

«Профессионально-педагогическое мастерство»

Учебная программа дисциплины подготовки бакалавров
по направлению 034300 «Физическая культура»

доктор педагогических наук, профессор,
Заслуженный тренер России
К.К. Марков

К.К. МАРКОВ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



Структура и содержание курса

Модуль 1

- Формирование педагогического мастерства тренера в спорте

Модуль 2

- Освоение технологии обучения профессионально значимым двигательным действиям и повышение уровня спортивных достижений

Модуль 3

- Специальные вопросы психофизиологии спорта и типологической индивидуализации подготовки спортсменов

Глава 1. Основы педагогического мастерства тренера

Структурные функции в деятельности тренера:

- воспитательная;
- учебно-тренировочная;
- отбора и селекции;
- планировочная;
- контроля;
- учета и коррекции;
- организаторская;
- секундантская до, во время и после соревнований;
- материально-технического обеспечения;
- самосовершенствования;
- научно-исследовательская;
- представительская;
- судейская;
- правовая;
- агитационно-пропагандистская.

Структурные компоненты деятельности тренера

- **Гностический** - обобщение и систематизация научных знаний, изучение общих закономерностей деятельности педагогических систем, анализом деятельности педагогической системы и всех ее подсистем;
- **Проектировочный** - проектирование развития педагогических систем с учетом потребностей комплексного подхода к обучению и воспитанию спортсменов, научных и методических исследований, обеспечивающих содержание деятельности педагогических систем, развития средств педагогической коммуникации, обеспечивающих способы функционирования системы;
- **Конструктивный** - созданием учебных пособий для спортсменов и тренеров, методических пособий для тренера по анализу эффективности деятельности педагогических систем;
- **Организаторский** - создание общего ритма и режима деятельности, систем, органов самоуправления;
- **Коммуникативный** - регламентация и регулирование отношений между системой и административными органами управления, между администрацией и тренером, тренерами и спортсменами, внутри этих групп.

Педагогические уровни деятельности тренера

- **Репродуктивный** – тренер на примере умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций, умеет пересказать то, что он знает сам.
- **Адаптивный** – тренер умеет сообщить то, что знает и умеет сам и приспособить это к возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов, сознает, что спортсмены плохо усваивают технический прием, но не умеет научить их, он видит педагогическую задачу – учить лучше, но не уметь продуктивно ее решить.
- **Локально-моделирующий** – тренер умеет передавать знания и умения, приспособляя их к особенностям спортсменов, конструировать и моделировать систему знаний, умений и навыков по отдельным приемам, и разделам. Он учитывает возможные трудности при восприятии нового учебного материала, их причины и способы преодоления, знает и умеет возбудить интерес и внимание к системе спортивных упражнений. Но все это касается только отдельных разделов тренировки, а не всей программы.
- **Системно-моделирующий** – тренер умеет моделировать систему деятельности спортсменов, формирующую у них знания, умения, навыки и поведение, необходимые, как для успеха в соревновательной деятельности, так и в жизни вообще.

Педагогические способности тренера

- **Дидактические** способности, которые позволяют эффективно готовить спортсменов, доступно представлять учебный материал с активным и сознательным его восприятием спортсменом и прочным усвоением навыков, обеспечить единство обучения и воспитания, постепенно усложнять учебный материал и нагрузку, обеспечить систематическое планирование, контроль и коррекцию учебно-тренировочного процесса.
- **Перцептивные** способности, представляющие педагогическую наблюдательность, восприятие своего вида спорта, умение воспринимать, чувствовать состояние и отношение спортсмена и проникать в его внутренний мир, понимать переживания и состояния, знание психических особенностей спортсменов, их интересов, достоинств и недостатков.
- **Гностические** способности, которые определяют способность к анализу деятельности своей, спортсменов, команды, своих коллег, обстоятельств деятельности, спортивных и технических результатов, характеристик учебно-тренировочного процесса.

- **Коммуникативные** способности, означающие доброжелательность, легкость вступления в контакты, отзывчивость, адекватную реакцию на ситуацию, умение разрешать конфликты, управление своим психическим состоянием, выдержанность в общении, умение выслушивать чужие мнения.
- **Психомоторные** способности предполагают умение демонстрировать технику движений; подбор имитационных упражнений; учет индивидуальных особенностей спортсменов; точный анализ техники спортсмена и его двигательных ошибок.
- **Суггестивные** способности содержат дар убеждения, умение внушать; умение развивать и поддерживать интерес к занятиям; повышение мотивации, усиление желания тренироваться; уверенность в победе.
- **Стрессоустойчивость** представляет умение управлять эмоциональным состоянием и сохранять уровень умственной работоспособности при стрессе.
- **Авторитарные способности** заключаются в умении влиять на личность и деятельность спортсмена, в наличии авторитета (формального и неформального) и предполагают высокие деловые и личные качества.

- **Академические** способности определяются творческим подходом, поиском нового; повышением общего и специального образования; применением проблемного и программного обучения; творческой реализацией способностей спортсмена.
- **Экспрессивные** способности проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимики. Хорошая культура речи, ее внутренняя сила и убежденность, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом, оживляя речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной, разнообразить речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.
- **Организаторские** способности тренера проявляются в организации жизни и быта спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий, в установлении деловых связей и отношений внутри спортивного коллектива, в способности оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, ответственности за воспитание).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

- Работа спортивного тренера - одна из наиболее специфических видов человеческой деятельности из-за самого характера и содержания спорта. Ориентация на конечный результат, сильная зависимость (моральная, социальная и материальная) тренера и спортсменов от победы на соревнованиях определяет стратегию, философию и моральные принципы деятельности тренера.
- Сложность работы тренера состоит в том, что объектом деятельности тренера является и отдельная, индивидуально своеобразная личность игрока и команда в целом, в которой должны быть интегрированы и максимально эффективно использованы особенности и достоинства игроков, предельно сконцентрированных на достижении командной цели. Специфика работы тренера требует соответствующих педагогических и психологических знаний и навыков, личностной направленности на эти разделы его работы.
- Проблема тренер – спортсмен является одной из ключевых в педагогическом процессе спортивной тренировки. Отечественная спортивная педагогическая практика многих лет предполагает во доминирующую роль тренера, диктующего "правила игры", жестко лимитируя тренировочно-соревновательную деятельность спортсмена и многие аспекты его личной жизни

Принцип "справедливой игры"

"Справедливая игра" – это философия тренировки, основанная на основных компонентах спорта – участии и соревновании. Философия, лежащая в основе справедливой игры, имеет определенные принципы, преследующие цели развития истинного соревновательного духа, настоящего, джентльменского поведения.

Философия справедливой игры заключается:

- в уважении правил игры;
- в уважении должностных лиц и принятых ими решений;
- в уважении соперника;
- в обеспечении равных возможностей для всех участников;
- в сохранении достоинства при любых обстоятельствах.

Общие аспекты философии "справедливой игры":

- достижение **совершенства** важно как в спортивной борьбе с соперником, так и для самой личности спортсмена;
- подчеркивать общие **принципы поведения** для участников и зрителей, поощрять примеры поведения лидеров;
- поощрять участников к **уважению буквы и духа спорта**;
- активно поддерживать у спортсменов **уважение официальных лиц** и других конкурентов, подчеркивая, что соперники сотрудничают, конкурируя, и что без соперников спорта не будет;
- поддерживать идею, что участие и **наивысшее мастерство** более важно, чем победа или поражение, и приобретение спортивного опыта более важно, чем то, кто выиграл или проиграл;
- помнить, что все **спортсмены индивидуальны** и значимы по-своему, и нужно относиться к этому с уважением и достоинством;
- подчеркивать, что спорт — это **только один аспект жизни**;
- **давать возможность своим игрокам** выбирать приоритеты в приобретении мастерства, слушать, что они говорят, и **согласовывать** соответственно этому свои ожидания и тренировочные программы.

- В отношении к соревнованию важно поощрять спортсменов к достижению совершенства, к уважению соперника и себя, побеждать с достоинством и проигрывать, не теряя уважения. У многих спортсменов большая часть их выступлений неудачны, многие самые великие спортсмены и команды проигрывают в жизни больше половины своих соревнований. Прежде, чем спортсмены научатся побеждать, надо научиться проигрывать.
- Важно также учить спортсменов позитивной самооценке, смотреть вперед, не оглядываясь на прошлое, думать самостоятельно и конструктивно.
- Позитивный стиль управления – другой важный шаг, помогающий тренеру формировать положительное представление каждого спортсмена о самом себе.

Позитивный стиль управления – другой важный шаг, помогающий тренеру формировать положительное представление каждого спортсмена о самом себе. Он предполагает:

- Справедливое и последовательное применение ясного набора правил с предоставлением свободы поведения (в определенных пределах), делая это заботливо и доброжелательно.
- Настойчивая борьба с недопустимым поведением. При этом не следует использовать наказания, типа дополнительных штрафов или большого количества нотаций, это только ухудшает самооценку спортсменов.
- Подчеркивать и усиливать ответственность спортсменов, давать им больше времени, чтобы самим что-либо попробовать, тренировать какие-то технические приемы, и показать им то, в чем они преуспевают. Поощрять их вопросы и предложения (инициатива – не наказуема), внимательно слушать, что говорят спортсмены.
- Показывать спортсменам, что тренер уверен в их способностях решать задачи и овладевать спортивным мастерством, помогать им в изучении новых приемов, в совершенствовании уже освоенных и при изменении задачи. Убеждаться, что спортсмены понимают задачу на нужном уровне, и обеспечивать им поддержку.

Индивидуальный педагогический подход и мотивация спортсменов

- Индивидуальный подход к спортсмену во всех разделах учебно-тренировочной работы, в соревновательном процессе, а также в его жизни за пределами спорта возможен только при условии глубокого знания и понимания тренером всех причин, по которым его ученик занимается этим видом деятельности. Вообще, участие в спорте возможно по следующим причинам:
- Потребность в достижении – желание улучшить овладение новыми навыками и достижение превосходства.
- Потребность в общении – желание иметь позитивные, дружеские отношения с другими.
- Желание успеха, признания и сенсации – желание быть отмеченным вниманием, славой и известностью, характерными для спорта, волнения спортивной борьбы.
- Желание самоуправления – потребность в ощущении контроля и ответственности.

Тренер должен уметь распознавать и уважать индивидуальные различия игроков в этой области, потому что люди часто бросают спорт, когда тренировочные и соревновательные цели и принципы не соответствуют их мотивам.

Длительное участие в спорте

Обычные причины для ухода из спорта:

- Спортсмены часто бросают спорт, потому что они соревнуются нерегулярно.
- Вследствие сверхвысоких конечных целей, когда становится ясно, что их никогда не достичь.
- Слишком серьезные тренировочные программы, особенно на первых этапах подготовки.
- Мало развлечений и удовольствий, слишком мало возможностей, чтобы просто играть.
- Слишком много строгостей и критики.

Люди занимаются спортом по разным причинам, их тренировочные программы должны удовлетворять этим различным потребностям. Необходим сбалансированный подход, учитывающий индивидуальный прогресс и отвечающий потребностям спортсменов. Возможны некоторые пути по обеспечению такого баланса тренировочной программы, что делает более вероятным длительное участие спортсменов в спорте.

Спортсмены, мотивированные на результат и совершенствование

Чтобы улучшить участие спортсменов в спортивной программе, необходимо повысить их мотивацию, обеспечивая, прежде всего, индивидуальную подготовку и совершенствование. Один из возможных путей состоит в установке реалистичных, прогрессивных целей, основанных на прошлых действиях. Тогда спортсмен видит свой прогресс и будет стремиться к совершенствованию.

Варианты действий тренера для создания уверенности в том, что потребности игроков в достижении выполнимы:

- Отмечать все шаги индивидуального совершенствования.
- Сохранять записи достижений, дневники, рабочие журналы и т.д.
- Планировать соревнования с подходящими соперниками.
- Регулярно обсуждать прогресс спортсменов, результаты и цели.

Спортсмены, мотивированные на участие в спорте

Мотив участия, желание быть частью группы и чувство принадлежности к ней является самым сильным и наиболее общим мотивом для длительного участия в спорте. Вместе достигая общих целей, спортсмены испытывают дополнительную мотивацию к продуктивному взаимодействию.

Действия тренера:

- Сделать взаимодействие спортсменов частью каждой тренировки (упражнения в парах, разминка и конец тренировки с растягиванием с партнером, ситуации, когда каждый спортсмен становится партнером и тренером другого).
- Давать спортсменам возможность после каждой тренировки поговорить, обсудить в неофициальной и свободной обстановке все вопросы жизни.
- Обеспечить возможности для социального общения после тренировок и соревнований.
- Проводить дружеские вечеринки спортсменов.
- Поощрять взаимопомощь, общие решения житейских проблем.
- Напоминать спортсменам, что каждый из них - ценный член команды.

Спортсмены, мотивированные на успех, славу и признание

Таких спортсменов возбуждают чувства при поездках по разным достопримечательным местам и странам, чувство своего спортивного класса и рейтинга, желание жить активной жизнью, волнения, связанные со спортивной борьбой.

Действия тренера:

- Проводить тренировки в местах с интересными достопримечательностями, в среде с хорошим климатом и красивой природой.
- Разминка под музыку, подобранную по личным вкусам спортсменов.
- Достаточно регулярно прерывать монотонную работу.
- Варьировать тренировки, менять обычную, установившуюся практику.
- Давать спортсменам работу для развития новых движений.
- Внедрять упражнения, близкие к соревновательным с интересными стимулами.
- Спрашивать участников об их ощущениях в ходе тренировок.

Спортсмены, мотивированные на самоуправление и контроль

Спорт дает людям возможность принимать решения по тому, что они собираются делать в ситуациях с не угрожающими им последствиями. Тренер может дать спортсменам возможность самим планировать тренировку, виды движений и технических приемов, оценивать свой индивидуальный прогресс, устанавливать и согласовывать собственные цели и их достижение. Возможность спортсменов принимать собственные решения создает повышенную ответственность и увеличивает мотивацию.

Действия тренера:

- Создавать для спортсменов ситуации руководства и лидерства (руководить разминкой и упражнениями, действуя, как тренер).
- Давать спортсменам возможность в тренировках и на соревнованиях принимать собственные решения о выбираемой стратегии и тактике.
- Позволять игрокам принимать решения в критические, решающие моменты, когда результат затрагивает интересы тренеров, каждого спортсмена и команды. Это помогает спортсменам учиться и получать радость от соревнований и поощряет их развитие в заданном направлении.

Постановка целей в тренировочном процессе

- **Постановка цели - эффективный способ мотивации. Совместная постановка цели с участием игроков - более мощный мотив, чем односторонняя, когда игрокам только сообщают цели и задачи.** Она мотивирует потому, что у игроков появляется ответственность за достижение цели, которую они помогали установить. Такая постановка цели развивает чувство, что все игроки – часть команды, что данная цель важна, и все спортсмены ответственны за ее достижение.

Достоинства совместной постановки цели

- Более ясные цели - каждый игрок больше знает о предстоящем сезоне, о деятельности команды и лучше их оценивает.
- Повышение ответственности и мотивации.
- Наличие большего числа определенных и достижимых целей, а не только победа в матче или соревновании, означает, что успеха и опыта в их достижении будет больше.
- Улучшение уверенности игроков в себе и морали в команде.
- Совершенствование психологической зрелости игроков, их сознательной дисциплины и самоконтроля.
- Улучшенная коммуникация.

- Улучшение адаптации, игроки лучше видят перспективу, их способности справляться с трудностями повышаются.
- Улучшение поведения, предотвращение неспортивного поведения, лени, эмоциональных неуправляемых срывов.
- Получение опыта руководства и лидерства, планирования и постановки целей в достижении цели в спорте повышает потенциал игроков и в жизни, делает их более зрелыми, более приспособленными к самостоятельным решениям их жизненных проблем.
- Спортсмены учатся принимать во внимание права и проблемы других, и требуемое поведение в спорте достигается лучше.
- Возможны следующие шаги в совместной постановке цели:

Шаг 1: Планирование своей собственной цели

- Тренеру вначале необходимо определить свои цели, приоритеты и ожидания, имеющихся спортсменов. Полезно определить главные цели и задачи в году, конкретные цели в каждом разделе подготовки и возможные стратегии.
- Вместе со спортсменами тренер убеждается в том, что он хотел выполнить. Рабочие записи целей дают тренеру идеи для планирования перед привлечением спортсменов. Определение проблем для обсуждения, предложения целей и путей их достижения делает постановку цели вместе со спортсменами более успешной.

Шаг 2: Планирование привлечения своих игроков

- Вначале тренер должен выяснить цели игроков, их приоритеты и надежды. Для этого надо попросить спортсменов записать, почему они пришли в спорт и почему любят соревнования.
- Следует провести ряд встреч со спортсменами (после окончания игрового сезона или в начале него) и всесторонне обсудить с ними набор возможных и значимых целей.

Шаг 3: Постепенное привлечение игроков

- Спортсменам нужен опыт, и целесообразно выбрать для обсуждения 1-2 задачи в подготовке. Начать следует с разделов, в которых тренер и спортсмены смогут действовать хорошо и где можно предложить хорошие цели для достижения. Важно хорошее начало.
- В этом случае тренер достигает лучшего вовлечения спортсменов, которые понимают пользу от поставленной цели, их вклад в общее дело увеличивается, растет эффективность тренера. Этот процесс будет более длительным, если спортсмены никогда не имели никакой ответственности за их собственные решения и поведение. Спортивная деятельность стимулирует лидерство, и тренер должен быть готов, чтобы устанавливать цели в этой области и поддерживать спортсменов в таких решениях.

Шаг 4: Установление возможных ограничений программы

- Перед привлечением спортсменов к постановке целей нужно четко и трезво определить реальные границы возможностей тренировочной программы (время, средства, игроки и т. д.). Если тренер хочет ограничить привлечение игроков к постановке целей в некоторых разделах подготовки, нужно, чтобы эти ограничения и причины для этого были бы очевидны и понятны всем игрокам.

Шаг 5: Установление благоприятного психологического климата

- Работа тренера над созданием спокойной, позитивной атмосферы помогает каждому члену команды чувствовать себя комфортно для внесения своего вклада в общее дело, при этом тренер добьется большего в привлечении спортсменов к решению задач.
- Даже при определенных целях тренеру следует попытаться получить их как можно больше от спортсменов. Чем больше они чувствуют, что способствуют установке цели, тем большую ответственность за нее они будут нести.
- Тренеру следует показать спортсменам свои заботы о них и их целях, свою ответственность перед ними, свою помощь в достижении их целей. В этом случае спортсмены постараются работать для достижения поставленных целей гораздо настойчивее.

Шаг 6: Действовать в качестве помощника, а не как диктатор

Важно получить от каждого игрока, особенно от тех, кто никогда не участвовал в постановке цели, максимальную отдачу. Чтобы облегчить групповое обсуждение, следует поощрять игроков говорить о том, что они думают и чувствуют. Для этого полезно:

- задавать вопросы для широкого диапазона индивидуумов;
- позитивно реагировать на предложения;
- показывать доверие к способности игроков действовать соответственно;
- предлагать разделы для обсуждения;
- предлагать примеры возможных целей и стратегий;
- быть посредником в важных проблемах;
- давать задания для самостоятельной работы по установке цели, (возможно, различные задания разным игрокам);
- давать время между занятиями для размышления относительно проблем;
- не осуждать идеи, а объяснять причины, почему они не могут быть осуществлены.

Шаг 7: Принятие соответствующих целей

Соответствующие цели развивают у спортсменов чувство ответственности. Такие цели имеют следующие характеристики:

- стимулируют и вовлекают спортсменов;
- конкретны и определены, специфика уменьшает беспорядок и повышает ответственность и увеличивает обязательность;
- находятся в пределах контроля спортсменов и оказывают позитивное влияние на уверенность и мотивацию;
- относятся к разным срокам реализации. Краткосрочные цели, на короткий период мотивируют только на непродолжительное время. Долгосрочные цели относятся к более длинному периоду (индивидуальный сезон или вся спортивная карьера). Оба вида целей должны быть совместимыми.
- реально обозримы, спортсмены видят цели изнутри;
- при определенных целях, тренер преобразует общие, идеальные цели в значимые, реалистичные и достижимые цели.
- специфическое, целевое поведение необходимо всегда, когда это возможно (например: общая цель – хорошее спортивное мастерство; рукопожатие с соперниками после каждого соревнования; не спорить с судьями и т.д).

Шаг 8: Обсуждение стратегии для достижения целей

- Так же как установление цели важно обсуждать стратегии, которые тренер и спортсмены будут использовать для ее достижения. Такие обсуждения почти всегда рассматривают усилия и дисциплину, определяемые стратегией.
- Некоторые элементы стратегии всегда позитивны для любой тренировки и для всех спортсменов, что облегчает тренеру реализацию стратегии.
- И наоборот, другие элементы (например, потери тренировочного времени для ругани и препирательств партнеров по команде) требуют контроля и дисциплины со стороны тренера; они имеют негативную сторону.
- При участии в определении цели игроки лучше понимают и принимают различные стратегии. В таких ситуациях, когда игроки принимают все, что совпадает с целями группы, жесткое управление становится ненужным, и лучшим контролем становится само поведение игроков.

Шаг 9: Стремление к согласию

- Очень важно достигать согласия относительно целей и стратегий. Обычно лучший способ – обсуждение, которое часто кончается компромиссом и который может принять каждый. Имеются много путей достижения согласия, например, каждый раз по отдельному пункту спрашивать согласия каждого.
- В начале игрового сезона следует выяснить, совпадают ли цели спортсменов с задачами группы так, чтобы те, чьи цели не совпадают с групповыми, имели бы время для адаптации к ним или найти команду, цели которой более совместимы с личными.

Шаг 10: Регистрация всех поставленных целей и стратегий

- Тренер или его помощник записывает любые поставленные цели или стратегии, относительно которых достигнуто согласие. Этот составленный список представляется графически для заключительного обсуждения. Это гарантирует каждому полную ясность относительно возможных ожиданий и требуемых обязательств.
- Плакаты целей на стене зала, например, говорят, об их важности. Такое наглядное изображение целей позволяет легче представлять их и регулярно контролировать.

После установки целей надо удостовериться, что они осуществляются, обращая внимание на ряд **важных пунктов**:

- Тренер поощряет поведение, направленное на достижение целей группы и препятствует поведению, противоречащему этим целям, чаще отмечает хорошее поведение, хвалит его открыто и объясняет причины похвалы.
- Тренер контролирует свое поведение, оно должно быть последовательным согласно заявленным целями и стратегиями, игроки подражают тому, что делает тренер, а не тому, что он говорит.
- Для усиления ответственности нужно делегировать лидерство и управление, вовлекать членов команды в определенные формы руководства и управления. Это повышает их интерес к планам команды, увеличивает чувство принадлежности к группе и помогает лучше оценить руководство и лидерство вообще.
- При низком уровне внешнего руководства члены команды – источник полезных идей, тренер может уделить больше внимания отдельным спортсменам и небольшим группам. Предоставление спортсменам возможности развивать навыки лидерства и управления помогает им стать более зрелыми и квалифицированными, в меньшей степени зависеть от тренеров принимая ответственные решения в ходе тренировок и соревнований.

- Периодический обзор целей и стратегий напоминает о намерениях и обязательствах.
- Такой обзор обеспечивает оперативную обратную связь. Достигнутые цели становятся источником гордости, укрепления команды и вдохновения; нереализованные планы являются точками для усиления работы, концентрации на них общего внимания, а также пересмотра стратегии. Это делает возможным повторную оценку цели и намерений и позволяет изменять их по мере необходимости.
- Краткосрочные цели концентрируют внимание на трудностях, долгосрочные цели – на достижении успеха. Обновление целей позволяет тренеру использовать их в ежедневном взаимодействии со спортсменами.