

ным способом для качественного преобразования своего здоровья в лучшую сторону является физическая культура. По мнению многих, она не только выступает в роли лучшего стимулятора мышечной системы, но и дает возможность человеку обрести оптимистичный жизненный настрой и бодрость. Для этого вовсе не обязательно нагружать организм изнуряющими физическими нагрузками.

Занятия самыми обычными видами спорта помогают поднять настроение, и поэтому будет легче справиться со многими проблемами морального характера. Секрет в том, что физическая культура обладает способностью эффективно уравновешивать психическое состояние человека. Чтобы достичь этого, необходимо выделить хотя бы немного времени для выполнения физических упражнений. Например, раннее утро – это отличное время для того, чтобы заняться бегом или ходьбой. Ходьба является легким видом физической нагрузки. Человеку достаточно заниматься ходьбой три раза в неделю. Она улучшает работу сердечных мышц, повышается мышечный тонус, укрепляется костная ткань, усваивается координация движений и стимулируется обмен веществ [1, с. 128].

Жизнь и движение – одно целое, это свойство обязательно для всего живого, это одно из важнейших условий существования. Важнейшее значение в укреплении и сохранении здоровья имеет физическая активность человека, систематическая мышечная деятельность, которая лежит в основе жизнедеятельности всего организма. Физические нагрузки и движение – обязательное условие нормального развития и работы нашего организма, а мышечный «голод» так же опасен, как и недостаток кислорода или витаминов. Движение поможет укрепить опорно – двигательный аппарат. Физические упражнения сделают наши мышцы упругими, а фигура будет красивой и стройной. Здоровье человека и его двигательной активности тесно связаны друг с другом, это обнаружили ученые и врачи еще в далекой древности. Они считали, что без занятий физической культурой и спортом человек не может быть здоровым. В своих трудах они указывали на необходимость рациональной двигательной активности и ежедневных занятий физическими упражнениями [2, с. 79].

Без двигательной активности невозможна полноценная жизнь. Однако, физическая активность нужна не только молодым и здоровым, а даже наоборот, чтобы дольше оставаться молодым и здоровым нужно поддерживать хорошую физическую форму на протяжении всей жизни. Даже если вы много лет не занимались спортом, никогда не поздно начать, ведь от здорового образа жизни можно получить много преимуществ. Не старайтесь сразу выбрать для себя изнурительные физические нагрузки, начните с малого – двигательная активность 10 минут в день, а потом постепенно увеличивайте время и нагрузку. Займитесь тем видом спорта, который по силам и действительно вам нравится.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М., 2005.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – М., 2008.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Халилов Б.Р., Мухамедеев И.Г.

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа,
e-mail: ilgiz-gar@mail.ru

Одним из интенсивно разрабатываемых направлений технологии профессионально-ориентированного обучения является выявление и развитие творческих способностей студентов. Однако, как показывает пе-

дагогическая практика, развитию творческих способностей студентов уделяется недостаточно внимания.

Целью исследования является развитие творческих способностей студентов при изучении дисциплины «Электроснабжение и электропривод».

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать, как представляются творческие способности;
- рассмотреть возможности использования творческих задач для развития познавательных способностей студентов в процессе изучения курса «Электроснабжение и электропривод».

В научной литературе творческие способности определяются как создание предметов материальной и духовной культуры, производство новых идей, открытий и изобретений.

В педагогическом процессе особое значение имеют методы, стимулирующие творческую деятельность. Она возникает в условиях решения творческих задач. В педагогическом процессе к творческим целесообразно относить те задания, принцип решения которых лежит за пределами множества исходных представлений студента. Принцип выполнения должен быть сформулирован им самостоятельно на основе имеющихся знаний, накопленного опыта при анализе задания и решении нестандартных задач.

Важным представляется использование в изучении курса «Электроснабжение и электропривод» задач с избыточными данными, с частично неверными данными, с не достающимися данными, допускающие только вероятностное решение.

Достижение более высокого уровня развития творческих способностей студентов, как показывают исследования, эффективно на основе деятельности студентов по решению производственных задач, содержащих проблему. Задачи этого типа актуализируют политехническую деятельность студентов и выступают в качестве промежуточного звена (своеобразного «мостика») между теорией и практическим решением технической и технологической проблемы. Особенность задач этого типа заключается и в том, что студенты, наряду с решением проблемы, вступают в деловые отношения, производят обмен информацией, распределяют трудовые обязанности, осуществляют контроль и оценку [1, 2].

Существенно развивает творческие способности постановка собственных задач. На стадии постановки задачи рекомендуется попробовать её переформулировать или выразить в графической форме, что позволит активизировать резервные возможности мозга, а также представить проблему в окружении другой группы факторов.

Список литературы

1. Мухамедеев И.Г. Формирование политехнических знаний и умений в процессе профессиональной подготовки педагога // Научное обеспечение устойчивого развития АПК: Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – С. 385-387.
2. Мухамедеев И.Г. Политехнический аспект профессиональной подготовки педагога // Вопросы теории и практики формирования личностной, профессиональной направленности и компетентности человека в новых условиях системы образования и трудовой деятельности: монография / под общ. ред. И.П. Шаховой. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2011. – С. 55-65.

ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ИЗУЧЕНИЯ ВОЛЬТ-АМПЕРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СВЕТОДИОДОВ

Черепанов Е.В.

Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск, e-mail: Iverson95.Evgen@mail.ru

Целью данной работы является исследование методологии курса физики и современного естествозна-