

Особых умения и знаний требует приготовление диетических блюд. Овощи лучше варить на пару, чем медленно их отваривать в воде, мясо целесообразно не жарить, а обжаривать без добавления воды и жира на слабом огне. Одно из главных требования к любой кухне и посуде - это безукоризненная чистота. В алюминиевой посуде блюда из овощей, плодов, богатых органическими кислотами, молочные блюда, и блюда из рыбы готовить не рекомендуется.

При составлении диеты, необходимо обязательно учитывать сопутствующие заболевания. С возрастом у большинства пациентов, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько.

1. Если диетическое питание применяется в сочетании с такими лечебными факторами как прием лекарственных растений, употребление минеральных вод, занятиями лечебной физкультуры, массажем и прочим, то оно наиболее эффективно способствует выздоровлению.
2. Правильное питание в жизни человека играет ключевую роль, а именно оно является залогом долголетия, крепкого здоровья и хорошего настроения.
3. Не следует переедать, если это даже очень ценные, полезные сами по себе продукты питания.
4. Все овощи, плоды, в том числе цитрусовые, перед употреблением надо тщательно промыть горячей водой.
5. Диетическое питание основывается на разумном ограничении или увеличении в рационе отдельных пищевых веществ.

Список использованной литературы:

1. А.И. Столмакова, И.О. Мартынова. Здоровье. Киев. 2001 г.
2. К.С. Петровский Азбука здоровья Издание «Знание»
3. Р.И. Воробьев Питание и здоровье М «Медицина» 1990 г.
4. З.М. Эвенштейн Популярная диетология Москва 1990 г.
5. Малыгина В.Ф. Основы физиологии питания, гигиена и санитария 1998 г.
6. А.Я. Губергирц, Ю.В. Линеvский. Лечебное питание. Киев. “Высшая школа”, 2003 г..
7. М.С. Маршак. Диетическое питание. М.: Медицина. 2004 г.
8. Н.И. Губа, Б.Л. Смолянский. Диетическое питание и кулинария в домашних условиях. Днепропетровск, 1992.
9. А.А. Покровский, М.А. Самсонов. Справочник по диетологии. 2004 г.
10. Завистовская. Диетическое питание при различных заболеваниях. 2003 г.
11. М.С. Маршак. Диетическое питание. М.: Медицина. 1967 г.
12. А.Алтымышев Лекарственные богатства Киргизии

Рецензент: п.и.д., проф. Сияев Т.М.

УДК 378.11

Өмүрбеков Ч.К., Өмүрбекова Н.Ч.

т.и.к., Эл аралык илим жана бизнес университетинин доценти,
«Олимп» мектеп-гимназиясынын «тарых» мугалими (Ош ш.)

**ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ПРАКТИКАЛЫК САБАКТАРДЫ ӨТҮҮДӨ
АЙРЫМ ДИФФЕРЕНЦИАЛЫК ЫКМАЛАР**

Азыркы мезгилдеги окутуу жаны, терен, кайрадан ойлонуп чыгуучу ыкмаларды талап кылат, информациялык маалымат багытындагы ыкмадан окутууну активдүү типтерине өтүү мезгили башталды. Окутуунун мындай ыкмасы окуу-методикалык материалдарга жаны коррективаларды, өзгөртүүлөрдү киргизүүгө багыт алды. Жаны түрдөгү окуу ыкмасы практикалык сабактарда көбүрөөк колдонулууда. Мына ушундай көйгөйлөр сунушталынган макалада анализге алынат.

Түйүндүү сөздөр: окууну оптималдаштыруу, окуунун ыкмалары жана типтери, теоретикалык баскыч, индивидуалдаштыруу, окуу мотивациясы, таанып билүү ишмердүүлүгү, дифференциалдык окутуу, өз алдынча иштөө

Омурбеков Ч.К., Омурбекова Н.Ч.

к.и.н., доцент, МУНиБ,
учитель “истории” школы-гимназии “Олимп”, (г.Ош)

**НЕКОТОРЫЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Современная практика обучения требует нового, глубокого переосмысления, происходит переход от преимущественно информационных форм к активным методам и формам обучения. Подобные формы обучения настоятельно требуют внесения новых коррективов в разработку учебно-методических материалов. Такой формой обучения является дифференцированные формы обучения в практических занятиях. Эти материалы были отражены в предлагаемой статье.

Ключевые слова: оптимизация обучения, методы и формы обучения, теоретическая уровень, индивидуализация, учебная мотивация, познавательная деятельность, дифференцированное обучение, самостоятельная работа

Ch.K. Omurbekov, N.Ch. Omurbekova

c.h.s., assistant professor MUNIB,
teacher “history” gymnasium schools “Olymp” (city Osh)

SOME DIFFERENTIAL FORMS LEARNING PRACTICAL CLASSES IN HIGH SCHOOL

Modern teaching practice requires a new, profound rethinking, there is a transition from predominantly if otmatinal forms to active methods and forms of instruction. Teaching materials. This form of trainingq isdiffereniated forms of trainingq in practicalclasses. Thesematerials were reflected in the proposed artiele.

Keywords: ontimization of learningq methods and formslearningq, theoretical level, individualization, trainingq motivation, coqgnitive activities,differential trainingq, selt work.

Современная ситуация в практике обучения требует, по мнению многих исследователей педагогики, глубокого переосмысления. Это вызвано прежде всего тем, что эффективность лекционного и практического (семинарского) обучения, несмотря на множество методов и методическо-педагогических теорий, не достигает желаемого

результата. Стало очевидным, что оптимизация обучения зависит от позиции обучающегося. От того, насколько этот студент войдет в обучение, примет его цель, условия и организует себя и свою учебную деятельность, зависит практически все.

Личностно ориентированное обучение предполагает активное учебное взаимодействие преподавателя и студента, ставит во главу угла не только теорию обучения, но и теорию усвоения. Происходит переход от преимущественно информационных форм к активным методам и формам обучения с включением элементов проблемности, научного поиска, широким использованием резервов самостоятельной работы студентов.

Несомненно, эти позитивные тенденции, характеризующие общую ситуацию вузовского обучения, настоятельно требуют внесения коррективов в организацию обучения, в частности, в разработку учебно-методических материалов, которые бы содействовали созданию условий для того, чтобы обучающие и обучаемые стали полноправными субъектами учебного процесса.

Одним из видов таких материалов, разрабатываемых в кафедре «Филологического и социально-экономического образования», стали дифференцированные формы обучения на практических занятиях гуманитарного направления.

Преподаватели нашей кафедры при организации дифференцированного подхода к обучению прежде всего учитывают о том, что такое обучение активно влияет на развитие интеллекта, воли, эмоций и потребностей обучающихся студентов, если оно ведется на должном уровне трудности, побуждает их к рассуждениям, к решению проблемных задач, протекает в достаточно быстром темпе.

Каким образом можно определить эту меру трудности, теоретической сложности, чтобы обеспечить развитие студентов каждой группы, но не перегружать их?

Обучение опережает развитие, которое осуществляется лишь постольку, поскольку студента обучают. Вузовское обучение должно опираться не сколько на существующие интеллектуальные свойства студентов, сколько на те, которые еще отсутствуют, но для возникновения которых уже имеются предпосылки.

Различают два уровня в развитии личности: первый - актуальный, уже сформировавшийся уровень и второй – зону ближайшего развития.

Последняя определяется теми видами деятельности, которые студент пока еще не в состоянии самостоятельно выполнить, но с которыми он может справиться с помощью преподавателя.

Знания сами по себе еще не обеспечивают развитие, хотя и являются его предпосылкой, и что развитие необходимо осуществлять целенаправленно, на основе комплексной развивающей дидактической системы.

Повышение теоретического уровня учебного материала влечет за собой и рост умственных способностей студентов. Следовательно, для интенсификации развитие необходимо изменить содержание образования. Исследования позволяют сделать для теорий индивидуализации учебной работы существенные выводы: во-первых, развитие должно исходить из достигнутого уровня, однако у студентов этот уровень весьма различен; во-вторых, необходимость исходить из достигнутого уровня влечет за собой требование выявления этого уровня у каждого студента; в-третьих, развивающее обучение не ведет к нивелировке уровней развития студентов. Из этого следует, что индивидуализация необходима не только как исходный момент для развития, а эта необходимость сохраняется

в течение всего периода обучения; в-четвертых, развитие умственных способностей предполагает специальные средства – развивающие задания оптимальной трудности, которые должны формировать рациональные умения умственного труда.

Каковы же основные индивидуальные особенности личности студентов, которые необходимо учитывать при индивидуализации и дифференциации учебного процесса?

Это, в первую очередь, различные физические и психические качества и состояния личности: особенности всех познавательных процессов и памяти, свойства нервной системы, черты характера и воли, мотивация, способности, одаренность, постоянные или временные дефекты органов чувств и всего организма в целом и т.п. Нельзя забывать, что на учебную деятельность студента оказывают влияния различные социальные факторы (статус студента в коллективе, домашние и различные другие внешние влияния).

Какие же из перечисленных особенностей развития личности необходимо учитывать в первую очередь? Существуют различные подходы. Например, предлагается учитывать уровень успеваемости, уровень познавательной самостоятельности, степень действенности интереса к учению.

Важнейшим среди прочих факторов, стимулирующих студента к учебной деятельности, является учебная мотивация, которая определяется как направленность студента к различным сторонам учебной деятельности. Отсюда вытекает необходимость учета индивидуальных особенностей студентов в сфере мотивации. Познавательные интересы необходимо учитывать с двух точек зрения: как побуждение интереса к учебной работе для повышения мотивации к активной работе и как учет уже сложившихся, индивидуальных интересов и формирование новых.

Для изучения познавательных интересов наиболее распространенными являются наблюдение, беседа, сочинения и анкеты. Для изучения интересов используется и диагноз знаний.

К особенностям студентов, которые в первую очередь следует учитывать при индивидуализации учебной работы и дифференцированной формы обучения относятся: 1) обучаемость, т.е. умственные способности, а также специальные способности; 2) учебные умения; 3) обученность, которая состоит как из программных знаний, умений и навыков; 4) познавательные интересы.

Познавательная деятельность обучаемых является системным образованием, включающим три основных компонента: содержательную сторону (знания, выраженные в понятиях, образах восприятий и представлений), оперативную сторону (разнообразные действия, навыки и умения), результативную сторону (новые знания, идеи, взгляды, опыт и качества личности) [1].

В последние годы стали все чаще встречаться студенты, у которых отсутствует мотив познавательного интереса в целом. Работа с таким компонентом обучаемых требует от преподавателя поиска психолого-дидактических путей активизации их познавательной деятельности.

Дифференцированное обучение историческим предметам предполагает всемерное развитие интереса к предмету и активизацию познавательной деятельности студентов.

Дифференцированный подход к студентам в процессе обучения в зависимости от поставленных целей может принимать следующие формы:

- организацию групповых консультаций по ликвидации пробелов в знаниях студентов с привлечением сильных и активных студентов;
- организацию дополнительных занятий по внеаудиторному чтению;
- подготовку студентами рефератов по различным темам, с привлечением различной научной литературы (демографической, социологической, этнологической и т.п.);
- подготовку студентов к различным конкурсам и олимпиадам.

Дифференциация самостоятельной работы с текстами на различных языках осуществляется в зависимости от сложности их лексико-грамматического и логико-композиционного оформления, трудности понимания содержания и смысла текста [2].

Преподаватель имеет возможность предложить слабым студентам поработать с сложной темой дома, используя при этом опубликованное учебное пособие. Иногда студентам предлагаются в качестве самостоятельной работы сложные темы, которые не до конца разработаны в исторической науке. Такие темы, преподавателем иногда целесообразно даются в качестве внеаудиторной работы.

Самостоятельное составление дифференцированных заданий предполагает четкое представление преподавателя о критерии, на основании которого можно обоснованно отнести задание к той или иной группе сложности.

Одним из таких способов дифференциации заданий является конструирование их содержания на основе анализа общей структуры выполнения любых заданий, которые составляют: условие задания, его выполнение и определение результата по данному способу. Такие задания мы относим к разряду наименее трудных. Если задание сформулировано, но способ его выполнения неизвестен, то это задание можно отнести к уровню средней трудности. И, наконец наиболее трудное задание, предполагающее продуктивную деятельность студентов, представляет собой модель такой практической ситуации, когда студент должен увидеть и самостоятельно сформулировать задание, сконструировать способ его выполнения, получить и оценить результаты своего ответа [3].

Каково бы ни было многообразие методов и форм дифференцированного обучения, основной все же является самостоятельная работа.

В литературе понятие «самостоятельная работа» имеет три варианта значений:

- студент должен выполнять работу сам, без непосредственного участия преподавателя;
- от студента требуются самостоятельные мыслительные операции, самостоятельное ориентирование в учебном материале;
- выполнение работы строго не регламентировано, студенту представляется свобода выбора содержания и способов выполнения задания.

Учебные задания для самостоятельной работы весьма разнообразны. Их можно условно разделить на следующие логические основания:

- по методу самостоятельной работы студентов (например, наблюдения, упражнения, работа с текстом учебника);
- по звеньям учебного процесса (задание на восприятие, систематизацию, закрепление и повторение учебного материала);
- по характеру познавательной деятельности учащегося (репродуцирующие и творческие задания);
- по характеру руководства (подробное или менее подробное инструктирование).

Дифференцированный подход к самостоятельным работам студентов будет более эффективным, если все варианты дифференцированных заданий усложнять от занятий к занятию, в зависимости от содержания учебного материала и курса обучения. Дифференцированный подход положительно скажется и на организации занятий и на педагогической его направленности, если каждый студент будет обеспечен вариантами дифференцированных заданий с инструктажем о приемах самостоятельной работы.

Список использованной литературы:

1. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении.-М.,1980
2. Сыдыкова Т.М. Дифференцированное обучение студентов в процессе выполнения самостоятельной работы//Вестник ОшГУ. Научные труды. Педагогика, психология, методика.-Вып.1.-Ош,1996.-С.163-176
3. Загвязинский В.И. К вопросу о диалектике коллективного и индивидуального в учебном процессе//Ученые записки Казанского гос.пед.ин-та.-Вып.102.-Казань,1972

Рецензент: д.и.н., профессор Кочкунов А.С.

УДК: 781.7

Турумбекова М. А.

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин Көркөм маданият жана билим берүү факультетинин “Музыка” кафедрасынын ага окутуучусу

КЫРГЫЗ ЭЛ МУЗЫКАЛЫК АСПАПТАРЫНЫН СТИЛДҮҮ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Аспаптык музыканы үч-кылдуу чертме комузга жана эки-кылдуу кыл кыякка, жана ошондой эле үйлөмө (духовой) инструменттер: чоор, сурнай, темир комуз, жыгач ооз комуздар үчүн жаралган күү-ырлар түзөт. Бул инструменттер үчүн жаралган репертуар улуттук музыкалык маданиятынын стилинин өзгөчөлүктөрүн, ага мүнөздүү жанрларын жана образын толугу менен ачып көрсөтө алат.

Түйүндүү сөздөр: *Кылдуу чертме комуз, кыл кыяк, тил ооз комуз, жыгач ооз комуз, үйлөмө флейта чоор.*

Турумбекова М. А.

старший преподаватель кафедры “Музыки” факультета Художественной культуры и образования Кыргызского Государственного Университета им. И. Арабаева

СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ КИРГИЗСКИХ НАРОДНЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Инструментальную музыку представляют күү-песню для трехструнного щипкового комуза и двухструнного смычкового кыяка, а также для духовых инструментов; чоора, сурная, темир-комуза, джыгач ооз комуза. Репертуар созданный для этих инструментов с достаточной полнотой раскрывают особенности стиля, характерные жанры и образы национальной музыкальной культуры.