ORIGINAL SCIENTIFIC ARTICLE

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ 6 КЛАСУ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Оксана Цуканова^{1ABCD}

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Авторський вклад: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статаналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів

DOI: 10.17309/jltm.2020.2.04

Анотація

Мета дослідження – визначити динаміку рухової підготовленості школярів 6 класу в умовах карантину.

Матеріали і методи. У дослідженні брали участь учні 6 класу Пісочинського ліцею с. Пісочин, спеціалізований клас з поглибленим вивченням математики, хлопці 11-12 річного віку ($n = 13$). Діти та їхні батьки були інформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті. Для аналізу фізичної підготовленості школярів в умовах карантину використано методи теоретичного аналізу, систематизації, порівняння, педагогічні спостереження й узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Для організації процесу фізичної підготовки школярів 6 класу в умовах карантину використовувалася освітня платформа “Google Classroom” із зошитом фізичного самовиховання, розміщення програмного матеріалу теоретичного характеру та контролю за навчальними досягненнями учнів через ZOOM конференції та тестові завдання.

Результати. За комплексом тестів у хлопчиків 6 класу відмічаються статистично достовірні зміни у результатах тестування. Так, у тесті No 1 «Згинання і розгинання рук у висі» результати погіршилися на 11,7 % ($p = 0,027$), у тесті No 3 «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» – на 3,7 % ($p = 0,046$), у тесті No 4 «Стрибок у довжину з місця» – на 1,5 % ($p = 0,001$), у тесті No 5 «Біг 30 м» – на 5,5 % ($p = 0,001$), у тесті No 6 «Біг 1000 м» – на 7,6 % ($p = 0,001$), у тесті No 7 «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 13,8 % ($p = 0,02$). У тесті No 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» результати погіршилися на 7,1 %, розбіжності між середніми значеннями статистично недостовірні ($p > 0,05$).

Висновки. Аналіз результатів тестування дозволив встановити негативний вплив самоізоляції на динаміку рухової підготовленості хлопців 6 класу. Дистанційний освітній процес навчання з фізичного виховання є не ефективним, його можливо використовувати лише як один із методів освітнього процесу.

Ключові слова: хлопці, рухова підготовленість, карантин.

Вступ

Низький рівень фізичної підготовленості школярів є проблемою, що притаманна більшості країн Європи, у тому числі і в Україні (Іващенко, 2016; Круцевич & Червотока, 2019; Haverkamp, Wiersma, Vertessen, van Ewijk, Oosterlaan, & Hartman, 2020). З пандемією COVID-19, ця проблема стала ще більш актуальною (Моїсєєв & Гузар, 2020; Hladka, 2020).

В умовах загальнонаціонального карантину та переходу закладів загальної середньої освіти на дистанційні форми роботи з учнями, особливої актуальності для вчителя фізичної культури набуває організація фізично-

го самовиховання учнів, допомога їм у веденні здорового способу життя та зміцненні імунітету (Моїсєєв & Гузар, 2020). Раніше було доведено, що відсутність вільного часу є основним фактором, який заважає учням займатися фізкультурно-спортивною діяльністю (Голік, 2013), але в даній ситуації ефективне використання вільного часу є фактором впливу на рухову активність школярів.

Дослідженням рухової підготовленості школярів середніх класів присвячені роботи Худолія, Іващенко (2014), Ivashchenko and Cislicka (2016), Ivashchenko, Khudolii, Iermakov, and Prykhodko (2018). Визначені особливості розвитку координації рухів і сили (Іващенко & Шепеленко, 2014; Ivashchenko, Khudolii, Iermakov, Lochbaum, Cislicka, Zukov, & Yermakova, 2017; Ivashchenko, Khudolii, Yermakova, & Veremeenko, 2018), закономірності процесу

© Цуканова, О., 2020.

навчання (Ivashchenko, Iermakov, Khudolii, Cretu, & Potop, 2017; Ivashchenko, Khudolii, Iermakov, & Harkusha, 2017), а також методика контролю рухової підготовленості школярів (Ivashchenko & Karpan, 2016).

Аналіз даних показав, що молододослідженою є динаміка рухової підготовленості учнів під час карантину, тому аналіз рухової підготовленості школярів в умовах карантину є актуальним.

Мета дослідження – визначити динаміку рухової підготовленості школярів 6 класу в умовах карантину.

Матеріали і методи

Учасники дослідження

У дослідженні брали участь учні 6 класу Пісочинського ліцею с. Пісочин, спеціалізований клас з поглибленим вивченням математики, хлопці 11-12 річного віку ($n = 13$). Діти та їхні батьки були інформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті.

Організація дослідження

Для аналізу фізичної підготовленості школярів в умовах карантину використано методи теоретичного аналізу, систематизації, порівняння, педагогічні спостереження й узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Фізичну підготовленість учнів визначено за результатами педагогічного тестування пружкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. Для тестування використовувалися тести (Лях, 2000, Худолій & Іващенко, 2014): згинання і розгинання рук у висі, рази; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази; піднімання тулуба в сід за 1хв, рази; біг 30 м, с; біг 1000 м, с; стрибок у довжину з місця, см; нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.

Для організації процесу фізичної підготовки школярів 6 класу в умовах карантину використовувалась освітня платформа "Google Classroom" із зошитом фізичного самовиховання, розміщення програмного матеріалу

теоретичного характеру та контролю за навчальними досягненнями учнів через ZOOM конференції та тестові завдання.

Статистичний аналіз

Результати досліджень піддано математично-статистичній обробці в програмі статистичного аналізу – EXCEL. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини ($\bar{X}$); стандартне квадратичне відхилення (s). Відсоткове співвідношення попередніх і теперішніх результатів. Оцінка вірогідності різниці статистичних показників проводилась за t -критерієм Стюдента.

Протокол дослідження був затверджений Етичним комітетом університету. Крім того, діти та їхні батьки або законні опікуни були повністю інформовані про всі особливості дослідження, а підписаний документ про інформовану згоду було отримано від усіх батьків.

Результати

За результатами тестування у таблиці 1 наведений порівняльний аналіз рухової підготовленості хлопців 6 класу на початку та в кінці карантинного періоду.

За комплексом тестів у хлопчиків 6 класу відмічаються статистично достовірні зміни у результатах тестування. Так, у тесті No 1 «Згинання і розгинання рук у висі» результати погіршилися на 11,7% ($p = 0,027$), у тесті No 3 «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» – на 3,7% ($p = 0,046$), у тесті No 4 «Стрибок у довжину з місця» – на 1,5% ($p = 0,001$), у тесті No 5 «Біг 30 м» – на 5,5% ($p = 0,001$), у тесті No 6 «Біг 1000 м» – на 7,6% ($p = 0,001$), у тесті No 7 «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 13,8% ($p = 0,02$). У тесті No 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі» результати погіршилися на 7,1%, розбіжності між середніми значеннями статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Таким чином, в результаті дослідження встановлений негативний вплив карантинних обмежень на динаміку рухової підготовленості хлопчиків 6 класу.

Таблиця 1. Порівняльний аналіз рухової підготовленості учнів 6 класу до і після карантину

№	Назва тексту	Жовтень 2019 р. ($n = 13$)		Травень 2020 р. ($n = 13$)		Δx	$\Delta x \%$	p
		$\bar{X}$	s	$\bar{X}$	s			
1.	Згинання і розгинання рук у висі, рази	8,077	4,907	7,231	5,456	0,846	11,7	0,027
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, рази	33,769	20,861	31,538	20,973	2,231	7,1	0,107
3.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази	40,769	7,061	39,308	6,701	1,461	3,7	0,046
4.	Стрибок у довжину з місця, см	181,769	18,961	179,154	19,043	2,615	1,5	0,001
5.	Біг 30 м, с	5,977	0,734	6,308	0,796	-0,331	5,5	0,001
6.	Біг 1000 м, хв	4,831	37,576	5,2	42,691	-0,369	7,6	0,001
7.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8,84	2,410	7,769	2,242	1,077	13,8	0,020

Дискусія

У дослідженні припускалося, що рухова активність в умовах карантину буде знижена і як наслідок відбудеться зниження рівня рухової підготовленості школярів.

Так як рівень рухової підготовленості школярів залежить від координаційної і швидко-силової підготовки, яка здійснюється на уроках фізичної культури, а більшість дітей займалася самостійно, не було двостороннього контакту з вчителем, діти емоційно не могли налаштуватися, їх постійно щось відволікало – ефективність дистанційних занять була низькою. Отримані результати вказують і доповнюють дані про те, що шкільний урок фізичної культури є ефективною формою підвищення рухової активності школярів (Detynych, 2019; Tolstoi, 2019; Tkachenko, 2020).

Наведені результати характеризують особливості рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку і доповнюють дані Ivashchenko, Iermakov, Khudolii, Cretu, and Potop (2017), Ivashchenko, Khudolii, Iermakov,

and Prikhodko (2018), Смірнова (2014). Встановлено, що у хлопців 6 класу знизився рівень рухової підготовленості під час карантинного періоду. Головною причиною низьких результатів учнів є малорухливий спосіб життя у період самоізоляції.

Висновки

Аналіз результатів тестування дозволив встановити негативний вплив самоізоляції на динаміку рухової підготовленості хлопців 6 класу.

Дистанційний освітній процес навчання з фізичного виховання є мало ефективним. Його можливо використовувати, як один із методів освітнього процесу, в комплексі з іншими методиками організації фізичного виховання в школі.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Список літератури

- Іващенко, О.В. (2016). *Моделювання процесу фізичного виховання школярів. Монографія*. Харків: ОВС.
- Krutsevych, T., & Chervotoka, M. (2019). State of schoolchildren's morbidity in ukrainian regions during schooling. *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 57-62. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.57-62>
- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. Scopus. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>
- Моїсєєв, С.О., & Гузар, В.М. (2020). Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький*, (57), 362-365. <http://rep.ksma.ks.ua/jspui/handle/123456789/741>
- Hladka, V. (2020). Comparative Analysis of Motor and Functional Fitness of 6th Grade Boys of an Underfilled School Under Quarantine Conditions. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 1(1), 26-32. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.1.04>
- Голік, А. (2013). Особливості формування у школярів особистісної фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*, (3), 32-36. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1023>
- Худолій, О. М., & Іващенко, О.В. (2014). *Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Монографія*. Харків: ОВС, 320.
- Ivashchenko, O., & Cislicka, M. (2016). Discriminant analysis method to determine the power of the boys 11-12 year. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(10). 721-729. <https://doi.org/10.5281/zenodo.229911>

References

- Ivashchenko, O.V. (2016). *Modeliuvannia protsesu fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Monohrafiia*. Kharkiv: OVS.
- Krutsevych, T., & Chervotoka, M. (2019). State of schoolchildren's morbidity in ukrainian regions during schooling. *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 57-62. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.57-62>
- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. Scopus. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>
- Moiseiev, S.O., & Huzar, V.M. (2020). Orhanizatsiia fizychnoho samovykhovannia uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity v umovakh zahalnonatsionalnoho karantynu. *Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf., 31 bereznia 2020 r., Pereiaslav-Khmelnytskyi*, (57), 362-365. <http://rep.ksma.ks.ua/jspui/handle/123456789/741>
- Hladka, V. (2020). Comparative Analysis of Motor and Functional Fitness of 6th Grade Boys of an Underfilled School Under Quarantine Conditions. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 1(1), 26-32. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.1.04>
- Holik, A. (2013). Osoblyvosti formuvannia u shkoliariv osobystisnoi fizychnoi kultury. *Teoriâ ta Metodika Fizichnogo Vihovannâ*, (3), 32-36. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1023>
- Khudolii, O. M., & Ivashchenko, O.V. (2014). *Modeliuvannia protsesu navchannia ta rozvytku rukhovyykh zdiibnostei u ditei i pidlitkiv. Monohrafiia*. Kharkiv: OVS, 320.
- Ivashchenko, O., & Cislicka, M. (2016). Discriminant analysis method to determine the power of the boys 11-12 year. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(10). 721-729. <https://doi.org/10.5281/zenodo.229911>

- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., & Prykhodko, V. (2018). Coordinating abilities: recognition of a state of development of 11-13 years old boys. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(2), 86-91. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0204>
- Івашченко, О.В., & Шепеленко, Г.П. (2014). Порівняльна характеристика координаційної і силової підготовленості учнів середніх класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 22-30. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1096>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Lochbaum, M., Cislicka, M., Zukov, W., & Yermakova, T., (2017). Methodological Approaches to Pedagogical Control of the Functional and Motor Fitness of the Girls from 7-9 Grades. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 254. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01038>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Yermakova, & Veremeenko, V. (2018). Power abilities: the structure of development in girls of 12-14 years old. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22 (4), 195-202. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0405>
- Ivashchenko, O., Iermakov, S., Khudolii, O., Cretu, M., & Potop, V. (2017). Level of physical exercises mastering in stiukture of 11-13 years age boys motor fitness. *Pedagogical psychology, medical – biological problem of physical training and sports*, 21(5), 236-243. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0506>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., & Harkusha, S. (2017) Physical exercises mastering level in basification of motor preparedness of 11-13 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1031-1036. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03158>
- Ivashchenko, O., & Kapkan, O. (2016). Informative pedagogic control indicators of 14-15 years age girls' motor fitness. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 20(6), 18-25. <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0603>
- Лях, В.И. (2000). *Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития*. М.: Терра-Спорт, 192
- Tkachenko, M. (2020). Peculiarities of Motor Fitness Dynamics of 5th-6th Grade Students During a School Year. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(1), 49-55. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.07>
- Detynych, S. (2019). Comparative Overview of Functional and Motor Preparedness of Boys Aged 13-14. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 19(2), 89-97. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.2.05>
- Tolstoi, A. (2019). Description of Motor and Functional Fitness of 4th-5th Grade Boys of a Rural Underfilled School. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 19(3), 123-129. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.3.03>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., & Prykhodko, V. (2018). Coordinating abilities: recognition of a state of development of 11-13 years old boys. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(2), 86-91. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0204>
- Ivashchenko, O.V., & Shepelenko, H.P. (2014). Porivnialna kharakterystyka koordynatsiinoi i sylovoi pidhotovlenosti uchniv sereidnikh klasiv. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (2), 22-30. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1096>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Lochbaum, M., Cislicka, M., Zukov, W., & Yermakova, T., (2017). Methodological Approaches to Pedagogical Control of the Functional and Motor Fitness of the Girls from 7-9 Grades. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 254. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01038>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Yermakova, & Veremeenko, V. (2018). Power abilities: the structure of development in girls of 12-14 years old. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22 (4), 195-202. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0405>
- Ivashchenko, O., Iermakov, S., Khudolii, O., Cretu, M., & Potop, V. (2017). Level of physical exercises mastering in stiukture of 11-13 years age boys motor fitness. *Pedagogical psychology, medical – biological problem of physical training and sports*, 21(5), 236-243. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0506>
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., & Harkusha, S. (2017) Physical exercises mastering level in basification of motor preparedness of 11-13 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1031-1036. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03158>
- Ivashchenko, O., & Kapkan, O. (2016). Informative pedagogic control indicators of 14-15 years age girls' motor fitness. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 20(6), 18-25. <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0603>
- Liakh, V.I. (2000). *Dvigatelnye sposobnosti shkolnikov: Osnovy teorii i metodiki razvitiia*. M.: Terra-Sport, 192
- Tkachenko, M. (2020). Peculiarities of Motor Fitness Dynamics of 5th-6th Grade Students During a School Year. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(1), 49-55. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.07>
- Detynych, S. (2019). Comparative Overview of Functional and Motor Preparedness of Boys Aged 13-14. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 19(2), 89-97. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.2.05>
- Tolstoi, A. (2019). Description of Motor and Functional Fitness of 4th-5th Grade Boys of a Rural Underfilled School. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 19(3), 123-129. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.3.03>

ORGANIZATION OF 6TH-GRADE SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL TRAINING UNDER QUARANTINE CONDITIONS

Oksana Tsukanova^{1ABCD}

¹H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection
Report. Article: 5 p., 1 tabl., 19 sources.

Study purpose. To determine the dynamics of 6th-grade schoolchildren's motor fitness under quarantine conditions.

Materials and methods. The study participants were 6th graders of the Pischyn Lyceum, Pischyn village, of a specialized class with in-depth study of mathematics, boys aged 11–12 ($n = 13$). The children and their parents were informed about all the features of the study and gave their consent to participate in the experiment. To analyse the schoolchildren's physical fitness under quarantine conditions, the study used methods of theoretical analysis, systematization, comparison, pedagogical observations, and generalization of data of scientific and methodological literature.

To organize the process of physical training of 6th-grade schoolchildren under quarantine conditions, the study used the Google Classroom educational platform with a notebook of physical self-education, posting of theoretical program material and monitoring of the pupils' learning achievements through ZOOM conferences and test tasks.

Results. According to a set of tests, there are statistically significant changes in testing results of the 6th-grade boys. Thus, in test No. 1 "Pull-ups", the results deteriorated by 11.7% ($p = 0.027$), in test No. 3 "Sit-ups in 1 min" – by 3.7% ($p = 0.046$), in test No. 4 "Standing long jump" – by 1.5% ($p = 0.001$), in test No. 5 "30 m running" – by 5.5% ($p = 0.001$), in test No. 6 "1,000 m running" – by 7.6% ($p = 0.001$), in test No. 7 "Seated forward bend" – by 13.8% ($p = 0.02$). In test No. 2 "Push-ups", the results deteriorated by 7.1%, the differences between mean values are statistically insignificant ($p > 0.05$).

Conclusions. The analysis of testing results revealed a negative influence of self-isolation on the dynamics of motor fitness of the 6th-grade boys. Distance physical education is not effective, it can only be used as one of the methods of the educational process.

Keywords: boys, motor fitness, quarantine.

Information about the authors:

Tsukanova Oksana: kosintseva@ukr.net; <https://orcid.org/0000-0002-1575-3115>; H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Alchevskykh St, 29, Kharkiv, 61002, Ukraine.

Цуканова Оксана: kosintseva@ukr.net; <https://orcid.org/0000-0002-1575-3115>; Кафедра теорії і методики фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, Харків, 61002, Україна.

Cite this article as:

Tsukanova, O. (2020). Organization of 6th-Grade Schoolchildren's Physical Training Under Quarantine Conditions. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 1(2), 70-74. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.2.04>

Цуканова, О. (2020). Організація процесу фізичної підготовки школярів 6 класу в умовах карантину. *Журнал теорії та методології навчання*, 1(2), 70-74. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.2.04>

Received: 27.09.2020. Accepted: 20.10.2020. Published: 30.10.2020

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).