

OYOQDA RASM SOLISH TEXNIKASI

ТЕХНИКА РИСОВАНИЯ НОГАМИ

TECHNIQUE OF FOOT PAINTING

S.Narziyeva

Qarshi davlat universiteti talabasi

Annotatsiya. Maqolada ilmiy-metodik manbalar tahlili asosida oyoqda rasm solish texnikasi yoritilgan. Motorik ko'nikmalarni egallash nazariyalari asosida tayyorgarlik shartlari, asbob-uskunalar, texnik elementlar va o'rgatish ketma-ketligi tizimlashtirilgan, xavfsizlik talablari va ko'nikma darajasini baholash mezonlari keltirilgan. Tavsiyalar yuqori a'zolar bilan chizish imkoni cheklangan shaxslar, ularning ustozlari va inklyuziv ta'lim mutaxassislari uchun mo'ljallangan.

Аннотация. В статье на основе анализа научно-методических источников описывается техника рисования ногами. На основе теорий освоения моторных навыков систематизированы условия подготовки, инструменты, технические элементы и последовательность обучения, приведены требования безопасности и критерии оценки уровня навыка. Рекомендации предназначены для лиц с ограниченными возможностями рисования верхними конечностями, их наставников и специалистов инклюзивного образования.

Abstract. Based on the analysis of scientific and methodological sources, the article describes the technique of foot painting. Based on motor learning theory, the preparatory conditions, tools, technical elements and teaching sequence are systematized, and safety requirements and assessment criteria are presented.

Kalit so'zlar: oyoq bilan rasm solish, tasviriy faoliyat, inklyuziv ta'lim, motorik ko'nikma, kompensatsiya, maxsus ehtiyojli shaxslar.

Ключевые слова: рисование ногами, изобразительная деятельность, инклюзивное образование, моторный навык, компенсация, лица с особыми потребностями.

Keywords: foot painting, visual art activity, inclusive education, motor skill, compensation, special needs.

KIRISH

Tasviriy faoliyat shaxsning ijodiy, hissiy va estetik rivojlanishining muhim vositasi hisoblanadi. An'anaviy sharoitda rasm solish qo'l va barmoq harakatlariga tayanadi, biroq qo'l faoliyati tug'ma yoki orttirilgan sabablarga ko'ra cheklangan shaxslar uchun bu yo'l yopiq bo'lib qolmasligi kerak. Oyoqda rasm solish ana shunday shaxslarga o'z fikr va tuyg'ularini ifodalash, jamiyat bilan muloqot qilish va o'ziga ishonchni saqlash imkonini beradigan muqobil texnikadir. Nogironligi bo'lgan

shaxslarning madaniy hayotda ishtirok etish huquqi xalqaro hujjatlarda va milliy qonunchilikda mustahkamlangan [1; 2].

Oyoqda rasm solishni boshlashdagi asosiy qiyinchilik odatda ilhom yoki iste'dod yetishmasligi emas, balki texnikaning izchil tavsifi va ishonchli yo'l-yo'riqning yo'qligidir. Qo'l bilan chizish bo'yicha ko'plab qo'llanmalar mavjud, biroq oyoq bilan chizishni o'rgatish ko'pincha shaxsiy tajriba va sinov-xato orqali o'zlashtiriladi. Bu texnika faqat nogironligi bor shaxslar uchun emas: oyoq barmoqlari bilan nozik harakatlarni bajarish koordinatsiya, muvozanat va diqqatni jamlash ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda inklyuziv ijodiy mashg'ulotlarda foydali tajriba bo'la oladi.

Shu bois maqolaning maqsadi – oyoqda rasm solish texnikasining metodik asoslarini yoritish va uni bosqichma-bosqich o'zlashtirish tartibini asoslashdan iborat.

METODLAR

Tadqiqotning nazariy asosini Vigotskiyning nuqson va kompensatsiya haqidagi g'oyalari, motorik ko'nikmalar shakllanishining Fitts va Posner bosqichlari, Shmidtning sxema nazariyasi hamda Ayresning sensor integratsiya konsepsiyasi tashkil etdi [3; 5; 6; 8]. Tasviriy faoliyat rivojlanishi Lovenfeld qarashlari asosida, o'ziga ishonch esa Bandura konsepsiyasi asosida talqin qilindi [4; 7].

Tadqiqotda ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Oyoqda rasm solish jarayoni uch jihat bo'yicha o'rganildi: tayyorgarlik shartlari (muhit, tana holati, asbob-uskunalar), texnik elementlar (ushlash, harakat boshqaruvi, chiziq va shakl) hamda o'zlashtirish ketma-ketligi.

NATIJALAR

Tayyorgarlik shartlari. Mashg'ulot qulay va barqaror tana holatidan boshlanadi. Rassom tayanchli stulda yoki yumshoq gilamchada o'tiradi, qog'oz esa oyoq yetadigan balandlikda, ya'ni past stolga yoki yerga gorizontal holda mahkamlanadi. Qog'ozning siljimasligi uchun uni yelim lenta bilan qotirish yoki sirpanmaydigan taglik ishlatish lozim. Asbob-uskunalar tanlashda cho'tkaning tutqichi oyoq barmoqlari orasida ushlashga qulay bo'lishi, rang esa xavfsiz va oson yuviladigan bo'lishi muhim. Asosiy asbob-uskunalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Oyoq bilan rasm solishda asosiy asbob-uskunalar

Asbob-uskuna	Tavsifi	Vazifasi
Cho'tka	Qalin va uzun tutqichli, yumshoq yoki o'rtacha qattqlikdagi tuklar bilan	Barmoqlar orasida barqaror ushlash, bosimni nazorat qilish
Bo'yoq	Suvda eriydigan, zararsiz (guash, akvarel, bolalar uchun)	Terini bezovta qilmaydi, oson yuviladi

	mo'ljallangan turlari)	
Qog'oz yoki karton	Zich, o'lchami katta, yuzasi tekis	Cho'tka bosimiga chidaydi, yirik harakatlarga imkon beradi
Tayanch yuza	Past stol, yer yoki gorizontal mol'bert, sirpanmaydigan taglik	Qog'ozni mahkamlash, qulay balandlik
Palitra va idishlar	Barqaror, tubi og'ir, keng idishlar	Bo'yoqni aralashtirish, to'kilib ketmasligi
Gigiyena vositalari	Sochiq, nam salfetka, oyoq uchun yuvish idishi	Mashg'ulot oldidan va keyin toza saqlash

Texnik elementlar. Oyoq bilan chizishda harakatning asosiy manbai barmoqlardan tashqari to'piq, tizza va son bo'g'imlaridir; faqat barmoq harakatiga tayanish tez charchashga olib keladi. Texnik elementlarni quyidagi tartibda o'zlashtirish tavsiya etiladi: cho'tkani ushlash, qog'oz yuzasida erkin harakat, to'g'ri va egri chiziqlar, shtrix va dog', asosiy geometrik shakllar, rang aralashtirish va yuzani to'ldirish, kompozitsiya. Ularning mazmuni va nazorat mezonlari 2-jadvalda berilgan.

2-jadval. Texnik elementlar va nazorat mezonlari

Element	Mashq	Nazorat mezonlari
Ushlash	Cho'tkani katta barmoq va yonidagi barmoq orasida ushlash; ushlab turib qog'ozga tegizish	Cho'tka tushib ketmaydi, bosim bir me'yorda
Erkin harakat	Katta qog'ozda sekin harakat bilan «yo'l» chizish, to'piq va tizza bilan boshqarish	Harakat silliq, to'xtamasdan davom etadi
Chiziqlar	Gorizontal, vertikal, egri va spiral chiziqlar; chiziq qalinligini o'zgartirish	Chiziq yo'nalishi belgilangan yo'ldan chetga chiqmaydi
Shtrix va dog'	Qisqa urishlar, bosim bilan dog' qoldirish, rang bilan to'ldirish	Dog'lar bir xil o'lchamda, yuza bo'sh joysiz to'ladi
Shakllar	Doira, kvadrat, uchburchak, oddiy narsalar (daraxt, uy,	Shakl tanib olinadi, nisbatlar saqlanadi

	quyosh)	
Rang va kompozitsiya	Ranglarni aralashtirish, fon va oldingi reja, o'z mavzusida rasm	Ranglar uyg'un, kompozitsiya mazmunga mos

Mashg'ulotlarni uch bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda sensor-motor tayyorgarlik amalga oshiriladi: oyoq barmoqlarini harakatga tayyorlash mashqlari (barmoqlar bilan mayda buyumlarni ushlash, yumshoq to'pni bosish), tana holatini barqarorlashtirish. Ikkinchi bosqichda cho'tkani ushlash va asosiy chiziq hamda shakllar o'zlashtiriladi. Uchinchi bosqichda mustaqil mavzu bo'yicha rasm ishlanadi, rang va kompozitsiya ustida ishlanadi. Bosqichdan bosqichga tegishli elementlarning nazorat mezoniga erishilgandan keyin o'tiladi.

Qiyinchiliklar va ularni yengish yo'llari. Boshlovchilar uchun eng ko'p uchraydigan qiyinchiliklar – cho'tkaning barmoqlar orasidan tushib ketishi, chiziqning titrash va tez charchash. Cho'tka tutqichini qalinlashtirish, qog'ozni mahkamlash, kichik sirtidan boshlamasdan katta formatda sekin harakat qilish hamda ish vaqtini qisqa bo'laklarga bo'lish bu muammolarni kamaytiradi. Aniqlik talab etiladigan mayda detallarga o'tishdan oldin yirik shakllarda barqaror harakat hosil qilish muhim.

Xavfsizlik va salomatlik talablari. Ishni boshlashdan oldin oyoqlarning toza va quruq bo'lishi, terida yara va shikastlanish yo'qligini tekshirish kerak; faqat zararsiz, teriga mos bo'yoq ishlatiladi. Bir mashq davomiyligi qisqa saqlanadi, mashqlar orasida dam olish va oyoq mushaklarini bo'shashtirish ko'zda tutiladi, ortiqcha zo'riqish yoki og'riq paydo bo'lsa, ish to'xtatiladi. Boshlovchi uchun mashg'ulot rejasini shifokor yoki defektolog tavsiyalarini hisobga olib tuzgan ma'qul.

Ko'nikma uch darajada baholanadi: boshlang'ich darajada cho'tka ushlash va harakat boshqaruvi doimiy yordam talab qiladi; o'rta darajada asosiy chiziq va shakllar mustaqil, lekin nomuntazam aniqlikda bajariladi; yuqori darajada vositalar mustaqil tanlanadi, rang va kompozitsiya ustida ongli ishlanadi va o'z ish tahlil qilinadi.

MUHOKAMA

Tahlil natijalari oyoq bilan rasm solishni Vigotskiy ta'kidlagan kompensatsiya g'oyasi doirasida tushunishga imkon beradi: cheklangan funksiyani to'g'ridan to'g'ri tiklash emas, balki faoliyat maqsadiga muqobil yo'l bilan erishish muhimdir [3]. Rasm solishning maqsadi – tasvir yaratish va uni ifodalash, oyoq esa bunda faqat vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli o'rgatishda texnikaning o'zi emas, o'quvchining ijodiy niyatiga e'tibor qaratiladi.

Motorik o'rganish nazariyasi nuqtai nazaridan taklif etilgan ketma-ketlik ko'nikma shakllanishining kognitiv, assotsiativ va avtonom fazalariga mos kelishi mumkin: dastlab harakat tushunib va ongli nazorat ostida bajariladi, so'ngra takrorlash orqali barqarorlashadi, keyinchalik esa e'tibor mazmunga o'tadi [5]. Turli o'lcham va

yo'nalishdagi chiziqlarni takrorlash harakat sxemasining umumlashuviga yordam beradi [6]. Oson, ammo ma'noli topshiriqlar bilan boshlash va muvaffaqiyat vaziyatini yaratish o'quvchining o'ziga ishonchini oshiradi va mashg'ulotga qiziqishni saqlaydi [7].

Oyoq harakatlarini tartibga solishda sensor integratsiya muhim: tana holati, teri sezgisi va ko'z nazorati uyg'un ishlashi kerak [8]. Shuning uchun birinchi bosqichda sensor-motor tayyorgarlikka alohida vaqt ajratiladi. Tasviriy faoliyat esa Lovenfeld ta'kidlaganidek, bolaning umumiy aqliy va hissiy rivojlanishi bilan bog'liq bo'lib, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda erkin ijodiy ifodani rag'batlantirishni talab qiladi [4].

Oyoqda rasm solish texnikani egallashdan tashqari ruhiy jihatdan ham muhim. Ish natijasini ko'rish, kichik muvaffaqiyatlarni qayd etish va ularni boshqalarga ko'rsatish o'ziga ishonchni mustahkamlaydi [7]. Shu sababli ustoz yoki yaqinlarning roli – harakatni « to'g'rilash» emas, balki qiziqish va qo'llab-quvvatlash ko'rsatish bo'lishi kerak, texnikaga oid tuzatishlar esa nazorat mezonlari asosida, o'quvchining shaxsiy uslubini bostirmasdan berilishi lozim.

Maqola nazariy-metodik tahlilga asoslangan. Taklif etilgan ketma-ketlik va mezonlarning amaliy samaradorligi, shuningdek ularning turli yosh va imkoniyatga ega o'quvchilar uchun mosligi alohida pedagogik kuzatuv orqali tekshirilishi lozim. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari individual bo'lgani uchun bu tavsiyalar qat'iy qolip emas, balki har bir kishining imkoniyatiga moslashtiriladigan yo'nalish sifatida qo'llanilishi kerak.

Xulosa. Oyoqda rasm solish qo'l faoliyati cheklangan shaxslar uchun tasviriy faoliyatning to'laqonli muqobil yo'li bo'lib, uni o'zlashtirish tayyorgarlik shartlari, asbob-uskunalar, texnik elementlarning izchil ketma-ketligi va xavfsizlik talablariga asoslanishi lozim. Maqolada tizimlashtirilgan tavsiflar va mezonlar shu yo'lni tanlagan shaxslar, ularning ustozlari hamda inklyuziv ta'lim va tasviriy san'at to'garaklari mutaxassislari uchun metodik asos bo'lishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida»gi Qonuni, O'RQ-641, 2020-yil 15-oktabr.
2. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. – New York: United Nations, 2006.
3. Vygotskiy L.S. Osnovy defektologii // Sobranie sochineniy: v 6 t. T. 5. – Moskva: Pedagogika, 1983. – 368 s.
4. Lowenfeld V. Creative and Mental Growth. – New York: Macmillan, 1947.

5. Fitts P.M., Posner M.I. Human Performance. – Belmont, CA: Brooks/Cole, 1967. – 162 p.
6. Schmidt R.A. A schema theory of discrete motor skill learning // Psychological Review. – 1975. – Vol. 82, No. 4. – P. 225–260.
7. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84, No. 2. – P. 191–215.
8. Ayres A.J. Sensory Integration and Learning Disorders. – Los Angeles: Western Psychological Services, 1972. – 223 p.