

**KO'RISH QOBILIYATI SUST BO'LGAN O'QUVCHILARDA KO'RUV
ANALIZATORINING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH VA
YAXSHILASHDA SPORT HAMDA KO'Z KORREKSION MASHQLARIDAN
FOYDALANISH TEXNOLOGIYASI**

<https://doi.org/10.70728/conf.v2.i02.010>

Omonboyeva Fotima Baxriddin qizi

Mavzu dolzarbligi. XXI asrda o'smirlar va maktab o'quvchilari salomatligi jiddiy xavotir uyg'otmoqda. Ayniqsa, ko'rish bilan bog'liq muammolar yoshlar orasida tobora ko'payib bormoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarida ko'rish nuqsonlari jahonning turli mamlakatlarida keng tarqalgan. Masalan, Armanistonda 6–15 yoshli bolalarning 10 foizi, Efiopiyada esa 8,8 foizi turli ko'rish muammolariga duch kelmoqda. Qozog'istonda, ayniqsa Olma-ota shahrida, o'quvchilarning 18–25 foizi ko'rish nuqsonlari bilan yashamoqda. Bu raqamlar masalaning qay darajada jiddiy ekanligini ko'rsatadi. Inson atrof-muhitdan oladigan ma'lumotning qariyb 90 foizi aynan ko'rish orqali qabul qilinadi. Shuning uchun ham maktab yoshidagi bolalarda ko'rish salomatligini asrash va rivojlantirish masalasi juda dolzarb hisoblanadi. Turli yondashuvlarda jiddiy qarama-qarshiliklarning mavjudligi, shuningdek, zamonaviy fan tomonidan hali yetarlicha o'rganilmagan masalalarning **keng doirasi bu mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi.** Bu muammo maktab yoshidagi o'quvchi yoshlarning ta'lim jarayonidagi amaliy faoliyatida ayniqsa muhim va ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning bosh maqsadi — ko'rish qobiliyati sust bo'lgan maktab o'quvchilarida ko'ruv analizatorining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan sport hamda ko'z korreksion mashqlaridan foydalanish texnologiyasini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot tabiiy sharoitda, sport va harakatli o'yinlar asosida olib borilgan bo'lib, ko'rish analizatorining faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi. Mashg'ulotlar haftasiga ikki marta, 68 akademik soat hajmida o'tkazildi. Har bir mashg'ulotning davomiyligi 90 daqiqa bo'lib, quyidagi qismlardan iborat edi:

Tayyorlov qismi (10–15 daqiqa) – yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, diqqatni jamlashga oid mashqlar.

Asosiy qism (40–45 daqiqa) – ko'rish analizatori faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar.

Yakuniy qism (10–12 daqiqa) – egiluvchanlik va statik koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar hamda dam olish mashqlari (3–5 daqiqa).

Tadqiqotda 110 nafar ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan talaba ishtirok etdi. Ular maxsus tibbiy guruhlarda shug‘ullanuvchi talabalar orasidan tanlab olindi. Eksperiment uchun uchta guruh shakllantirildi:

Eksperimental guruh (EG) – 35 nafar talaba (20 qiz va 15 yigit), yangi ishlab chiqilgan texnologiya asosida shug‘ullandi.

Tajriba guruhi (TG) – 41 nafar talaba (23 qiz va 18 yigit), jismoniy tarbiya bo‘yicha amaldagi o‘quv dasturi asosida shug‘ullandi.

Nazorat guruhi (NG) – 34 nafar talaba (19 qiz va 15 yigit), jismoniy mashg‘ulotlarga qatnashmagan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘quv jarayonida sport va harakatli o‘yinlardan foydalanish ko‘rish analizatorining faoliyatini yaxshilashga, ko‘z mushaklarining tonusini normallashtirishga hamda talabalarning umumiy ish qobiliyati va sog‘lomashtiruvchi ko‘rsatkichlarini oshirishga samarali ta‘sir ko‘rsatadi. Maxsus ko‘z-harakat mashqlari bilan sport o‘yinlarini uyg‘unlashtirish ko‘rish organining funksional imkoniyatlarini barqarorlashtiradi, ko‘rish keskinligini oshiradi va ko‘rish organi charchoqlarini kamaytiradi. Shu bois, bunday texnologiyalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga joriy etish nafaqat ko‘rish tizimini, balki talabalar sog‘lig‘ini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar

1. Talabalar birinchi kursga qabul qilinganda, ularning ko‘rish analizatori holatini (ko‘rish o‘tkirligi, periferik ko‘rish maydoni, refleksiya) muntazam tibbiy nazoratdan o‘tkazish tavsiya etiladi.

2. Ko‘rishida sustlashuv yoki buzilish aniqlangan talabalar uchun maxsus jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish va mashg‘ulotlarga ko‘z-harakat mashqlarini kiritish lozim.

3. Mashg‘ulotlarda dart, badminton, stol tennisi kabi ko‘rish va koordinatsiyani rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

4. Mashg‘ulot xonalari yaxshi yoritilgan (200–300 lyuks) bo‘lishi va ko‘zning charchashini kamaytiruvchi mashqlar muntazam bajarilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Chen H., Eungpinichpong W., Ratanapakorn T., Wang B. (2024). Effectiveness of Facial Massage and Exercise in Alleviating Visual Fatigue: A Systematic Review. Asian Journal of Sports Medicine.

2. Yin R., Zhu G., Liu A., Wang M., Li L., Dai S. (2023/2024). The impact of additional visual tasks in physical exercise on balance ability among 9–10-year-old children: the mediating effect of visual acuity. Frontiers in Public Health.

3. Barzegar Khanghah A., Fernie G., Roshan Fekr A. (2023). Design and Validation of Vision-Based Exercise Biofeedback for Tele-Rehabilitation. *Sensors*.
4. Marc Niering et al. (2024). The effects of visual skills training on cognitive and executive functions in stroke patients: a systematic review with meta-analysis. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*.
5. Zhou W., Fricke L., Sabel B.A. (2025). Eye yoga for glaucoma: recovery of vascular dysregulation and visual field function—a randomized controlled trial. *EPMA Journal*.
6. “Necessity for Sports Vision Training in Institutions of Higher Learning: A Concise Evaluation” — Gupta A., Thakur R. (2022). *Journal of Multidisciplinary Research in Healthcare*.
7. Network meta-analysis of the efficacy of physical exercise interventions on vision health in children and adolescents (2023).
8. Association of sports vision with age, gender, and static visual acuity among nonathletic population (2022-2023).

