

Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку

Анастасія Чеверда, Олена Андрєєва

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Обґрунтовано та перевірено вплив фітнес-програми з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Мета.* Визначити вплив використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на підвищення показників координаційних здібностей. *Методи.* Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду, документальних матеріалів; педагогічні методи; методи математичної статистики. *Результати.* Дослідження проводили на базі клубу спортивного танцю «Супаданс». У дослідженні брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку. Програма містила кілька блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний та змагальний), спрямованих на підвищення результатів фізичної підготовленості, покращення показників фізичних якостей, та такі структурні компоненти: використання базових та допоміжних фігур спортивного танцю; застосування засобів і методів оздоровчого фітнесу, доступних для старших дошкільнят для підвищення ефективності навчання танцювальних рухів; критерії результативності. На кожному етапі розробленої програми було застосовано адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи. Виявлено, що фітнес-програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще зростання координаційних здібностей під час виконання тестових вправ. **Ключові слова:** дитячий фітнес, діти 5–6 років, фітнес-програма, педагогічний експеримент, координаційні здібності.

Anastasiia Cheverda, Olena Andriieva

THE USE OF THE FITNESS-PROGRAM WITH ELEMENTS OF DANCE SPORT TO DEVELOP COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL-AGE CHILDREN

Abstract. The impact of the fitness program with elements of dance sport on the development of coordination abilities in preschool-age children was substantiated and tested. *Objective.* To determine the impact of the use of the fitness program with elements of dance sport aimed at improving coordination abilities for preschool-age children. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of the data of scientific and methodological literature, domestic and foreign experience, and documentary materials; pedagogical methods, and methods of mathematical statistics. *Results.* The study was conducted at the Supadance dance sport club. The study involved 45 preschool-age children. The program consisted of several blocks (choreographic, corrective, game-based, dancing, and competitive), aimed at improving physical fitness, physical abilities, and the following structural components: the use of basic and additional dance figures; the use of means and methods of health-enhancing exercise available to preschool-age children to increase the effectiveness of learning dance movements; and performance criteria. At each stage of the developed program, adequate methods of medical and pedagogical control were applied, which allowed to monitor the indicators of physical condition and make adjustments, if necessary. It was found that the fitness program had a positive effect on the results of special choreography performance to determine the level of development of coordination abilities. The statistical analysis of the experimental data confirmed a significant increase in coordination abilities assessed by the performance of test exercises.

Keywords: kids' fitness, 5-6-year-old children, fitness program, pedagogical experiment, coordination abilities.

Вступ. Дошкільний вік є найбільш значущим періодом життя людини для формування фізичного здоров'я та рухових навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення та збереження в майбутньому [3]. Починаючи з раннього дитинства, зростає необхідність виховувати у дошкільнят стійкий інтерес та потребу до регулярних занять фізичними вправами, мотивацію до здорового способу життя [2, 12].

Протягом тривалого часу в Україні спостерігається погіршення здоров'я дітей, зниження рівня їхнього фізичного розвитку, психічного та фізичного стану. Чим молодший вік дитини, тим своєчасніше здійснюється усунення вад у фізичному розвитку [4]. Від успішного вирішення завдань фізичної активності у дошкільному віці багато в чому залежить розвиток особистості дитини [1, 10].

Сьогодні великий інтерес фахівців галузі дошкільного виховання викликають засоби оздоровчого фітнесу та спортивних танців [5]. На наш погляд, цей шлях є раціональним, тому що фітнес та спортивні танці вносять новизну та різноманітність у рухову діяльність дітей на основі поєднання фізичних, танцювальних вправ та музичного супроводу [9, 13]. Пропонуються як окремі вправи, так і фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку [7].

Координаційні здібності лежать в основі побутових, рухових навичок та умінь дошкільнят. Сьогодні не вивчено динаміку розвитку координаційних здібностей під впливом занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців. Спостерігається суперечність між потребою у підвищенні ефективного оздоровчого фізичного виховання у дошкільних закладах та відсутністю методики розвитку координаційних здібностей засо-

Cheverda A., Andriieva O. The use of the fitness-program with elements of dance sport to develop coordination abilities in preschool-age children. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2022; 1: 68–72
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.68–72

Чеверда А., Андрєєва О. Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022; 1: 68–72
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.68–72

бами фітнес-програми з елементами спортивних танців, що враховує вікові особливості дітей п'яти–шести років [6, 11]. У зв'язку з цим визначення впливу фітнес-програми з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей у дошкільнят цього віку дуже актуальна.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – визначити вплив використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на підвищення показників координаційних здібностей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду, документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду практики галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку, документальних матеріалів дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, у процесі яких було застосовано метод спостереження за організацією, методикою занять і реакцією дітей, що дозволяє здійснювати візуальну оцінку ефективності.

Перетворювальний експеримент був спрямований на оцінку ефективності програми фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців, тривалість його становила 9 місяців. У роботі застосовано статистичний аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, що передбачав первинний аналіз емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних закону нормального розподілу із використанням критерію узгодження Ша-

піро–Уїлка; визначення статистично значущих відмінностей між вибірками здійснювали на основі параметричних та непараметричних критеріїв на рівні значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$). У дослідженні емпіричні дані, які підпорядковувались нормальному закону розподілу, представлено у вигляді середнього значення й стандартного відхилення (\bar{X} ; S), а інші – у вигляді медіани та 25-го і 75-го перцентилів (Me; 25%; 75%). Використання цих методів дозволило провести обробку емпіричних даних, сприяло їх інтерпретації, формулюванню висновків. Систематизацію матеріалу та первинну математичну обробку виконували із використанням програмних пакетів MS Excel (Microsoft, США), Statistica 8.0 (StatSoft, США). Дослідження проводили на базі клубу спортивного танцю «Супаданс». У дослідженні на даному етапі брали участь 45 дітей старшого дошкільного віку (23 дівчинки та 22 хлопчики).

Фітнес-програма з елементами спортивних танців складається з трьох видів підготовки: теоретичної, загальної фізичної та спеціальної фізичної. Це поєднання закономірне, бо ці види діяльності доповнюють і збагачують один одного. Головний принцип побудови програми – від простого до складного [4, 8].

Мета програми: сприяння розвитку здорової гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Фітнес-програма з елементами спортивних танців побудована за блочним принципом і включає п'ять блоків: хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний (табл. 1).

Хореографічний блок спрямований на розвиток музичальності, розвиток умінь ритмічно рухатися, відтворювати ритмічний малюнок танцю і хореографічні образи. Включав основи хореографічної грамотності, ритмічні вправи на увагу, ритмічний рисунок, вправи з предметами, хореографічні вправи, танцювальні кроки, танці з атрибутами.

Ігровий блок спрямований на формування мотиваційної й емоційно-

Таблиця 1. Розподіл навантаження за блоками фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку

Блок	Період, %		
	I	II	III
Хореографічний	30	30	10
Коригувальний	10	20	20
Ігровий	50	20	15
Танцювальний	10	30	50
Змагальний	–	–	5

вольової готовності, навчання регулювати свою поведінку відповідно до соціальних вимог, формування інтелектуальної готовності через ігри, спрямовані на розвиток психічних процесів. Спочатку ігрові технології використовувалися як окремі ігрові моменти, які дуже важливі, особливо в період адаптації дітей у колективі. Він включав музично-рухливі ігри з ритміки, сюжетно-рольові ігри, розвиваючі танцювальні ігри, ігростетчинг, естафети, руховий ігротренінг.

Танцювальний блок включав танцювальну абетку та елементи танцювальних рухів, основи навчання танців європейської (вальс, квікстеп) та латиноамериканської (ча-ча-ча, джайв) програм.

Змагальний блок спрямований на формування стійкого інтересу до подальшого розвитку навичок у спортивних танцях, на оцінку досягнень, включав участь у клубних змаганнях. На кожному етапі розробленої програми було застосовано адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи.

Результативність запропонованої програми досліджували в процесі перетворювального педагогічного експерименту на базі спортивного клубу «Супаданс», тривалість якого становила 9 місяців.

Програма не передбачає попереднього розучування, а базується на повторенні за тренером до того моменту, доки рухи не будуть доведені до автоматизму. На кожному занят-

ті поєднуються танці європейської та латиноамериканської програм. Кожне заняття складалося з трьох частин: підготовчої – включає привітання, постановку цілей та завдань, розминку; основної – аеробна частина і базується на розучуванні та виконанні хореографічних кроків та зв'язок; та заключної частини, куди увійшли вправи стретчингу, вправи на розслаблення м'язів та дихальні вправи. В процесі занять застосовували адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю.

Таким чином, виходячи з даних положень, нами на основі індивідуального підходу до вибору засобів було розроблено експериментальну програму рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних танців для дітей п'яти–шести років, вихованців танцювального клубу «Супаданс», м. Києва, розраховану на 108 год, яка складалася з теоретичного та практичного матеріалу.

Після експерименту нами було оцінено вплив занять оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців за авторською програмою на показники координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження продемонструвало ефективність запропонованої технології під час оцінювання координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. У дітей виявлено статистично значущі ($p < 0,05$) прирости середнього показника в тесті із заплученими очима – 6,83 % і 4,33 % у дівчат і хлопців відповідно (рис. 1).

Крім того, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився час утримання статичної пози з розплученими очима дівчатами на 2,69 %, а хлопцями – на 8,41 % (рис. 2).

Запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей.

З'ясувалося, що після експерименту частка дівчат, які відмінно й добре виконали фігури в повільному вальсі, зросла на 13,04 % у обох випадках. При цьому частки дівчат, які продемонстрували задовільний та

незадовільний результат скоротилися на 17,39 та 8,70 % відповідно. Разом з тим, на 17,39 і 8,7 % збільшилися частки дівчат, які показали високий та добрий результат під час виконання фігур квікстепу. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще ($p < 0,05$) зростання координаційних здібностей під час виконання обох тестових вправ. Серед хлопців також спостерігались прирости часток з відмінними й добрими результатами під час виконання фігур у повільному вальсі та квікстепі. Результати представлено на рисунку 3.

Отримані результати дають підстави вказати на ефективність авторської програми як засіб для розвитку коор-

динаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку, а також дозволяють її рекомендувати для впровадження у практику роботи фітнес-центрів, танцювальних клубів, закладів позашкільної освіти.

Дискусія. В результаті проведених досліджень підтверджено дані науковців про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес оздоровчих занять старших дошкільників, заснованих на різних видах рухової активності (Н. В. Москаленко, О. М. Демідова, 2016; В. В. Петрович, 2010; Р. О. Сухомлинов, 2020; П. О. Чередниченко, 2018), значну популярність засобів оздоровчого фітнесу (М. В. Антипина, 2019; В. В. Борисова зі співавт.,

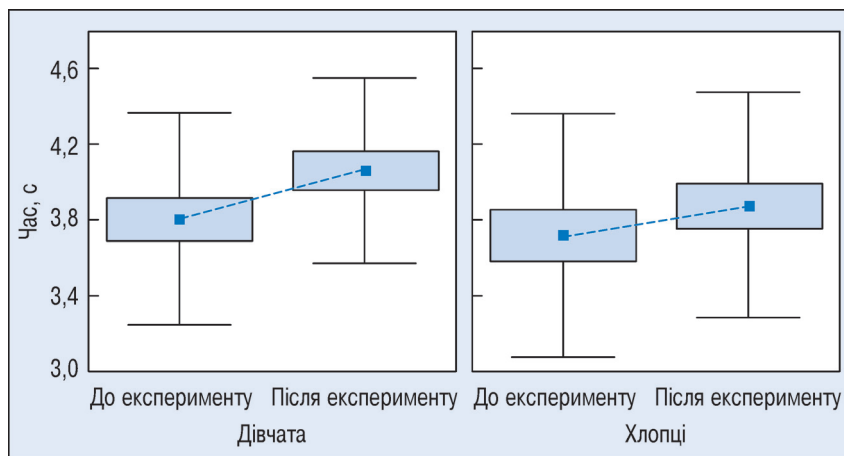


Рисунок 1 – Динаміка показників координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського залежно від етапу експерименту:

—■— – середній показник; □ – середнє плюс/мінус стандартне відхилення; — – довірчий інтервал

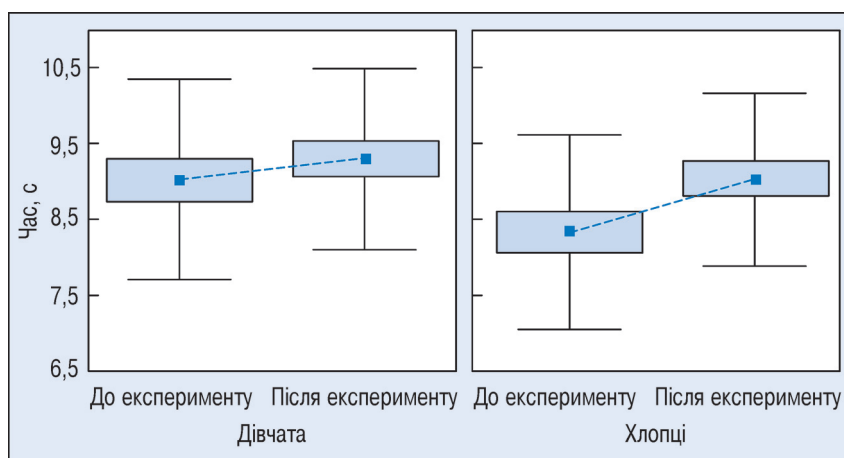


Рисунок 2 – Динаміка показників координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського залежно від етапу експерименту:

—■— – середній показник; □ – середнє плюс/мінус стандартне відхилення; — – довірчий інтервал

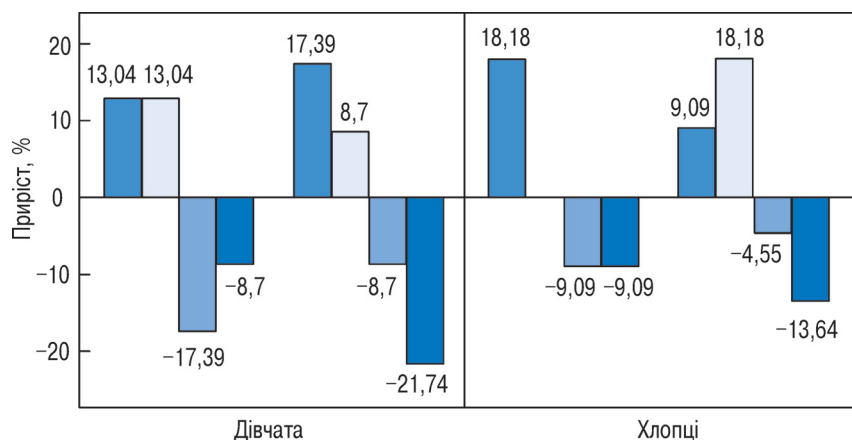


Рисунок 3 – Прирости в розподілах дітей за рівнями координаційних здібностей після експерименту:

■ – відмінно; □ – добре; ■ – задовільно; ■ – незадовільно

2019; Н. Е. Власенко, 2019; А. А. Нечитайлова, Н. С. Полуніна, М. А. Архипова, 2017; О. Г. Сайкіна, 2009; О. А. Томенко, А. Ю. Старченко, 2016), зокрема спортивних танців серед дитячого контингенту (D. Chatzopoulos, G. Doganis, I. Kollias, 2018).

Отримали подальший розвиток наявні напрацювання (О. Калужна, І. Сороневич, 2016; О. В. Мартиненко, 2014; Н. Москаленко, О. Демідова, В. Бодня, 2019; А. С. Шевчук, 2011; Л. Н. Ейдельман, 2012) щодо організації оздоровчих занять з дитячим контингентом в умовах танцювальних клубів та фітнес-центрів на основі комплексного використання традиційних та інноваційних засобів оздоровчого фітнесу та спортивних танців для підвищення рівня фізичного здоров'я, покращення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

До нових результатів роботи належить теоретичне обґрунтування фітнес-програми з елементами спортивного танцю для дітей старшого дошкільного віку, яка містить п'ять блоків (хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний). Визначено вплив на розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Висновки. За узгодженою думкою науковців, дошкільний вік – це той період, який є важливим етапом становлення особистості дитини, гармонійного розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок, забезпечення умов оптимального біо-

логічного розвитку. Період старшого дошкільного віку або п'ятого–шостого року життя відзначається інтенсивним ростом та розвитком дитячого організму, проте характеризується низькою опірністю до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Аналіз літературних джерел вказує на те, що заняття фітнесом підвищують загальний і емоційний тонус організму, покращують фізичну і розумову працездатність, задовольняють потребу в руховій активності, створюють умови для різноманітності рухової діяльності. На думку дослідників, заняття дитячим фітнесом є доступним та високоефективним засобом, який сприяє підвищенню рівня рухової активності дитячого контингенту, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращує здоров'я, фізичний розвиток. Багато наукових досліджень присвячено впровадженню різноманітних напрямів дитячого фітнесу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Під час розробки програми оздоровчих занять з використанням засобів спортивних танців враховано попередній позитивний досвід організації подібних занять з використанням блочного принципу. Тому розроблена програма містила п'ять блоків: хореографічний, коригувальний, ігровий, танцювальний, змагальний. Їх логічне та вдале поєднання на різних етапах програми фітнес-занять з елементами спортивних танців дозволило зберегти належну мотивацію дітей до

оздоровчих занять, покращити результати в рухових тестах, підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості дошкільнят, їх рухової активності; сприяло гармонійному фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. В результаті проведених досліджень нами доведено оздоровчо-рекреаційний ефект запропонованої програми, про що свідчать показники рівня розвитку фізичних якостей, а саме координаційних здібностей.

Ефективність запропонованої програми проявилась під час оцінювання координаційних здібностей дітей за тестом Бондаревського до і після експерименту. Також запропонована фітнес-програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. З'ясувалося, що після експерименту відмінно й добре були виконані фігури усіх розучуваних танців, як європейської, так і латиноамериканської програм.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
2. Андреева О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:29-32.
3. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев: Олимпийская лит.; 2009. 528 с.
4. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):38-41.
5. Калужна О, Сороневич І. Ефективність занять для юних спортсменів-танцюристів за програмами фізичної підготовки різної спрямованості [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2016;4(74):46-53. Режим доступу: <http://sportsscience.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/446>
6. Круцевич Т, Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3–6 років у дошкільних закладах за кордоном. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;2:156-63.
7. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с.

8. Осадців ТП. Сучасні підходи щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама; 2004;1(8):293-296.

9. Пангелова НС. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2014. 42 с.

10. Gao Z, Zhang T, Stodden D. Children's physical activity levels and psychological correlates in interactive dance versus aerobic dance. *J Sport Heal Sci.* 2013;2(3): 146-151. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.01.005>

11. Krutsevich T, Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement.* 2013;1(3):3-7.

12. Rodrigues D, Padez C, Machado-Rodrigues A. Environmental and Socio-demographic Factors Associated with 6-10-Year-Old Children's School Travel in Urban and Non-urban Settings. *J Urban Health.* 2018;95(6):859-868. doi: 10.1007/s11524-018-0295-x

13. Zhang P, Lee JE, Stodden DF, Gao Z. Longitudinal trajectories of Children's physical activity and sedentary behaviors on weekdays and weekends. *J Phys Act Health.* 2019;16(12):1123-8.

LITERATURE

1. Andriieva OV. Development and implementation of the technology for designing active recreational activities for different population groups. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* 2015; 1:4-9.

2. Andriieva O, Sukhomlinov R. Organization of health-related and recreational motor activity of preschool children under conditions of club sessions. Theory and methods of physical education and sports. 2016;3:29-32.

3. Bar-Or O, Rawland T. Pediatric exercise medicine: from physiologic principles to health care application. Kiev: Olympic literature; 2009. 528 p.

4. Hakman AV, Vynnychenko OD. Theoretical and methodological foundations of recreational and health-enhancing activities for preschool children. *Young scientist.* 2018;3.3(55.3):38-41.

5. Kaluzhna O, Soronovych I. Effectiveness of classes for young athletes-dancers in physical training programs of various orientations [Electronic resource]. *Sport science of Ukraine.* 2016;4(74):46-53. Retrieved from: <http://sport-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/446>

6. Krutsevich T, Pangelova N. Organization of physical culture and health-enhancing activities for 3-6-year-old children in preschool institutions abroad. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* 2011;2:156-63.

7. Moskalenko NV, Demidova OM. Dance sport for children: innovative approaches. Dnipro: Innovatsiya; 2016. 198 p.

8. Osadtsiv TP. Modern approaches to the training of young dancers at the stage of basic sports training (generalization of the experience of dance sport coaches). *Young sports science of Ukraine: collect. of scientific papers in the field of physical culture and sports.* Lviv: Panorama; 2004;1(8):293-296.

9. Pangelova NYe. Theoretical and methodological foundations of the development of a harmoniously developed personality in preschool-age children in the course of physical education [автореферат]. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Education and Sport; 2014: 42 p.

10. Gao Z, Zhang T, Stodden D. Children's physical activity levels and psychological correlates in interactive dance versus aerobic dance. *J Sport Heal Sci.* 2013;2(3): 146-151. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.01.005>

11. Krutsevich T, Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement.* 2013;1(3):3-7.

12. Rodrigues D, Padez C, Machado-Rodrigues A. Environmental and Socio-demographic Factors Associated with 6-10-Year-Old Children's School Travel in Urban and Non-urban Settings. *J Urban Health.* 2018;95(6):859-868. doi: 10.1007/s11524-018-0295-x

13. Zhang P, Lee JE, Stodden DF, Gao Z. Longitudinal trajectories of Children's physical activity and sedentary behaviors on weekdays and weekends. *J Phys Act Health.* 2019;16(12):1123-8.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Чеверда Анастасія Олегівна <https://orcid.org/0000-0001-9426-6608>, trofimo4ka92@gmail.com

Андрєєва Олена Валеріївна <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Cheverda Anastasiia <https://orcid.org/0000-0001-9426-6608>, trofimo4ka92@gmail.com

Andriieva Olena <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Надійшла 14.12.2021