаються більш тривалий час. Вочевидь, у період дистанційного навчання, обумовленого карантинними заходами, вони схилиються до малорухливого способу життя.

Отримані результати дослідження, на жаль, підтверджують висунуту гіпотезу про критичне зниження рухової активності студенток в умовах дистанційного навчання.

**Висновки.** Незважаючи на необхідність дотримуватися оптимального рухового режиму для збереження й зміцнення здоров'я, сучасна студентська молодь у цілому має знижений рівень рухової активності й характеризується малорухомих способом життя, що обумовлено значним поширенням інформаційно-комунікаційних технологій. Перехід до дистанційної форми навчання у рамках запровадження карантинних заходів ще більше загострили наявну проблему.

У ході дослідження встановлено, що переважна більшість студенток гуманітарного ЗВО характеризується помірним рівнем рухової активності, проте у 17,3 % з них виявлено ознаки гіподинамії. Порівнюючи отримані результати з даними літературних джерел, ми пересвідчилились, що запровадження дистанційного навчання негативним чином позначилося на стилі життя студенток. Багато з них дедалі більше часу проводить у статичному положенні сидячи, що не сприяє збереженню їхнього здоров'я.

Постала необхідність у термінових заходах, спрямованих на підвищення рухової активності студенток гуманітарних ЗВО, залучення їх до активно-



го способу життя. На нашу думку, існує потреба в підготовці відеозаписів комплексів фізичних вправ із використанням засобів черлідінгу для підвищення мотивації студенток до фізкультурно-оздоровчих занять.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку пропозицій, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності студенток гуманітарних ЗВО в умовах дистанційного навчання.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бишевец НГ. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти [автореферат]. Луцьк: Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2018. 23 с.
2. Бишевец Н, Гончарова Н. Фізична активність студенток закладів вищої освіти. В: IV Міжнар. науково-практ. Інтернет-конференція «Фізична активність і якість життя людини». 2020. С. 9.
3. Кашуба ВО, Бишевец НГ, Альошина АІ, Бичук ОІ. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти. Луцьк : Вежа-Друк. 2019. 222 с.
4. Ковтун А. Рухова активність студенток вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України. 2015;2:105-108.
5. Миронюк І, Дуб М. Характерні особливості рухової активності та дієздатності студенток з ожирінням Вісник Прикарпат. університету. Серія: Фізична культура. 2019;34: DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.34.53-60>.
6. Плешакова ОВ. Черлідінг – як складова здорового способу життя студентської молоді. Науковий часопис. 2018;1(95):54-57.
7. Плешакова ОВ. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів. Науковий часопис. 2018;1(95):30-33.
8. Попович ДВ, Сопель ОМ, Бондарчук ВІ, Дяченко ММ. Аналіз фізичної активності студенток першого року навчання в Тернопільському державному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2018;4:123-127. DOI:10.11603/1811-2471.2018.v0.i4.9743.
9. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей Гірська школа українських Карпат. 2019;21:78-81. doi: 10.15330/msuc.2019.21.78-81.
10. Селіванов ЄВ. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018;220-226.
11. Цюсь А, Шевчук А, Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014;4(28):83-87.

12. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(8): 1628-41.
13. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(148):1030-1034. DOI:10.7752/jpes.2019.s3148,
14. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V, Serhiyenko K, Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019;19(311):2086-2090. DOI:10.7752/jpes.2019.s6311.
15. Denysova L, Byshevets Na, Shynkaruk O, Imas Ye, Suschenko L, Bazylchuk O, Oleshko T, Syvash I, Tretiak O. Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(145):324-330. DOI:10.7752/jpes.2020.s1045.
16. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierata M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020;8(5):249-257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513

## LITERATURE

1. Byshevets NH. Health protecting technology of teaching future physical culture teachers in conditions of informative education [author's abstract]. *Lutsk: Skhidnoieuropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky*. 2018. 23 p.
2. Byshevets N, Honcharova N. Physical activity of female university students. In: IV Mizhnar. naukovo-praktychna Internet-konferentsiia «Physical activity and human life quality». 2020. P. 9.
3. Kashuba VO, Byshevets NH, Alioshyna AI, Bychuk OI. Health protecting technology of teaching future physical culture teachers in conditions of informative education. *Lutsk: Vezha-Druk*. 2019. 222 p.
4. Kovtun A. Motor activity of university female students. *Moloda sportywna nauka Ukrainy*. 2015;2:105-108.
5. Myroniuk I, Dub M. Peculiar features of obese female student motor activity and efficiency. *Visnyk Prykarpat. universytetu. Series: Physical culture*. 2019;34: DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.34.53-60>.
6. Pleshakova OV. Cheerleading as a constituent of student youth healthy life style. *Naukovyi chasopys*. 2018;1(95):54-57.

7. Pleshakova OV. Organizational and methodical bases of pedagogical managing physical potential of students of non-physical culture institutions. *Naukovyi chasopys*. 2018;1(95):30-33.

8. Popovych DV, Sopol OM, Bondarchuk VI, Diachenko MM. Analysis of physical activity of first-year students at Ternopil State Medical University named after I. Gorbachevsky. *Achievements of clinical and experimental medicine*. 2018;4:123-127. DOI 10.11603/1811-2471.2018.v0.i4.9743.

9. Redkina M. Peculiarities of individual motor activity of pedagogical specialty students. *Mountain school of the Ukrainian Carpathians*. 2019;21:78-81. doi: 10.15330/msuc.2019.21.78-81.

10. Selivanov IV. Significance of student youth motor activity in the process of personality formation. *Aktualni problem fizykhovannia ryznykh verstv naseleennia*. 2018;220-226.

11. Tsios A, Shevchuk A, Kasarda O. Motor activity in motivation and value orientations of students. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Zb. nauk. prats. *Lutsk: Skhidnoieuropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky*, 2014;4(28):83-87.

12. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(8): 1628-41.

13. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(148):1030-1034. DOI:10.7752/jpes.2019.s3148,

14. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V, Serhiyenko K, Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019;19(311): 2086-2090. DOI:10.7752/jpes.2019.s6311.

15. Denysova L, Byshevets Na, Shynkaruk O, Imas Ye, Suschenko L, Bazylchuk O, Oleshko T, Syvash I, Tretiak O. Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(145):324-330. DOI:10.7752/jpes.2020.s1045.

16. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierata M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020;8(5):249-257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513

Надійшла 27.11.2020

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

**Плешакова Олена Володимирівна** <https://orcid.org/0000-0002-7163-6239>, [helena.oleena@gmail.com](mailto:helena.oleena@gmail.com)  
Київський національний університет культури та мистецтв  
01133, Київ, вул. Є. Коновальця, 36.

## INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**Plyeshakova Olena** <https://orcid.org/0000-0002-7163-6239>, [helena.oleena@gmail.com](mailto:helena.oleena@gmail.com)  
Kyiv National University of Culture and Arts  
01133, Kyiv, street E. Konovalets, 36.