

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗАГАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТОВАНОЇ ОСОБИ

THE INFLUENCE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING ON THE MOTOR ACTIVITY OF A REHABILITATED PERSON

Максим'як В. М.¹, Ковальчук О. В.²

¹*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна*

²*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Запоріжжя, Україна*

Maksymiak V. M.¹, Kovalchuk O. V.²

¹*Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,
Drohobych, Ukraine*

²*Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,
Zaporizhzhia, Ukraine*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.7>

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена значущістю реабілітації в житті людини, яка проходить тривалий процес відновлення. При цьому все більше уваги приділено заняттям загальною фізичною підготовкою як ефективному засобу реабілітації. Крім того, можна відмітити, що загальна фізична підготовка важлива під час розвитку рухової активності, адже в нинішніх реаліях кожен пацієнт хоче якнайшвидше повернутися до виконання професійної діяльності. Також можна відмітити значне зростання кількості програм для реабілітації засобами загальної фізичної підготовки.

Варто зауважити, що питання занять загальною фізичною підготовкою нині розглядається також в аспекті покращення емоційного та психологічного стану людини, яка проходить реабілітацію. Зокрема особа, рухова активність якої зростає, відчуває радість та моральне піднесення, оскільки розуміє, що її відновлення є успішним. Тож нині переважно успішну реабілітацію пов'язують із руховою активністю, яка досягається шляхом виконання вправ загальної фізичної підготовки.

Мета – теоретично та практично розкрити вплив занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи.

Матеріал. Матеріал дослідження – експеримент для визначення впливу занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи, де респондентами експерименту виступили 5 осіб-військових 25–29 років, які проходили реабілітацію після вогнепальних поранень нижніх та/або верхніх кінцівок. Дослідження відбувалося на основі реальних показників пацієнтів до та після впровадження занять із загальної фізичної підготовки.

Результати. Проведене дослідження дозволило виявити основні аспекти впливу занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи. Описано сутність поняття «реабілітація». Охарактеризовано основні напрями реабілітації. Визначено характер реабілітації. Проаналізовано різновиди занять за характером вправ загальної фізичної підготовки для покращення рухової активності. Розкрито сутність проведеного дослідження щодо впливу занять із загальної фізичної підготовки на рухову активність реабілітованої особи.

Особлива увага приділена результатам дослідження, які були спрямовані на виявлення позитивного впливу вправ на осіб, що проходять реабілітацію внаслідок вогнепальних ушкоджень верхніх та/або нижніх кінцівок. Визначено, що проведений експеримент виявив значний потенціал фізичної підготовки, який сприяє покращенню рухової активності реабілітованих.

Ключові слова: вправи, загальна фізична підготовка, реабілітація, рухова активність.

The relevance of the study is due to the importance of rehabilitation in the life of a person who is undergoing a long recovery process. At the same time, more and more attention is now being paid to general physical training classes as an effective means of rehabilitation. In addition, it can be noted that general physical training is important during the development of motor activity, because in current realities, every patient wants to return to professional activities as soon as possible. It is also possible to note a significant increase in the number of programs for rehabilitation by means of general physical training.

It is worth noting that the issue of general physical training is now considered also in the aspect of improving the emotional and psychological state of a person undergoing rehabilitation. In particular, a person whose motor activity increases feels joy and moral elation, because he understands that his recovery is successful. Therefore, currently, successful rehabilitation is mainly associated with motor activity, which is achieved by performing general physical training exercises.

The goal is to theoretically and practically reveal the influence of general physical training classes on the motor activity of a rehabilitated person.

Material. The material of the study is an experiment related to the effect of general physical training on the motor activity of a rehabilitated person, where the respondents of the experiment were 5 military personnel aged 25–29, who are undergoing rehabilitation after gunshot wounds of the lower and/or upper extremities. The study was conducted on the basis of real indicators of patients before and after the introduction of general physical training classes.

The results. The conducted research made it possible to reveal the main aspects of the impact of general physical training classes on the motor activity of a rehabilitated person. The essence of the concept of «rehabilitation» is described. The main areas of rehabilitation are characterized. The characteristics of rehabilitation are determined. Types of classes based on the nature of general physical training exercises to improve motor activity were analyzed. The essence of the conducted research on the impact of general physical training classes on the motor activity of a rehabilitated person has been revealed.

Special attention is paid to the results of the study, which were aimed at identifying the positive effect of exercises on persons undergoing rehabilitation due to gunshot injuries of the upper and/or lower extremities.

It was determined that the conducted experiment revealed a significant potential of physical training, which contributes to the improvement of motor activity of the rehabilitated.

Key words: exercises, general physical training, rehabilitation, motor activity.

Вступ. Питання впливу занять із загальної фізичної підготовки на рухову активність реабілітованої особи на сьогодні є досить актуальним. Зокрема, постійно розвиваються підходи щодо ефективних засобів реабілітації людини з різними травмами та пораненнями, хворобами, наслідками тривалого лікування. Відповідно постає питання про застосування тих механізмів, які дозволяють швидко відновити рухову активність особи, адже це значно впливає на життєдіяльність людини та якість її життя.

Варто зазначити, що це питання досліджувалося такими вітчизняними вченими, як Л. Вовканич [2], Е. Дорошенко [4], А. Соснов [9], О. Стасюк [10], В. Сухан [11]. На їхню думку, загальна фізична підготовка позитивно впливає на рухову активність реабілітованих, зокрема, якщо особа має проблеми з нижніми та верхніми кінцівками, а також органами дихання. Так, дослідниця О. Стасюк у роботі «Загальні питання реабілітації. Лікувальна фізична культура» наголошує на

тому, що застосування фізичної реабілітації сприяє відновленню рухової активності реабілітованих, проте це тривалий та комплексний процес, що передбачає свідоме прагнення пацієнта до оздоровлення [10, с. 4].

Окрему увагу потрібно приділити впливу занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи, що є військовим із вогнепальним пораненням кінцівки. Нині це питання є досить малодослідженим і потребує більш ретельного вивчення.

Матеріал. Матеріалом дослідження є експеримент для визначення впливу занять загальною фізичною підготовкою на рухову активність реабілітованої особи, де респондентами експерименту виступили 5 осіб-військових 25–29 років, які проходили реабілітацію після вогнепальних поранень нижніх та/або верхніх кінцівок. Дослідження відбувалося на основі реальних показників пацієнтів до та після впровадження занять із загальної фізичної підготовки.

Методи дослідження. У роботі використано загальнотеоретичні методи дослідження, такі як опис, узагальнення, аналіз та синтез, порівняння, та емпіричні методи дослідження, такі як спостереження, експеримент, анкетування.

Результати дослідження. На сучасному етапі реабілітації людини відводиться вагома увага. Це обумовлено, у першу чергу, тим, що відновлення фізичного стану до нормальних показників є тривалим та комплексним процесом, що має ґрунтуватися на науковій базі, показниках стану здоров'я хворого, необхідності залучення додаткових способів і засобів лікування. При цьому треба враховувати, що наша держава перебуває в стані війни, зростає потреба загалом у реабілітації різних категорій людей: це і військові, і цивільне населення, і діти, і підлітки. Залежно від вікових, психологічних, фізичних показників, а також характеру травми реабілітація для кожної особи є унікальним процесом.

Загалом реабілітація визначається як процес відновлення здоров'я та працездатності хворих та неповносправних [10, с. 4]. Тобто особа, яка проходить реабілітацію, згодом стає повноцінним членом суспільства, що може виконувати як трудові, так і корисні для громадськості функції. Враховуючи те, що реабілітація є комплексним процесом, до неї залучаються засоби медичного, психологічного, лікувального, професійного характеру. Адже людина, яка відновлює своє здоров'я, не може просто лікуватися і від цього почуватися краще. Їй, у першу чергу, потрібно розуміти, скільки триватиме відновлення і які є ризики, який є механізм для повернення до виконання трудових функцій, як можна покращити свій моральний стан [4, с. 11].

Заходи медичного характеру передбачають окреслення для реабілітованої особи ситуації щодо її фізичного стану. Це дозволяє зрозуміти реабілітованому, як проходитиме надалі процес відновлення та які можливі протипоказання. При цьому пацієнт повинен розуміти, що процес реабілітації є тривалим та потребує комплексного підходу, тому лікар чи особа, яка здійснює реабілітацію, пови-

нна мати повну інформацію про його стан здоров'я [3, с. 8].

Заходи психологічного характеру необхідні для встановлення того, який вплив було заподіяно на душевний стан людини під час хвороби чи травми. Так, здебільшого реабілітація – це процес, що триває довго, і тим самим можливе погіршення психологічного стану пацієнта. Адже в першу чергу людина перебуває поза традиційним колом спілкування, оскільки проходить реабілітацію в спеціальному центрі чи медичному закладі, а також не може повноцінно чи повністю виконувати трудові чи професійні обов'язки, до того ж не розуміє, як довго триватиме відновлення. Усе це повинно супроводжуватися спостереженням психолога чи особи, яка працює з психологічними травмами.

Професійний характер передбачає поступове повернення до виконання службових чи посадових обов'язків. Залежно від типу травми чи характеру хвороби, а також виду діяльності необхідно визначити такий аспект повернення, щоб людина могла як повноцінно проходити реабілітацію, так і відчувати себе необхідною для виконання професійних обов'язків. Водночас професійний характер може виявлятися й у зміні виду діяльності, якщо реабілітація передбачає певні протипоказання [1, с. 41].

Лікувальний характер є найважливішим. Він передбачає виконання тих приписів лікарів, які дозволяють ефективно проходити лікування та відновлення. Традиційно сюди відноситься як приймання ліків, так і проходження певних процедур та обстежень. Проте, не менш важливим аспектом є здійснення вправ із фізичної підготовки. Їх основою є м'язова діяльність, біологічна роль якої має надзвичайно велике значення в житті людини. Зниження рухової активності (гіподинамія) призводить до порушень функціонального стану організму та виникнення хворобливих змін у серцево-судинній, дихальній, травній та інших системах. Саме тому виконання вправ реабілітованими призводить до підвищення рухової активності та покращення функціонування всього організму [2, с. 3].

Під час реабілітації пацієнт виконує вправи для покращення загальної фізичної та спеціальної підготовки. Загальні вправи впливають саме на рухову активність і тому призначаються практично при будь-якій формі реабілітації, оскільки не можуть зашкодити процесу відновлення. Спеціальні вправи розробляються залежно від характеру травми та виду діяльності особи, зокрема, вони можуть мати вплив на конкретну систему організму, яку потрібно відновити, як при професійних травмах. Тому увага в дослідженні прикута до загальної фізичної підготовки.

Заняття із загальної фізичної підготовки реабілітованої особи для покращення рухової активності мають наступні напрями впливу. Перший напрям – тонізуючий. Пацієнт, виконуючи такі вправи, нормалізує рухову активність, оскільки вплив вправ здійснюється на центральну нервову систему. Це сприяє покращенню обміну речовин та нормальному функціонуванню вегетативної та ендокринної систем. До того ж чим більше м'язів залучається, тим сильнішим є тонізуючий ефект, і тим кращою є рухова активність [5, с. 16].

Другим напрямом є трофічний. При трофічній дії покращуються трофіки внутрішніх органів, що зумовлено впливом рухової активності під час виконання вправ для вегетативної та нервової систем пацієнта. Так, покращується обмін речовин, тож кров більше насичується киснем. Це призводить до того, що продукти запалення розсмоктуються швидше, відповідно захворювання минає за більш короткий період.

Третім напрямом є компенсаційний. Завдяки цьому заняття фізичною підготовкою сприяють заміщенню функції хворого органу чи його відновленню. Це реалізується шляхом рефлекторних механізмів, коли навантаження переміщується на інші органи, тим самим уражена система отримує можливість швидко відновитися. До того ж під час рухової активності залучається багато м'язів, що стимулює компенсаційний ефект. Так, якщо реабілітація стосується нижньої чи верхньої кінцівки, то рухова активність стимулює зростання навантаження на іншу кінцівку.

Четвертий напрям – нормалізаційний. Його сутність проявляється в тому, що якщо особа виліковується, то це не означає, що її організм повністю відновився, адже повноцінне функціонування ураженого органу – це не показник загального здоров'я. Тому вправи загальної фізичної підготовки розраховані на комплексне відновлення. Зокрема, зі зростанням навантаження рухові якості людини покращуються [8, с. 4].

За характером вправ загальної фізичної підготовки для покращення рухової активності можна визначити такі різновиди занять. Це продемонстровано в таблиці 1.

Таким чином, саме ці різновиди занять позитивно впливають на рухову діяльність. З метою підтвердження даного дослідження було залучено до експерименту 5 осіб-військових 25–29 років, які проходили реабілітацію після вогнепальних поранень нижніх та/або верхніх кінцівок. Їм було запропоновано протягом 1 місяця використовувати під час реабілітації гімнастику, лікувальну гімнастику, лікувальну ходьбу, спортивні ігри.

Після закінчення запропонованого часу було досліджено ефективність загальних фізичних вправ та їхній вплив на рухову активність шляхом перевірки показників реабілітованих до початку експерименту та після (анкетування). Відповідно було виявлено, що у всіх 5 респондентів показники після експерименту покращилися порівняно з показниками до його початку. Так, рухи пацієнтів стали більш активними та координованими, під час діяльності верхні та нижні кінцівки пацієнтів почали більш активно використовуватися. При цьому пацієнти перестали відчувати дискомфорт під час руху та почали більше застосовувати кінцівки під час допомоги в русі. Усе це свідчить лише про позитивний вплив загальної фізичної підготовки на рухову активність реабілітованих осіб.

Дискусія. Отже, проведене дослідження дозволило виявити проблемні аспекти питань фізичної підготовки та реабілітації. Так, нині все більше уваги приділяється впливу занять із загальної фізичної підготовки на рухову активність військових, що проходять реабілітацію.

**Різновиди занять за характером вправ загальної фізичної підготовки
для покращення рухової активності**

№ з/п	Вправи	Сутність вправ та їх вплив на рухову активність
1	Гімнастичні вправи	Гімнастика має загальний оздоровчий ефект. Її доцільно проводити кожного ранку на свіжому повітрі. Гімнастика має тонізуючий та збуджувальний ефект, організм збадьорюється. Її доцільно проводити від 5 до 20 хвилин. При цьому під час гімнастики залучаються всі м'язи, що сприяє покращенню рухової активності. Це переважно вправи на рух кінцівок [6, с. 320].
2	Лікувальні гімнастичні вправи	Лікувальна гімнастика містить загальні фізичні вправи, що мають лікувальний ефект. Під час виконання лікувальної гімнастики навантаження то зростає, то спадає, що позитивно впливає на рухову активність. Основою лікувальної гімнастики є ходьба та дихальні вправи. Її доцільно проводити від 7 до 10 хвилин [9, с. 540; 11, с. 5].
3	Лікувальна ходьба	Лікувальна ходьба передбачає дозування ходьби, що сприяє загальному тренуванню організму. При цьому рухова активність значно зростає, і при цьому організм швидко відновлюється. Сюди можна віднести теренкур, коли ходьба здійснюється за визначеним маршрутом та з урахуванням певного часу проходження. Її доцільно проводити від 30 до 50 хвилин [12, с. 356].
4	Спортивні ігри	Це виконання різних вправ в ігровій формі, що сприяє розвитку рухової активності. Перевагою спортивних ігор є формування позитивного емоційного фону, що сприяє швидкому відновленню. Тривалість ігор залежить від специфіки їх організації. Сюди можна віднести естафети чи певні змагання, ігри з предметами [7, с. 126].

Джерело: сформовано авторами за даними [6; 7; 9; 12]

У сучасних умовах це правильно, проте було б доцільно звернути увагу на фізичну підготовку в аспекті реабілітації для відновлення рухових якостей дітей та підлітків, адже маємо нині багато дітей, які мають різноманітні поранення та пошкодження, що пов'язано як із воєнними діями, так і з безпековою ситуацією. Крім того, було б доцільно описати рекомендовані вправи занять загальною фізичною підготовкою, що мають позитивний вплив на рухову активність реабілітованої особи. Також варто було б охарактеризувати програму проведеного дослідження та науково обґрунтувати заходи фізичної реабілітації.

Література

1. Васкан І. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позачурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2016. Вип. 1. С. 40–46.
2. Вовканич Л. Фізіологія рухової активності різних груп населення. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2020. 16 с.
3. Воропаєв Д. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації). Суми : Сумський державний університет, 2019. 72 с.

Висновки. Отже, дослідження дозволило виявити, що реабілітація є важливим аспектом відновлення пацієнта. При цьому вона є комплексним явищем, що передбачає різні напрями та характери впливу. Водночас різновиди занять за характером вправ загальної фізичної підготовки для покращення рухової активності є такими: гімнастичні вправи, лікувальні гімнастичні вправи, лікувальна ходьба, спортивні ігри. До того ж визначено, що проведений експеримент продемонстрував вагомий позитивний вплив загальної фізичної підготовки на рухову активність реабілітованих.

References

1. Vaskan, I. (2016). *Naukovo-metodychni osnovy rozvytku rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv u pozauruchnyi diyal'nosti* – [Scientific and methodological foundations of the development of motor activity of adolescents in extracurricular activities]. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnyk naukovykh prats'*. No. 1. Pp. 40–46. [in Ukrainian]
2. Vovkanych, L. (2020). *Fiziolohiya rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naseleennya* – [Physiology of motor activity of different population groups]. L'viv : L'vivs'kyu

4. Дорошенко Е. Класифікація фізичних вправ лікувальної спрямованості. Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2019. 15 с.

5. Здебський О. Вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість студенток 17–19 років. *Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді*. 2019. Вип. 2. С. 15–17.

6. Кравченко М. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження здоров'я населення. *Вісник Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2022. Вип. 1. С. 319–321.

7. Кушнірук М. Рухова активність студентів як детермінанта покращення їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11. С. 125–129.

8. Ногас А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Фізична реабілітація в ревматології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання. Рівне : НУВНП, 2019. 32 с.

9. Соснов А. Сутність фізичної терапії чоловіків першого зрілого віку, хворих на туберкульоз легень на санаторному етапі: проблеми та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3. С. 538–541.

10. Стасюк О. Загальні питання реабілітації. Лікувальна фізична культура. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2017. 20 с.

11. Сухан В. Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів дихання. Ужгород : Ужгородський національний університет, 2014. 51 с.

12. Шиша Н. Актуальні проблеми фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2019. Вип. 3. С. 355–358.

Отримано: 29.08.2023

Прийнято: 22.09.2023

Опубліковано: 27.10.2023

derzhavnyy universytet fizychnoyi kul'tury. 16 p. [in Ukrainian]

3. Voropayev, D. (2019). *Osnovy fizychnoyi rehabilitatsiyi (zahal'na kharakterystyka zasobiv fizychnoyi rehabilitatsiyi)* – [Fundamentals of physical rehabilitation (general characteristics of physical rehabilitation means)]. Sumy : Sums'kyi derzhavnyy universytet. 72 p. [in Ukrainian]

4. Doroshenko, E. (2019). *Klasyfikatsiya fizychnykh vprav likuval'noyi spryamovanosti.* – [Classification of physical exercises of therapeutic orientation]. Zaporizhzhya : Zaporiz'kyi derzhavnyy medychnyy universytet, 15 p. [in Ukrainian]

5. Zdebskyi, O. (2019). *Vplyv zanyat' ozdorovchym fitnesom na fizychnu pidhotovlenist' studentok 17–19 rokiv* – [The influence of health fitness classes on the physical fitness of female students aged 17–19]. *Vplyv zanyat' riznymy vydamy sportu na fizychni yakosti student-s'koyi molodi*. No. 2. Pp. 15–17. [in Ukrainian]

6. Kravchenko, M. (2022). *Vplyv ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti na zberezhenya zdorov'ya naseleण्या* – [The influence of health and recreational physical activity on the preservation of the health of the population]. *Visnyk Natsional'noho universytetu "Poltavs'ka politekhnika imeni Yuriya Kondratyuka"*. No. 1. Pp. 319–321. [in Ukrainian]

7. Kushniruk, M. (2019). *Rukhova aktyvnist' studentiv yak determinanta pokrashchennya yikh fizychnoyi pidhotovlenosti* – [Motor activity of students as a determinant of improving their physical fitness]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. No. 11. Pp. 125–129. [in Ukrainian]

8. Nohas, A. (2019). *Metodychni vkazivky do vykonannya laboratornykh robit z navchal'noyi dystsypliny "Fizychna rehabilitatsiya v revmatolohiyi"* dlya zdobuvachiv vyshchoyi osvity pershoho (bakalavr's'koho) rivnya za spetsial'nistyu 227 "Fizychna terapiya, erhoterapiya" dennoyi formy navchannya – [Methodical instructions for the performance of laboratory work in the educational discipline "Physical rehabilitation in rheumatology" for students of higher education of the first (bachelor's) level in the specialty 227 "Physical therapy, occupational therapy" of full-time education]. Rivne : NUVNP. 32 p. [in Ukrainian]

9. Sosnov, A. (2019). *Sutnist' fizychnoyi terapiyi cholovikiv pershoho zriloho viku,*

khvorykh na tuberkul'oz lehen' na sanatornomu etapi: problemy ta perspektyvy – [The essence of physical therapy of men of the first mature age, patients with pulmonary tuberculosis at the sanatorium stage: problems and prospects]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. No. 3. Pp. 538–541. [in Ukrainian]

10. Stasyuk, O. (2017). Zahal'ni pytannya reabilitatsiyi. Likuval'na fizychna kul'tura – [General issues of rehabilitation. Therapeutic physical culture]. L'viv : L'vivs'kyy derzhavnyy universytet fizychnoyi kul'tury. 20 p. [in Ukrainian]

11. Sukhan, V. (2014). Likuval'na fizychna kul'tura pry zakhvoryuvannyakh orhaniv dykhannya – [Therapeutic physical culture for diseases of the respiratory organs]. Uzhhorod : Uzhhorods'kyy natsional'nyy universytet. 51 p. [in Ukrainian]

12. Shisha, N. (2019). Aktual'ni problemy fizychnoyi pidhotovky kursantiv zakladiv vyshchoyi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannya – [Actual problems of physical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of study]. *Pidhotovka politseys'kykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrayiny*. No. 3. Pp. 355–358. [in Ukrainian]

Received on: 29.08.2023

Accepted on: 22.09.2023

Published on: 27.10.2023