

Э.И. Сакун

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

учебное пособие



Эдуард Сакун
Построение учебного
процесса по физическому
воспитанию студентов в вузе

*Публикуется с разрешения правообладателя – Литературного
агентства «Научная книга»*

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180437

*Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов
в вузе: Дашиков и К; Москва; 2008
ISBN 978-5-91131-649-5*

Аннотация

Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе – 208 с. Составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта профессионального образования и типовой программы по дисциплине «Физическое воспитание» для всех специальностей. В пособии в простой и доступной форме раскрыты методы, с помощью которых можно оптимизировать учебный процесс по физическому воспитанию. Предназначено для студентов и преподавателей вузов.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1 | 7 |
| Глава 2 | 9 |
| Глава 3 | 24 |
| Глава 4 | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

Эдуард Иванович Сакун

Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе

Введение

При составлении данного учебного пособия перед автором была поставлена определенная цель – диалектически проследить ход учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе и разложить его на составные части (блоки) с учетом особенностей процесса физического развития. Осуществить подобное деление представилось возможным посредством комплексного анализа учебного процесса, необходимого при создании универсальной системы планирования учебной деятельности студентов.

Анализ учебного процесса проводился с учетом целого ряда аспектов, на основе определения особенностей физического и психического развития студента как самостоятельной личности, при условии взаимодействия с окружающей

средой и обществом. Студент рассматривался во всех проявлениях его сущности, во взаимоотношениях с окружающим миром при активном участии в процессе обучения и процессе преобразования мира.

Именно на основе подобного анализа была составлена учебная программа для данной дисциплины (1994 год). Учебная программа по физическому воспитанию студентов вузов, вышедшая в 1994 г., определяет для данной дисциплины новые задачи, цели и средства достижения студентами положительных результатов.

Особое внимание уделяется воспитательным моментам, объектом учебного процесса становится гармоничная личность, духовное развитие рассматривается как неотъемлемая часть воспитания студента, что делает понятие физического воспитания более емким. В данной работе приводится план построения учебного процесса по физическому воспитанию студента на основе учебной программы 1994 года с учетом всех аспектов учебной деятельности (познавательной и практической), влияющих на развитие и формирование активной личности.

Целью физического воспитания является не только укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, но и формирование его морального облика. В данном учебном пособии приводится и разъясняется программа по физическому воспитанию студентов с учетом полного комплекса требований к построению учебного процесса по

данной дисциплине в высших учебных заведениях.

Глава 1

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Цель физического воспитания в вузе – формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной

физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Глава 2

ПОСТРОЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Задача нашего исследования состоит в том, чтобы на основе новой учебной программы (1994 г.) и на результатах эксперимента, проведенного нами в 1994/1996 учебных годах, выработать единое направление учебного процесса по его совершенствованию и оптимизации.

Учебный процесс в целом, по нашему убеждению, целесообразно строить, опираясь на структуру управления. Его эффективность во многом зависит от факторов, тесно связанных между собой, а именно:

1) от организации планирования и управления как всем учебным процессом, так и процессом познавательной деятельности;

2) от регулирования, контроля и корректирования всего учебного процесса и процесса познавательной деятельности. Каждый вид учебной деятельности и подготовленности студентов выполняет определенные функции, которые имеют, в принципе, единую цель и построены по общей схеме: планирование – управление – регулирование – контроль – корректирование (рис. 1).

Для более разумного управления учебным процессом в

целом и процессом познавательной деятельности в частности мы посчитали наиболее целесообразным применить системно-структурный подход, основные задачи которого состоят в разработке методов исследования, в создании различных систем, а также в построении разных моделей систем и их структур.

И. Кант писал: «Именно от структуры системы главным образом и зависят суждения о ее единстве и основательности».

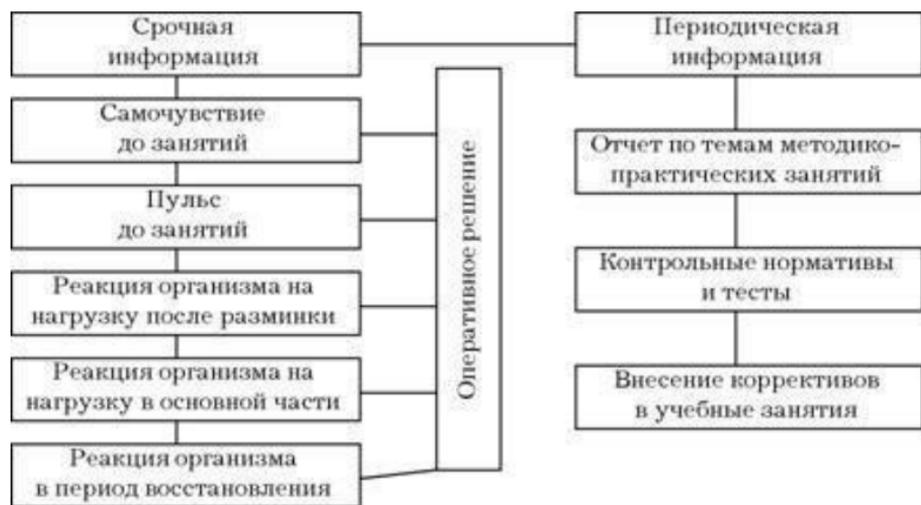


Рис. 1. Схема управления учебным процессом

Разработанная нами система учебного процесса опирается на структурный подход. Структура учебного процесса, представленная учебной рабочей программой, состоит из трех разделов и трех подразделов.

1. Теоретический раздел (курс лекций).

2. Практический раздел (методико-практические и учебно-тренировочные занятия).

3. Контроль.

Каждый раздел содержит определенное количество модулей обучения и моделей подготовленности, которые зависят от задач и курса обучения. Например, теоретический раздел I–II курсов содержит по два модуля и четыре темы, III–IV курсов – по одному модулю и одной теме. Методико-практический подраздел I–II курсов – по шесть модулей и шесть тем, III–IV курсов – по три модуля и три темы. Учебно-тренировочный подраздел включает в себя также шесть модулей на I–II курсах и три модуля – на III–IV курсах. Теоретический раздел представляет собой цикл лекций. Методико-практический подраздел – проведение методико-практических занятий по разработанному нами методическому пособию, а также ведение дневника самоконтроля студента, в который заносятся результаты показателей физического развития, построенные графически, и результаты контрольных тестов по видам подготовленности, построенных с учетом динамики развития их поэтапно и по годам обучения. Учебно-тренировочный подраздел построен аналогично предыдущим по системе модулей, но его модули состоят из модулей физического развития и моделей по различным видам подготовленности. В содержание данного подраздела входит разработанная нами программа по углублен-

ной физической подготовке студентов. Контроль предполагает сдачу зачетов по темам обучения, контрольных нормативов и тестирование, а также занятия в форме семинаров, диспутов-дискуссий, межэтапную и поэтапную корректировку уровней подготовленности студентов.

Представим принцип построения структур различных видов подготовленности студентов и их физического развития.

Структура физического развития построена на антропометрических показателях и состоит из 5 частей: роста, веса, спирометрии, окружности грудной клетки и динамометрии, а также соединяющих их элементов, например росто-весового, жизненного, силового индексов и др.

Структура физической подготовленности построена на показателях физических качеств и состоит из 3 частей: общей, силовой выносливости и скоростно-силовой подготовки, а также их элементов, например, бега на 100 м, 2 (3) км, подъема туловища, подтягивания и др.

Структура психофизической подготовленности построена не только на показателях физических качеств, но и на специальных качествах, необходимых для будущей профессии студентов, например на статической выносливости, элементом которой является удержание горизонтального положения туловища лицом вниз или силовой выносливости и ловкости, элементом которых является лазание по канату и др.

Структура функциональной подготовленности построена на показателях жизненно важных систем избирательного на-

правления, необходимых для будущей профессии студентов, например сердечно-сосудистой системы с ее элементом – пробой Руфье, дыхательной системы с ее элементами – спирометрией, пробой Штанге и др.

Структура психологической подготовленности построена на показателях, характеризующих психические качества студентов, необходимые для их будущей профессии. Она представлена общей и специальной нервной системой, а также такими элементами, как оперативное мышление, внимание, выдержка и др.

Структура духовного развития студентов построена на показателях, способствующих и определяющих это развитие, таких как социальная среда, общественные отношения, воспитание и их элементы (искусство, физическая культура, музыка, литература и др.).

Структура интеллектуального развития студентов построена на их активном сознании и творческом критическом мышлении и их элементах, например, беседах, диспутах-дискуссиях, основанных на методических разработках, учебных пособиях и др.

Структура подготовленности студента, как итог обучения в вузе, построена на всех тех показателях, которые были рассмотрены в отдельности для каждой профессии (рис. 27, 28).

Мы предлагаем несколько типов моделей процесса обучения. Каждому из них соответствует свой этап подготовки, зависящий от задач обучения. Модель физического разви-

тия, как и остальные модели, включает в себя элементы, т. е. малые модели. Задачи данной модели заключаются в медицинском и педагогическом контроле преподавателями студентов, в укреплении их здоровья и совершенствовании их физического развития.

Модель подготовленности составляют следующие типы подмоделей:

- 1) физическая подготовленность;
- 2) психофизическая подготовленность;
- 3) функциональная подготовленность;
- 4) психологическая подготовленность;
- 5) интеллектуальная подготовленность;
- 6) духовная подготовленность.

Например, задачи моделей физической и психофизической подготовленности – формирование навыков и умений студентов, применение различных средств, методов и путей для развития физических и профессионально важных качеств (ПВК).

Задачи моделей функциональной подготовленности связаны с исследованием и совершенствованием жизненно важных функций организма.

Задачи моделей психологической подготовленности – изучение психических процессов студентов и создание прочного психологического фундамента для их будущей профессии.

Задачи моделей интеллектуальной подготовленности –

исследование интеллектуального развития студентов, выработка их активного сознания и творческого критического мышления.

Задачами моделей духовной подготовленности являются исследование духовного развития студентов и формирование их духовных ценностей.

Модели обучения в физическом воспитании студентов

1. Модель физического развития Модель № 1 (сентябрь, апрель)

Задача: определение уровня физического развития студента на начало и конец учебного года по данным медицинского осмотра.

Модель № 2 (октябрь, май)

Задача: дальнейшее повышение уровня физического развития в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

2. Модель физической и психофизической подготовленности

Модель № 1 (3-я неделя сентября – 2-я неделя октября)

Задачи:

- 1) обучение технике бега с высокого и низкого стартов и технике спортивной ходьбы;
- 2) развитие общей выносливости;
- 3) развитие скоростно-силовых качеств;

4) определение уровня подготовленности студентов по контрольным нормативам.

Модель № 2 (2-я неделя октября – конец октября)

Задачи:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) развитие общей и силовой выносливости;
- 3) формирование двигательных умений и навыков.

Модель № 3 (ноябрь – декабрь)

Задачи:

- 1) развитие общей и силовой выносливости;
- 2) формирование двигательных умений.

Модель № 4 – лыжная (февраль – 1-я неделя марта)

Задачи:

- 1) обучение технике ходьбы на лыжах;
- 2) развитие координации движения;
- 3) развитие общей выносливости.

Модель № 5 – игровая (февраль – 1-я неделя марта)

Задачи:

1) развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движения, концентрации и переключения внимания, смелости, выдержки и других ПВК;

2) обучение элементам техники игры в баскетбол, волейбол и др.;

3) развитие силы;

4) формирование двигательных умений и навыков.

Модель № 6 (2-я неделя марта – 2-я неделя апреля)

Задачи:

- 1) развитие скоростной силы;
- 2) развитие общей выносливости.

Модель № 7 (2-я неделя апреля – конец апреля)

Задачи:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств;
- 2) развитие общей выносливости.

3. Модель функциональной подготовленности

Модель № 1 (сентябрь, декабрь, май, 1-я неделя июня)

Задачи:

- 1) исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и определение физической работоспособности;
- 2) исследование функционального состояния системы внешнего дыхания;
- 3) исследование функционального состояния нервно-мышечной системы;
- 4) исследование функционального состояния вестибулярного аппарата.

Модель № 2 (сентябрь – май)

Задачи:

- 1) развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 2) развитие нервно-мышечной системы;
- 3) развитие вестибулярного аппарата.

4. Модель психологической подготовленности

Модель № 1 (февраль – 1-я неделя марта)

Задачи: исследование психофизических качеств в ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) студента:

- 1) смелости, решительности;
- 2) концентрации, переключения и распределения внимания;
- 3) выдержки, эмоциональной устойчивости;
- 4) оперативного мышления и т. д.

Модель № 2 (октябрь – май)

Задачи:

- 1) развитие психических качеств в ППФП студента (с учетом профессии);
- 2) регуляция нервно-психического состояния:
 - а) самовнушение;
 - б) умение расслабляться.

5. Модель интеллектуальной подготовленности

Модель № 1 (сентябрь, декабрь, май, 1-я неделя июня)

Задачи:

- 1) определение исходного уровня активной сознательной деятельности и творческого критического мышления студента на начало учебного года (по дневнику самоконтроля, отчету, диспуту-дискуссии);

2) определение промежуточного уровня развития активной сознательной деятельности и творческого критического мышления студента на середину учебного года (дневник самоконтроля, отчет по теме);

3) определение уровня развития активной сознательной деятельности и творческого критического мышления студента на конец учебного года (дневник самоконтроля, составление индивидуальной программы здоровья и написание реферата).

Модель № 2 (сентябрь – май)

Задача: развитие активной сознательной деятельности и творческого критического мышления студентов в процессе учебных занятий.

6. Модель духовной подготовленности (сентябрь, май)

Задачи: определение уровня духовного развития студента в начале и в конце учебного года с помощью проблемно-игрового текста.

Таким образом, на основе научного подхода мы создали структуру системы управления учебным процессом, в которую объединили все модули обучения, модели подготовленности и соединяющие их элементы (рис. 2). Именно так мы представляем себе концепцию учебного процесса, т. е. его главное направление, построенное на научном подходе, в основе которого лежит приобретение студентами системных знаний и умелое применение их в практической жизни и бу-

дущей профессиональной деятельности.

Положения и требования концепции учебного процесса

Концепция учебного процесса будет эффективной при условии соблюдения и выполнения следующих положений и требований.

1. Правильно выбранное направление, основанное на научном подходе, способствующее успеху учебного процесса в целом и процесса обучения в частности.

2. Применение метода модульного обучения на основе системно-структурного подхода к организации и управлению учебным процессом.

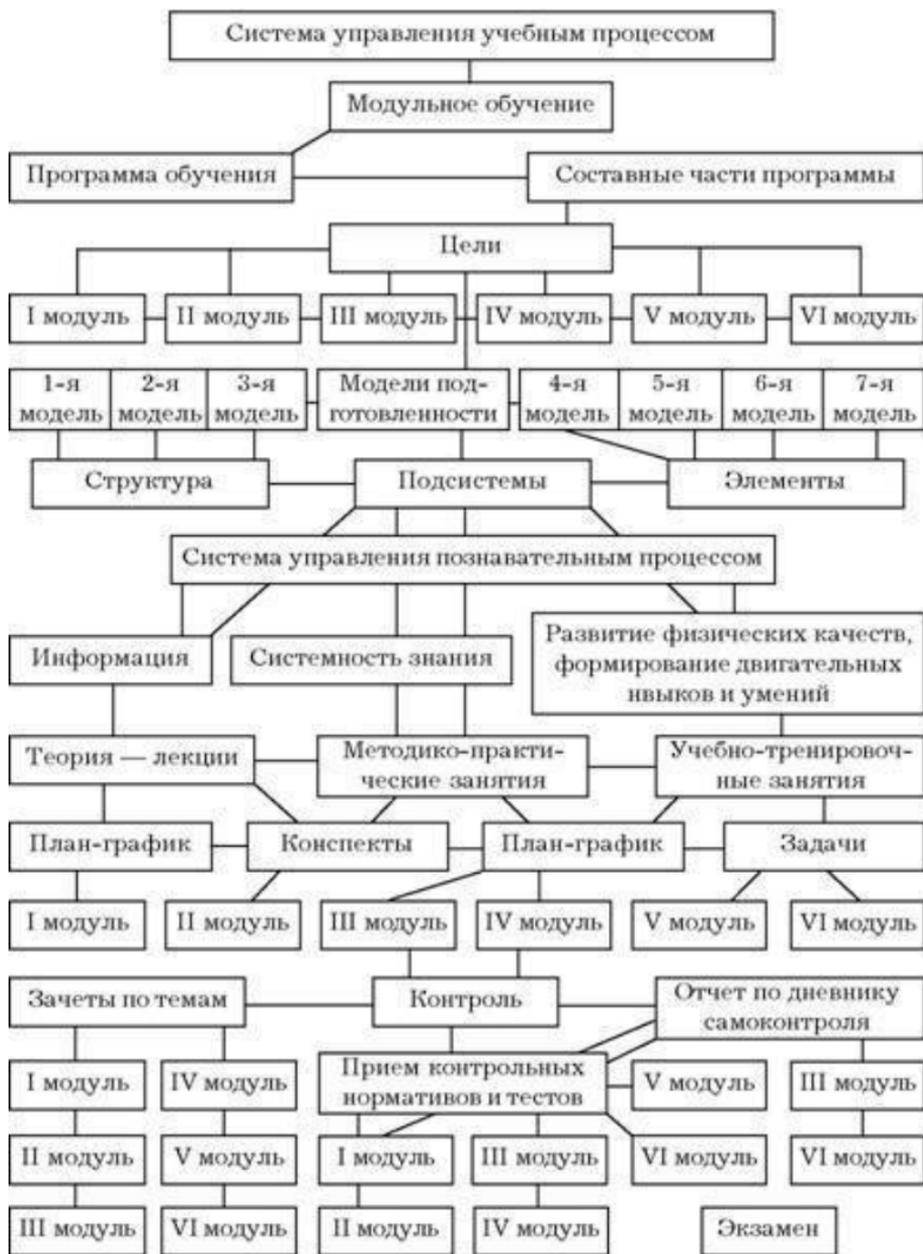


Рис. 2. Структура учебного процесса

3. Четко сформулированные и обозначенные как общие, так и частные цели и задачи данного предмета в вузе, поэтапное приобретение системных знаний, формирование умений и навыков.

4. Наличие внутрипредметных и межпредметных связей, обусловленных принципом всеобщей связи явлений.

5. Разработка и применение в процессе обучения методического пособия.

6. Разработка и применение рабочих и обучающих программ, их структур и моделей.

7. Создание и применение различных методических разработок, рекомендаций, указаний и учебных пособий, способствующих совершенствованию учебного процесса и процесса обучения.

8. Разработка и применение многоступенчатой системы формирования активной сознательной деятельности и творческого критического мышления студентов.

9. Разработка и применение многоступенчатой системы контроля качества подготовленности студента.

10. Применение в процессе обучения индивидуального и индивидуально-дифференцированного подходов к студенту.

Список литературы

1. Кант И. Сочинения: В 6 т. Т. 3. М.: Мысль, 1964. С. 80.

2. Физическая культура: Примерная учебная программа

для высших учебных заведений. М. 1994. С. 8

Глава 3

ЗАДАЧИ МОДУЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ

Модуль № 1 (сентябрь – 1-я неделя октября)

1. Определить состояние своего здоровья, физическое развитие (по данным медицинского осмотра), физическую, психофизическую, интеллектуальную, духовную и функциональную подготовленность (по данным контрольных нормативов и тестов) на начало учебного года.

2. Оформить и заполнить дневник самоконтроля студента.

3. Отчитаться по темам лекций и теме методико-практических занятий.

Модуль № 2 (2-я неделя октября – 1-я неделя ноября)

1. Внести коррективы в ход учебного процесса.

2. Отчитаться по теме методико-практических занятий.

3. Критически проверить результаты своей промежуточной учебной деятельности.

Модуль № 3 (2-я неделя ноября – 4-я неделя декабря)

1. Определить состояние своего здоровья, физическую, психофизическую и функциональную подготовленность (по данным контрольных нормативов и тестов) на середину учебного года.

2. Заполнить дневник самоконтроля студента.

3. Отчитаться по теме методико-практических занятий и внести соответствующие коррективы в учебную деятельность.

Модуль № 4 (4-я неделя января – 1-я неделя марта)

1. Научиться определенным способам ходьбы на лыжах и сдать контрольные нормативы.

2. Отчитаться по теме методико-практических занятий.

Модуль № 5 (2-я неделя марта – 1-я неделя апреля)

1. Внести коррективы в ход учебного процесса.

2. Отчитаться по темам лекций и теме методико-практических занятий.

3. Критически проверить результаты своей промежуточной учебной деятельности.

Модуль № 6 (2-я неделя апреля – 1-я неделя июня)

1. Определить состояние своего здоровья, физическое развитие (по данным медицинского осмотра), физическую, психофизическую, интеллектуальную, духовную и функциональную подготовленность (по данным контрольных нормативов и тестов) на конец учебного года.

2. Оформить и заполнить дневник самоконтроля студента.

3. Отчитаться по темам лекций и теме методико-практических занятий.

4. Написать реферат и отчитаться по нему перед группой для повышения своего рейтинга.

Глава 4

УЧЕБНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Теоретический раздел

(см. прил. 1)

Таблица 1

Темы лекций и сроки их проведения

| Тема | Сроки проведения |
|---|---------------------|
| I курс | |
| 1-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Вводная лекция 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | |
| | 1-я неделя сентября |
| | 1-я неделя сентября |
| 2-й семестр | |
| Модуль № 2 | |
| 1. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | |
| | 1-я неделя февраля |
| | 1-я неделя февраля |
| II курс | |
| 3-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | |
| | 1-я неделя сентября |

| Тема | Сроки проведения |
|--|---------------------|
| 2. Социально-биологические основы физической культуры | 1-я неделя сентября |
| 4-й семестр | |
| Модуль № 2 | |
| 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 1-я неделя февраля |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1-я неделя февраля |
| III курс | |
| 5-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | 1-я неделя сентября |
| 6-й семестр | |
| Модуль № 2 | |
| 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений | 1-я неделя февраля |
| IV курс | |
| 7-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка /ППФП/ студента | 1-я неделя сентября |
| 8-й семестр | |
| Модуль № 2 | |
| 1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 1-я неделя февраля |
| 2. Обзорная лекция | 1-я неделя февраля |

Методико-практический раздел

(см. прил. 1)

Таблица 2

Темы методико-практических занятий и сроки их проведения

| Тема | Сроки проведения |
|--|--|
| I курс | |
| 1-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития 2. Контрольный опрос и зачет | сентябрь 4-я неделя сентября — 1-я неделя октября |
| Модуль № 2 | |
| 1. Методы самоконтроля функциональной, физической и психофизической подготовленности 2. Контрольный опрос и зачет | со 2-й недели октября 4-я недели октября — 1-я неделя ноября |
| Модуль № 3 | |
| 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения 2. Контрольный опрос и зачет | 2-я неделя ноября — 2-я неделя декабря с 3-й недели декабря |
| 2-й семестр | |
| Модуль № 4 | |
| 1. Методика применения дыхательных и специальных дыхательных упражнений 2. Методика применения корригирующих упражнений для мышц глаз 3. Контрольный опрос и зачет | февраль 1–2-я недели марта 3-я неделя марта |

| Тема | Сроки проведения |
|--|--------------------|
| Модуль № 5 | |
| 1. Методика составления и проведения занятия по комплексу упражнений утренней гимнастики с элементами ППФП | апрель |
| 2. Контрольный опрос и зачет | 2-я неделя апреля |
| Модуль № 6 | |
| 1. Методика составления индивидуальной программы здоровья «Познай себя» | май |
| 2. Контрольный опрос и зачет | 4-я неделя мая |
| II курс | |
| 3-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | октябрь |
| 2. Контрольный опрос и зачет | 2-я неделя октября |
| Модуль № 2 | |
| 1. Методы самоконтроля функциональной, физической и психофизической подготовленности | ноябрь |
| 2. Контрольный опрос и зачет | 2-я неделя ноября |
| Модуль № 3 | |
| 1. Основные методики самомассажа | декабрь |
| 2. Контрольный опрос и зачет | 2-я неделя декабря |
| 4-й семестр | |
| Модуль № 4 | |
| 1. Основные методики психорегулирующей (аутогенной) тренировки | март |
| 2. Контрольный опрос и зачет | 3-я неделя марта |

| Тема | Сроки проведения |
|---|-----------------------------------|
| Модуль № 5 | |
| 1. Методика составления и проведения учебного занятия по комплексу упражнений производственной гимнастики (физкультпаузы) 2. Контрольный опрос и зачет | апрель 2-я неделя апреля |
| Модуль № 6 | |
| 1. Методика составления индивидуальной программы здоровья «Познай себя» 2. Контрольный опрос и зачет | май 4-я неделя мая |
| III курс | |
| 5-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Методика применения дыхательной гимнастики по системе йогов 2. Контрольный опрос и зачет | октябрь — 2-я неделя октября |
| Модуль № 2 | |
| 1. Физиологическое обоснование развития двигательных качеств 2. Контрольный опрос и зачет | декабрь 2-я неделя декабря |
| Модуль № 3 | |
| 1. Методика воспитания аэробных возможностей организма и общей выносливости 2. Контрольный опрос и зачет | март 3-я неделя марта |
| IV курс | |
| 7-й семестр | |
| Модуль № 1 | |
| 1. Методика составления плана-конспекта специального тренировочного занятия по программе ППФП 2. Контрольный опрос и зачет | октябрь 2-я неделя октября |

| Тема | Сроки проведения |
|--|------------------|
| Модуль № 2 | декабрь |
| 1. Методика составления плана-конспекта и проведения занятия по одному из видов спорта на выносливость или спортивной игре 2. Контрольный опрос и зачет | |
| Модуль № 3 | март |
| 1. Подготовка реферата на тему «ППФП специалиста (указать профессию)» и отчет перед группой 2. Контрольный опрос и зачет | |
| Экзамен | |

Учебно-тренировочный раздел
(см. прил. 1)

В данном разделе приведен пример распределения модели физической и психофизической подготовки по модулям обучения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.