

УДК 796.92

DOI: 10.34670/AR.2023.10.24.068

**Проблемы совершенствования организации и содержания
спортивной подготовки студентов-лыжников в нефизкультурном
вузе**

Герасимов Николай Петрович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Набережночелнинский филиал,
Казанский национальный исследовательский технический университет,
423814, Российская Федерация, Набережные Челны,
ул. Академика Королева, 1;
e-mail: gernikos@mail.ru

Мутаева Ильсияр Шафиковна

Кандидат биологических наук, профессор,
Елабужский институт,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
423604, Российская Федерация, Елабуга, ул. Казанская, 89;
e-mail: mutaeva-i@mail.ru

Парамонова Диана Борисовна

Кандидат биологических наук, доцент,
Набережночелнинский государственный педагогический университет,
423806, Российская Федерация, Набережные Челны,
ул. Низаметдинова, 28;
e-mail: paramonova.diana2016@yandex.ru

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы в организации и содержании физического воспитания студентов-лыжников спортивной учебной группы в нефизкультурном вузе, обусловленные спецификой организации учебной деятельности в нефизкультурном вузе; выявляются пути совершенствования учебно-тренировочного процесса студентов-лыжников для повышения эффективности занятий физического воспитания и повышения уровня спортивной подготовленности студентов спортивной учебной группы нефизкультурных вузов, с учетом имеющихся ограничений, разного уровня спортивной квалификации и использования инноваций в спортивном инвентаре (лыж с фторопластовой скользящей поверхностью). Предложено распределение учебно-тренировочных занятий в рамках образовательного процесса нефизкультурного вуза и регулирование содержания учебного процесса физического воспитания студентов-спортсменов в непрофильном вузе за счет бюджета элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Пути решения проблемы повышения эффективности занятий в

спортивных учебных группах студентов-лыжников в нефизкультурных вузах находятся в плоскости рационального распределения бюджета времени аудиторной нагрузки дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и самостоятельной работы студентов; организации и разработки содержания учебно-тренировочных занятий с учетом разного уровня спортивной подготовленности студентов-лыжников и инноваций в спортивном инвентаре (в скользящей поверхности лыж) в аспекте совершенствования спортивной подготовленности.

Для цитирования в научных исследованиях

Герасимов Н.П., Мутаева И.Ш., Парамонова Д.Б. Проблемы совершенствования организации и содержания спортивной подготовки студентов-лыжников в нефизкультурном вузе // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 11А. С. 481-489. DOI: 10.34670/AR.2023.10.24.068

Ключевые слова

Физическое воспитание, студенты-лыжники, спортивная учебная группа, нефизкультурный вуз, спортивная подготовка, спортизированный подход, учебная деятельность, учебно-тренировочное занятие, спортивный результат.

Введение

Организация физического воспитания студентов в вузах регламентирована действующим приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021 г. № 245 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». Согласно данному приказу вуз автономно определяет модель организации физического воспитания студентов, что требует научно-методологического обоснования организационных и содержательных основ, особенно в группах студентов-спортсменов, чья мотивация направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Современные тенденции развития лыжного спорта в вузах свидетельствуют о необходимости разработки новых подходов в организации как физического воспитания, так и спортивной подготовки.

Это вызвано условиями организации учебной деятельности в вузе, возможностями их сочетания с тренировочным процессом, а также ограничением времени, которое необходимо использовать максимально эффективно для достижения успешности спортивной подготовки студентов, занимающихся спортом.

Цель исследования заключается в выявлении основных проблем в организации и содержании физического воспитания студентов-лыжников спортивной учебной группы и ограничений, обусловленных спецификой организации учебной деятельности в непрофильном нефизкультурном вузе и путей совершенствования учебно-тренировочного процесса для повышения эффективности занятий физического воспитания студентов спортивной учебной группы непрофильных вузов, с учетом имеющихся нормативно обусловленных ограничений.

Метод исследования: анализ научно-методической литературы, нормативно правовых актов; изучение опыта образовательной деятельности российских вузов.

Проблемы организации физического воспитания студентов-спортсменов в нефизкультурном вузе

Согласно приказу Министерства науки и высшего образования РФ, для проведения практических занятий по физической культуре и спорту в вузах формируются учебные группы с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, интересов студентов и условий вуза. В научных публикациях отечественных ученых представлен опыт объединения обучающихся в учебные группы: основную, спортивную и специальную. Занятия в спортивной группе как правило основаны на соблюдении принципов спортивной тренировки. Программно-содержательные основы тренировочного процесса направлены на достижение студентами обязательных зачетных требований, аналогичных основному учебному отделению, и демонстрацию спортивного результата.

Научные изыскания отечественных специалистов в области организации и содержания физического воспитания студентов спортивной группы подтверждают существование ряда проблем.

Проблема организации занятий в спортивной учебной группе. В исследованиях Н.В. Арнст (2011) подчеркивается, что преподаватели физического воспитания встречаются с разным уровнем спортивной квалификации студентов, у которых недостаточно сфокусирована мотивация на достижение высокого спортивного результата. Решение организационных, содержательных и методических вопросов, которые определены в исследованиях отечественных ученых и специалистов, в основном технологически решены в процессе использования спортизированной подхода [Петрова, 2019].

Спортизированный подход в физическом воспитании студентов, как отмечает В.С. Якимович [Якимович, 2002], определяется потенциальными возможностями положительно воздействовать на мотивационно-ценностное отношение обучающихся к здоровью и формирование потребности у неквалифицированных спортсменов систематически заниматься тренировочной и соревновательной деятельностью.

В настоящее время ситуация, связанная с подготовкой спортсменов в вузах нефизкультурного профиля, существенно изменилась в связи с расширением полномочий в части наполнения вариативной части учебного плана дисциплинами профильной подготовки. В частности, вузы для увеличения времени на спортивную подготовку используют учебную нагрузку в рамках учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин «Физическая культура и спорт». Анализ диссертационных работ определил еще один способ организации физического воспитания студентов-спортсменов – использование бюджета аудиторной и самостоятельной работы студента [7].

Проблема сочетаемости содержания спортивной подготовки и требований ФГОС высшего образования. Наряду с проблемой организации физического воспитания в спортивной учебной группе актуальным остается вопрос разработки содержания занятий со спортсменами непрофильного вуза [Герасимов, 2014; Золотов, 2008]. Большинство отечественных исследователей предлагают наполнить программу физического воспитания студентов спортивной учебной группы содержанием спортивной подготовки по виду спорта [Петрова, 2019]. С одной стороны, это логично, но, с другой стороны, это не сочетается с разным уровнем спортивной квалификации студентов [Золотов, 2008]. Анализируя тенденции образовательной политики учреждений высшего образования в области физического воспитания и спортивной

подготовки, можно говорить о возможности регулировать содержание учебного процесса физического воспитания студентов-спортсменов в непрофильном вузе за счет бюджета элективных дисциплин по физической культуре и спорту [Пешков, 2011].

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в учебных планах всех вузов изучаются в объеме 328 часов. Модели организации учебного процесса и распределение бюджета времени на изучение у каждого вуза свои. Лыжный спорт выступает одним из компонентов освоения образовательных программ непрофильных вузов, что позволяет и занятия в рамках самого образовательного процесса использовать для части целенаправленных учебно-тренировочных мероприятий спортсменов-лыжников. Тем не менее, несмотря на отмеченное, для эффективной реализации спортивной подготовки (далее СП) студентов, у которых отсутствует спортивная квалификация, бюджета элективных дисциплин по физической культуре и спорту может оказаться недостаточно для достижения высокого спортивного результата [Герасимов, 2014; Золотов, 2008]

Подводя итоги теоретико-аналитического исследования, можно сделать заключение о том, что специфические особенности планирования и организации физического воспитания студентов-спортсменов в непрофильных вузах обусловлены рядом проблем и ограничений:

- ограничения, обусловленные необходимостью реализации учебного плана и совмещением его с активным соревновательным периодом, длительностью обучения, сроками сессионного периода, тренировочным временем, отведенным на физическое воспитание студента-лыжника непрофильного вуза;
- ограничения, связанные с применением методических подходов, определяемых требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- ограничения, диктуемые проблемой изначально низкого уровня спортивной подготовленности студента-лыжника

Перечисленные ограничения, существенно влияющие на степень эффективности тренировочного процесса СП, реализуемого в рамках образовательного процесса в непрофильном вузе, определяют необходимость ускоренного темпа СП студента-лыжника, что становится возможным, с нашей точки зрения, благодаря тренерскому искусству преподавателя как носителя теоретико-методологического знания и практического опыта, перераспределению графика учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки в совмещении с учебными планами образовательной организации и эффективным использованием инноваций технического оснащения учебно-тренировочного процесса.

Совершенствование организации и содержания физического воспитания студентов-лыжников

Обобщая выявленные, перечисленные и обоснованные нами в ходе теоретического анализа нормативной базы документы, регламентирующие деятельность высшего образовательного заведения и спортивной подготовки лыжников-студентов, мы пришли к частному заключению о необходимости поиска путей преодоления сложившейся на сегодняшний день ситуации.

Рассмотрим два основных документа, регламентирующих временные параметры физического воспитания студентов спортивной учебной группы.

Первый документ – Федеральный образовательный стандарт, в рамках базовой части которого предлагается реализация учебного модуля «Физическая культура» в объеме не менее

72 академических часов, а также занятий по так называемому элективному модулю, представленному элективной дисциплиной «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 328 академических часов. Этот документ предусматривает в очной форме обучения ведение практических занятий с целью обеспечения и повышения уровня физической подготовленности студентов, поэтому мы можем заключить, что для физического воспитания студентов спортивной учебной группы лыжников имеются 328 часов. Согласно стандартному распределению часов, отведенных на изучение элективной дисциплины «Физическая культура и спорт», на каждый год обучения студента в вузе приходится по 108 часов на первом и втором году обучения и 112 часов на третьем курсе, т.е. по два практических занятия в неделю.

Вторым документом, регламентирующим временной параметр тренировочного процесса, является Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее Приказ). Согласно данному документу на этапе спортивной специализации (студенты вузов по возрасту соответствуют занимающимся на данном этапе) решаются следующие задачи: 1) повышение функциональных возможностей организма; 2) совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; 3) стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на различного уровня спортивных соревнованиях; 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья.

Предлагаемое нами решение проблемы дефицита времени на спортивную подготовку обусловлено и появившимися в связи с изменениями образовательной политики в области физической культуры возможностями регулирования тренировочного процесса в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт».

При распределении имеющегося количества часов, отведенных на организацию учебно-тренировочных занятий с лыжниками-студентами, общее количество их в неделю с учетом самостоятельной работы студента составит 3 учебно-тренировочных занятия.

Следует отметить, что организация учебно-тренировочного процесса лыжников-студентов в режиме учебного дня потребует совмещения спортсменами занятий с периодами сдачи зимней сессий. В этот период по графику тренировочного процесса обычно происходит подготовка и непосредственное участие лыжников в соревновательной деятельности.

В качестве еще одного препятствия на пути повышения спортивного мастерства лыжников выступает проблема их подготовки к соревновательной деятельности, которая в соответствии с уровнем подготовленности лыжников и требованиями Приказа, осуществляется не менее 2 раз в календарный год. В нашем случае их проведение планируется на зимний (лыжные гонки – февраль-март) и летний (по нормативам ОФП и СФП – июнь) периоды. Кроме указанных основных контрольных мероприятий, следует осуществлять так называемые промежуточные (в конце каждого учебного семестра), включающие в себя установление показателей, характеризующих уровень готовности студентов-лыжников к соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Предложенное нами распределение учебно-тренировочных занятий в рамках образовательного процесса нефизкультурного вуза позволит оптимально соотнести виды подготовки студентов-лыжников с активным соревновательным периодом, решая проблему ограничений, связанных с необходимостью реализации учебного плана, длительностью обучения, сроками сессионного периода и тренировочным временем.

Еще один из векторов совершенствования физического воспитания студентов-спортсменов в вузах, на наш взгляд, это разработка и внедрение инноваций в спортивном инвентаре. Широкое применение получила машинная обработка скользящей поверхности лыжи – штайншлифт с целью нанесения разнообразной структуры в зависимости от погодных условий и состояния снега. Вместе с тем остается пока недостаточно экспериментально подтвержденной эффективность массового применения инновации в скользящей поверхности. В связи с этим нами была предпринята попытка решить эту проблему в условиях технического вуза.

Скользящая поверхность современных беговых лыж выполнена из сверхвысокомолекулярного полиэтилена (СВМПЭ) с различными добавками.

Однако, сопоставительный анализ современных материалов для создания скользящей поверхности беговых лыж показал, что использование в качестве скользящего покрытия фторопласта, позволяет обеспечить наименьший коэффициент трения [Герасимов, 2014].

В Казанском национальном исследовательском техническом университете им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ) была разработана технология, позволяющая создать надежное соединение фторопластовой поверхности (монолитной ленты) с основанием лыж.

Внедрение инноваций влекут за собой совершенствование методики физического воспитания студентов, занимающихся спортом. Это касается пересмотра содержания (с учетом инноваций эксплуатационных характеристик лыжного инвентаря) и распределения видов подготовки (ОФП, СФП, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки) с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Подобная интенсификация тренировочного процесса, определяемая совокупностью решений всех ранее указанных нами ограничений реализации физического воспитания в спортивных учебных группах, на наш взгляд, позволит решить проблему повышения уровня спортивной подготовленности студентов-лыжников массовых разрядов.

Заключение

Специфика спортивной подготовки студентов-лыжников в непрофильных нефизкультурных вузах обусловлена рядом проблем и ограничений: ограничения, связанные с особенностями организации образовательной среды, имеющей свои характеристики и учебным планом, в частности: зависимость активного соревновательного периода от длительности обучения, ограничение процессом обучения тренировочного времени, которые определяют необходимость ускоренного темпа подготовки студента-лыжника; особенности организации учебного труда студентов-спортсменов (проблемы совпадения сессионного и соревновательного периодов); ограничения, связанные с применением методических указаний, рекомендаций, разработанных на основе требований федерального стандарта по виду спорта «лыжные гонки»; проблема гетероуровня спортивной подготовленности студентов лыжников.

В практике физического воспитания студентов отечественными учеными разработаны организационные основы и педагогические условия [Костромин? 2021; Лубышева, 2017]. Наиболее эффективным методологическим инструментом модернизации физического воспитания студентов следует считать спортизированный подход [Лубышева, 2013, 2017; Петрова, 2019].

Современные методические подходы в спортивной подготовке не учитывают инновации в спортивном инвентаре (в скользящей поверхности лыж), что значительно усложняет задачу

преподавателя-тренера подготовить студента к предстоящим соревнованиям.

Пути решения проблемы повышения эффективности занятий в спортивных учебных группах студентов-лыжников в нефизкультурных вузах находятся в плоскости рационального распределения бюджета времени аудиторной нагрузки дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и самостоятельной работы студентов; организации и разработки содержания учебно-тренировочных занятий с учетом разного уровня спортивной подготовленности студентов-лыжников и инноваций в спортивном инвентаре (в скользящей поверхности лыж) в аспекте совершенствования спортивной подготовленности.

Библиография

1. Герасимов Н.П. Повышение эффективности скольжения беговых лыж посредством использования фторопластовой скользящей поверхности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 5-9.
2. Золотов Ю.Ф. Основы техники лыжных ходов: Подготовка лыжников-гонщиков в условиях вуза. Казань, 2008. 146 с.
3. Костромин О.В. Организационно-педагогическое управление процессом спортизации в техническом вузе на основе взаимодействия кафедры физического воспитания и спортивного клуба: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2021. 166 с.
4. Лубышева Л.И. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 88-90.
5. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. М., 2017. 200 с.
6. Петрова Т.Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 3. С. 35-41.
7. Пешков А.А. К вопросу формирования готовности будущих специалистов к реализации спортивно ориентированного физического воспитания в процессе профессиональной подготовки в вузе (на примере лыжных гонок) // Теория и практика физической культуры. 2011. № 1. С. 101-104.
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 г. № 245 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
9. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»».
10. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях. Волгоград, 2002. 136 с.

Problems of improving the organization and content of sports training of skiing students in a non-physical education university

Nikolai P. Gerasimov

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Naberezhnye Chelny Branch
of Kazan National Research Technical University,
423814, 1, Akademika Koroleva str.,
Naberezhnye Chelny, Russian Federation;
e-mail: gernikos@mail.ru

Il'siyar Sh. Mutaeva

PhD in Biology, Professor,
Yelabuga Institute,
Kazan (Volga Region) Federal University,
423604, 89, Kazanskaya str., Yelabuga, Russian Federation;
e-mail: mutaeva-i@mail.ru

Diana B. Paramonova

PhD in Biology, Associate Professor,
Naberezhnye Chelny State Pedagogical University,
423806, 28, Nizametdinova str., Naberezhnye Chelny,
Russian Federation;
e-mail: paramonova.diana2016@yandex.ru

Abstract

The article discusses problems in the organization and content of physical education of ski students in a sports training group in a non-physical education university, due to the specifics of organizing educational activities in a non-physical education university; ways to improve the educational and training process of student skiers are identified to increase the effectiveness of physical education classes and increase the level of sports preparedness of students in the sports training group of non-physical education universities, taking into account existing limitations, different levels of sports qualifications and the use of innovations in sports equipment (skis with a fluoroplastic sliding surface). The distribution of educational and training sessions within the educational process of a non-physical education university and the regulation of the content of the educational process of physical education of student-athletes in a non-core university at the expense of the budget of elective disciplines in physical culture and sports are proposed. Ways to solve the problem of increasing the effectiveness of classes in sports training groups of student skiers in non-physical education universities are in the plane of rational distribution of the time budget of the classroom load of the discipline "Physical Culture and Sports (Elective Discipline)" and independent work of students; organizing and developing the content of educational and training sessions, taking into account the different levels of sports readiness of student skiers and innovations in sports equipment (in the sliding surface of skis) in the aspect of improving sports readiness.

For citation

Gerasimov N.P., Mutaeva I.Sh., Paramonova D.B. (2023) Problemy sovershenstvovaniya organizatsii i sodержaniya sportivnoi podgotovki studentov-lyzhnikov v nefizkul'turnom vuze [Problems of improving the organization and content of sports training of skiing students in a non-physical education university]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (11A), pp. 481-489. DOI: 10.34670/AR.2023.10.24.068

Keywords

Physical education, student skiers, sports training group, non-physical education university, sports training, sports approach, educational activities, educational training session, sports result.

References

1. Gerasimov N.P. (2014) Povyshenie effektivnosti skol'zheniya begovykh lyzh posredstvom ispol'zovaniya fluoroplastovoi skol'zyashchei poverkhnosti [Increasing the efficiency of cross-country ski gliding through the use of a fluoroplastic sliding surface]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training, training], 6, pp. 5-9.
2. Kostromin O.V. (2021) *Organizatsionno-pedagogicheskoe upravlenie protsessom sportizatsii v tekhnicheskom vuze na osnove vzaimodeistviya kafedry fizicheskogo vospitaniya i sportivnogo kluba. Doct. Dis.* [Organizational and pedagogical management of the process of sportization in a technical university based on the interaction of the department of physical education and a sports club. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
3. Lubysheva L.I. (2013) Sportizatsiya fizicheskogo vospitaniya kak uslovie razvitiya studencheskogo sporta v vuzakh nesportivnogo profilya [Sportization of physical education as a condition for the development of student sports in non-sports universities]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 12, pp. 88-90.
4. Lubysheva L.I. (2017) *Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoi idei k innovatsionnoi praktike* [Sportsization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice]. Moscow.
5. Peshkov A.A. (2011) K voprosu formirovaniya gotovnosti budushchikh spetsialistov k realizatsii sportivno orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya v protsesse professional'noi podgotovki v vuze (na primere lyzhnykh gonok) [On the issue of developing the readiness of future specialists to implement sports-oriented physical education in the process of professional training at a university (using the example of cross-country skiing)]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1, pp. 101-104.
6. Petrova T.N. (2019) Organizatsiya zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom v usloviyakh sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya v vuzakh [Organization of physical culture and sports classes in the conditions of sports-oriented physical education in universities]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 3, pp. 35-41.
7. *Prikaz Ministerstva nauki i vysshego obrazovaniya Rossiiskoi Federatsii ot 06.04.2021 g. № 245 «Ob utverzhdenii poryadka organizatsii i osushchestvleniya obrazovatel'noi deyatel'nosti po obrazovatel'nym programmam vysshego obrazovaniya – programmam bakalavriata, programmam spetsialiteta, programmam magistratury»* [Order of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation dated 04/06/2021 No. 245 “On approval of the procedure for organizing and implementing educational activities in educational programs of higher education - undergraduate programs, specialty programs, master’s programs”].
8. *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 19 yanvarya 2018 g. № 26 «Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoi podgotovki po vidu sporta «lyzhnye gonki»»* [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated January 19, 2018 No. 26 “On approval of the federal standard of sports training for the sport of cross-country skiing”].
9. Yakimovich V.S. (2002) *Proektirovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya detei i molodezhi v razlichnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh* [Designing a system of physical education for children and youth in various educational institutions]. Volgograd.
10. Zolotov Yu.F. (2008) *Osnovy tekhniki lyzhnykh khodov: Podgotovka lyzhnikov-gonshchikov v usloviyakh vuza* [Fundamentals of skiing technique: Training of ski racers in a university environment]. Kazan.