TALABA YOSHLARDA KO‘RISH FUNKSIYASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Omonboyeva Fotima Baxriddin qizi

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi zamonaviy texnologiyalar asrida insonning, xususan talabalarning ko‘rish faoliyatiga katta yuklama tushishi tabiiy hol.

Ma’lumotlarga ko‘ra, dunyo aholisining juda katta qismi kompyuter yoki uyali aloqa vositalaridan ma’lum darajada foydalanadi. Talabalar esa bunday vositalardan uzluksiz foydalanishga zarurat sezishadi. Talabalarning asosiy mashg‘uloti matn yozish, kitob o‘qish, uyga berilgan vazifalarni bajarish, mayda harflar bilan ishlash bo‘lganligidan ularda ko‘z faoliyati zo‘riqishi oddiy holga aylanib qoladi. Bu esa ko‘rish analizatorining doimiy zo‘riqib ishlashiga va natijada turli kasalliklarga olib keladi. Butunjahon Sog‘liqni Saqlash Tashkilotining ma’lum qilishicha, dunyo miqyosida 800 mln.dan ziyod kishida yaqindan ko‘rish kasalligi kuzatiladi.

Ma’lumotlarga ko‘ra, hozirgi kunda har bir kishi sutkasiga kamida 3,5 soat kompyuter qarshisida vaqtini o‘tkazadi.

Ko‘rish analizatori faoliyatining buzilishi faqat ko‘rish o‘tkirligiga ta’sir etib qolmasdan, balki bunda aqliy faoliyat ma’lum darajada pasayishi, ta’lim muassasalarida fanlarni o‘zlashtirish qiyinlashishi, berilgan topshiriqlarni bajarishda turli muammolar yuzaga kelishi, tez charchab qolish holatlarining yanada chuqurroq tus olishi kabilar kuzatiladi.

Yuqorida keltirib o‘tilganlardan kelib chiqib aytish mumkinki, ko‘rish analizatori faoliyatining buzilishi bugungi kunda aholi orasida keng tarqalgan va oldini olish zarur bo‘lgan dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

Актуальность исследования. В сегодняшний век современных технологий естественно, что изобразительная деятельность человека , особенно школьника, сильно напрягается.

Согласно данным, очень большая часть населения мира в той или иной степени использует компьютер или мобильное устройство. И студенты чувствуют потребность в постоянном использовании таких инструментов. Поскольку основной деятельностью школьников является написание текстов, чтение книг, выполнение домашних заданий, работа с строчными буквами, то нагрузка на глаза становится для них нормой. Это заставляет зрительный анализатор работать непрерывно и, как следствие, различные заболевания. По данным Всемирной организации здравоохранения, близорукость наблюдается более чем у 800 миллионов человек во всем мире.

Согласно данным, сегодня каждый человек проводит за компьютером не менее 3,5 часов в день.

Нарушение зрительного анализатора не только влияет на остроту зрения, но и вызывает некоторое снижение мыслительной деятельности, трудности в усвоении предметов в учебных заведениях, различные проблемы при выполнении поставленных задач, быструю утомляемость. наблюдаемый.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что нарушения работы анализатора зрения на сегодняшний день широко распространены среди населения и остаются одной из актуальных проблем, которую необходимо предотвращать.

Relevance of the study. In today's age of modern technologies, it is natural that the visual activity of a person , especially students, is greatly strained.

According to data, a very large proportion of the world's population uses a computer or mobile device to some extent. And students feel the need to use such tools continuously. Since the main activity of students is writing texts, reading books, doing homework, working with small letters, eye strain becomes normal for them. This causes the vision analyzer to work continuously and as a result, various diseases. According to the World Health Organization, nearsightedness is observed in more than 800 million people worldwide.

According to data, nowadays everyone spends at least 3.5 hours in front of the computer a day.

Violation of the vision analyzer does not only affect visual acuity, but it also causes a certain decrease in mental activity, difficulties in mastering subjects in educational institutions, various problems in completing assigned tasks, and rapid fatigue. such as the deepening of the situation is observed.

Based on the above, it can be said that vision analyzer malfunction is widespread among the population today and remains one of the urgent problems that need to be prevented.

Kalit so'zlari: shox parda, ko‘rish nervlari, fotoretseptorlar, ko‘rish analizatori, gipermetropiya

Tadqiqot ishining maqsadi. Ishdan maqsad – talabalarda ko‘rish faoliyatining buzilishi bilan bog‘liq o‘zgarishlarni aniqlash, tahlil qilish va ularning oldini olish bo‘yicha tegishli tavsiyalar berish.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti. Tadqiqot ob'ekti sifatida Qarshi davlat universiteti Kimyo-biologiya fakultetining 102 nafar 2-3 kurs talabalari tanlab olindi. Tadqiqotning predmeti - talabalarda ko‘rish analizatori faoliyatini o‘rganish, jumladan ko‘rish o‘tkirligi, ko‘ruv maydoni, ko‘z charchashi bilan bog‘liq faoliyatlar tahlili hamda o‘quv xonalarining yoritilganlik darajasi.

Tadqiqot natijalari. Talabalarda ko‘rish o‘tkirligini o‘rganish natijalari bir qator o‘ziga xos holatlar mavjudligini ko‘rsatdi.

Ko‘rish o‘tkirligi klassik usulda Golovin jadvali yordamida aniqlandi. Bunda tekshiriluvchi Golovin jadvalidan 5 metr masofoda turib, har bir ko‘zning o‘tkirligi alohida tekshirildi.

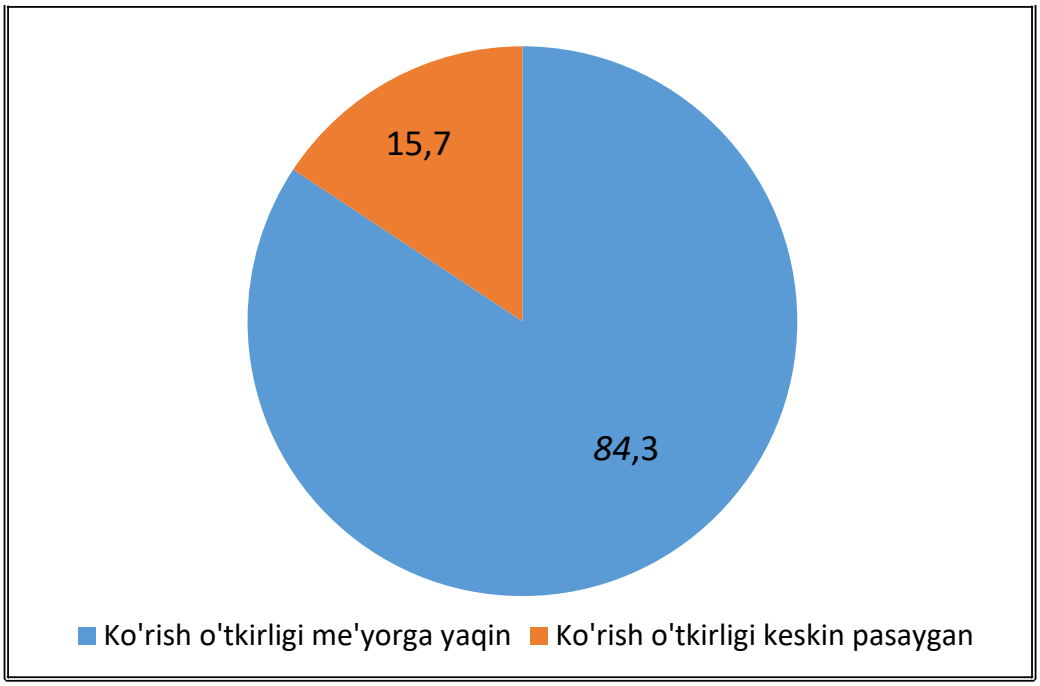
Golovin jadvali bo‘yicha olingan natijalarda katta farqlar bo‘lmasligi uchun talabalar ko‘rish o‘tkirligiga ko‘ra 2 guruhga ajratildi: ko‘rish o‘tkirligi me‘yor darajasiga yaqin hamda ko‘rish o‘tkirligi keskin pasaygan talabalar. Quyidagi 1-jadvalda har ikkala guruh talabalarning ko‘rish o‘tkirligini o‘rganish natijalari keltirilgan.

Talabalarda ko‘rish o‘tkirligi natijalari 1-jadval

№	Tekshiriluvchi guruhlar	Meyor	Ko‘rish o‘tkirligi natijalari	
			O‘ng ko‘z o‘tkirligi	Chap ko‘z o‘tkirligi
1.	Ko‘rish o‘tkirligi meyor darajasiga yaqin bo‘lgan talabalar guruhi, n=86	1,0	0,96	0,99
2.	Ko‘rish o‘tkirligi meyor darajasidan past bo‘lgan talabalar guruhi, n=16	1,0	0,33	0,18

Golovin jadvali yordamida o‘tkazilgan natijalardan ma’lum bo‘lishicha, jami 102 nafardan iborat tekshiriluvchilarning 86 nafarida ko‘rish o‘tkirligi meyoridan deyarli farq qilmaydi, ya’ni tekshiriluvchilarda o‘ng ko‘zning ko‘rish o‘tkirligi o‘rtacha 0,96, chap ko‘zniki esa 0,99 ga teng, me‘yor esa 1,0 deb qabul qilingan. Biroq 2-guruhda kuzatilgan keskin o‘zgarishlar jiddiy xavotirga sabab bo‘ladi. Xususan, 16 nafar tekshiriluvchida ko‘rish o‘tkirligining o‘ng ko‘zda 0,33 hamda chap ko‘zda 0,18 darajasiga tushib qolishi keskin buzilishlardan darak beradi. Ko‘rish o‘tkirligining bunday darajada pasayishi jiddiy xavotir uyg‘otadi.

Yuqorida ko‘rish o‘tkirligi o‘rtasidagi katta tafovutga qarab talabalar shartli ravishda 2 guruhga (ya’ni ko‘rish o‘tkirligi meyor darajasiga yaqin va ko‘rish o‘tkirligi keskin pasaygan talabalar) bo‘lingani ta’kidlandi. Agar har ikkala guruh natijalarini umumlashtirib, jami tekshiriluvchilar bo‘yicha o‘rtacha xulosa qilinadigan bo‘lsa, bunda umumiy tekshiriluvchilarda o‘ng ko‘zning ko‘rish o‘tkirligi 0,64 hamda chap ko‘zning ko‘rish o‘tkirligi 0,58 ekani ma’lum bo‘ladi. Ko‘rinib turibdiki, umumiy chiqarilgan natija ham meyordan ancha kam.



1-chizma. Ko'rish o'tkirligi me'yoriga yaqin (1-guruh) hamda ko'risho'tkirligi keskin pasaygan (2-guruh) talabalarning o'zaro nisbati.

Tadqiqotlarimiz davomida ko'rish faoliyati bilan bog'liq muammolarni yanada kengroq o'rganish maqsadida talabalarda ko'rish maydonini aniqladik.

Talabalarda ko'rish maydonini aniqlash natijalari, n=102 2-jadval

№	Ko'ruv maydoni, °			
	Ichki		Tashqi	
	Chap ko'z	O'ng ko'z	Chap ko'z	O'ng ko'z
Jami:	4109	4077	4152	4119
O'rtacha:	82,8	81,5	83,0	82,4
Me'yor	90*	90	90	90
Farq, °	7,2	8,5	7,0	7,6
Me'yorga nisbatan holat, %	92,0	90,5	92,0	91,5

*Ko'rish maydoni meyorlari olingan manba: https://eyepress.ru/Default.aspx

Ko'rish maydonini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, tekshiriluvchilarning ko'pchiligida bu ko'rsatkich meyoridan jiddiy og'ishmagan. Ayrim tekshiriluvchilarda ko'rish maydonining 65-70% gacha torayishi kuzatilgan.

Kuzatuvlarimizning yana bir qismi talabalar orasida so'rovnoma o'tkazish va uning tahlili bilan bog'liq. So'rovnomada tekshiriluvchilarning ko'zoynakdan foydalanishi, tungi uyqu davomiyligi, kompyuter yoki telefondan qancha foydalanishi, ko'zda charchoq va og'irlik hissi bor-yo'qligi haqidagi savollarga javob berish so'ralgan. Bunda quyidagi natijalar olindi.

3-jadval. Tekshiriluvchilarda ko‘zda charchoq va og‘irlik hissi bilan bog‘liq natijalar

№	So‘rovnoma mezonlari	So‘rovnoma natijalari, n=88	
		Dars tugagandan keyin ko‘zda charchoq va og‘irlik hissi kuzatiladimi?	Kechqurun uyga vazifalarni bajargach, ko‘zda charchoq va og‘irlik hissi kuzatiladimi?
1.	Ha	18 (20,4%)*	34 (38,6%)
2.	Yo‘q	14 (15,9%)	18 (20,5%)
3.	Ba’zan	54 (61,4%)	34 (38,6%)
4.	Tez-tez	2 (2,3%)	2 (2,3%)
		Jami 100%	Jami 100%

*Izoh. Qavsdan oldingi raqamlarda tekshiriluvchilar soni, qavs ichida tekshiriluvchilar ulushi keltirilgan.

Natijalarga asoslangan holda shuni aytish mumkinki, tekshiriluvchi talabalarning aksariyatida o‘quv jarayonida ko‘z faoliyatida charchash hamda turli o‘zgarishlar kuzatiladi. Qolaversa, talabalarning ma’lum bir qismida ko‘rish o‘tkirligi keskin pasaygan. Bularning barchasi ushbu aholi kontingentida ko‘rish faoliyati bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarni yanada chuqurroq va keng ko‘lamda o‘rganishni taqozo etadi.

Xulosa mavzusi doirasida o‘tkazilgan kuzatuv va tadqiqotlar, shuningdek adabiyotlardan to‘plangan ma’lumotlar tegishli xulosalar qilishga imkon berdi.

1. Biz o‘tkazgan dastlabki tadqiqotlar talabalarda ko‘rish analizatori bilan bog‘liq ko‘plab o‘zgarishlar mavjudligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, ko‘rish o‘tkirligi keskin pasaygan talabalar ulushining sezilarli darajada ekani xavotirli holatni yuzaga keltiradi. Jumladan, jami tekshiriluvchilarning 17,5%ida ko‘rish o‘tkirligi keskin pasaygan (o‘ng ko‘zning ko‘rish o‘tkirligi o‘rtacha 0,33 ga, chap ko‘zniki 0,18 ga teng bo‘lgan).
2. Tekshiriluvchilarda ko‘rish maydoni bilan bog‘liq o‘ta jiddiy o‘zgarishlar yo‘q, biroq umumiy holda ko‘rish maydonining kamayishi kuzatiladi. Ya’ni tekshirilgan talabalarda ko‘rish maydoni meyorga nisbatan o‘rtacha 90-92%ni tashkil etadi.
3. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, talabalarning telefon yoki kompyuter vositalaridan foydalanish darajasi ancha yuqori. Tekshiriluvchilar kuniga o‘rtacha 4,8 soat aytib o‘tilgan vositalardan foydalanishadi. Ma’lum bo‘lishicha, kompyuter yoki telefondan bir kunda 10 soatdan ko‘proq foydalanadigan respondentlar ham uchraydi.
4. Tekshiriluvchilarning 20,5% ko‘zoynak yoki kontakt linzalardan foydalanishini bildirgan. Bu ko‘rish o‘tkirligini aniqlashdan olingan natijalarga muvofiq keladi. Ya’ni 17,5% talabada ko‘rish o‘tkirligi pasaygan holatda.

5. Talabalar tahsil oladigan auditoriyaning yoritilganlik darajasi turli binolarda har xil. Ancha yillardan beri foydalanib kelinayotgan fakultet binosida o‘quv xonalarning yoritilganlik darajasi ancha past (me’yorga nisbatan 77,4%), foydalanishga yangidan topshirilgan binoda esa meyorida (97,1). Demak, talabalar ta’lim olayotgan auditoriyalarni vaqti-vaqti bilan gigiyenik jihatdan tekshirib, baholab borish shart.

Takliflar va tavsiyalar. Ko‘rish analizatori faoliyati bilan bog‘liq buzilishlarni o‘z vaqtida aniqlash va oldini olish uchun universitetda tahsil olayotgan talabalar har yili oftalmologik ko‘rikdan o‘tishlari zarur.Talabalarga aqliy va ko'rish bilan bog‘liq turli charchash holatlarini tashxislash uchun ularga ko‘rish analizatori faoliyatini o‘rganishda ishlatiladigan maxsus testlardan mustaqil foydalanishni o'rgatish maqsadga muvofiq.Psixoemotsional stressni bartaraf etish va miyopiyaning oldini olish uchun talabalarni sog'lomlashtirish va tuzatuvchi maxsus gimnastika mashqlarini mustaqil ravishda bajarishga o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Talabalarning o‘quv faoliyatida salbiy holatlar kuzatilmasligi, ularning salomatligi yomonlashmasligi, xususan ko‘rish analizatori bilan bog‘liq patologik holatlar keskin avj olmasligini ta’minlash maqsadida oliy ta’lim muassasalarida doimiy kuzatuv va tadqiqot ishlarini o‘tkazib borish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar

1.1. 2017–2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar Strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoyishi (15.08.2017 yil, F-5024-son). O‘zR Qonun hujjatlari to‘plami, 2017 yil, 33-son, 847-modda.

1.2. Qo’ziev I.N., Ortiqov U.D., Baymuratov T.M. Magistrlik dissertatsiyasini tayyorlash, rasmiylashtirish va himoya qilishni tashkil etish tartibi (i.f.d., professor N.X.Xaydarov tahriri ostida). Uslubiy qo’llanma (barcha magistratura mutaxassisliklari uchun). - T.: TMI, 2018 yil. – 36 b.

II. Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to‘plamlar

2.1 Алявия О.Т., Қодиров Ш.Қ., Нишанова А.А. Физиология (дарслик). Т., 2018. – 695 б.

2.2 Апрелев А.Е. и др. Анализ общесоматического статуса у студентов Оренбургской медицинской академии с миопией / // Медицинский вестник Башкортостана. – 2014. – Т. 9, №2. – С. 169-171.

2.3 Апрелев А.Е., Пашинина Р.В., Караулова Е.С.. Оценка распространённости миопии и качества жизни больных с миопией. Медицинский вестник Башкортостана. Том 10, № 2, 2015. – С. 169-171.

2.4 Апрелев А.Е., Сетко Н.П., Исеркепова А.М., Пашинина Р.В. Особенности влияния микроэлементов на состояние органа зрения у студентов. Медицинский вестник Башкортостана. Том 11, №1 (61), 2016. – С. 154-157.
2.5 Апрелев А.Е. и др. Медико-социальные показатели распростра-нённости миопии у студентов. Медицинский вестник Башкортостана. Том 12, №2 (68), 2017. Стр. 20-23.
2.6 Апрелев А.Е. и др. Частота миопии и функциональное показатели органа зрения у студентов медицинского вуза. Практическая медицина. 9 (110), сентябр, 2017. Том 2. – Стр. 21-24.
2.7 Бабанов С.А. Профессиональные поражения органа зрения: оптимизация диагностических и лечебных мероприятий // РМЖ. Клиническая офтальмология. 2015. № 2. С. 89–94.
2.8 Белова Ю.К. и др. Взаимосвязь остроты зрения и академической успеваемости студентов. Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области, №3(14). Т. 4, 2016. – С. 4-10.
2.9 Валиахметова И.М. Влияние учебных нагрузок и образа жизни на особенности зрительных функций студентов медицинского колледжа. Вестник новых медицинских технологий, 2012. – Т. XIX, №3. – С. 171-173.
2.10 Влияние компьютера на жизнь и здоровье учащихся: статья в журнале - научная статья / Мартынова З.Е.; Журн. crede experto: Транспорт, общество, образование, язык. Изд. Московский государственный технический университет гражданской авиации. М., 2014.
2.11 Влияние физических факторов окружающей среды на офтальмологи-ческие заболевания (в частности, на механизм развития миопии) / М.Е.Пронина, К.Д.Добрынина, А.В.Климов. // Молодой ученый, 2019, №19 (257). - С. 80-83. - URL: https://moluch.ru/archive/257/58953/.
2.12 Всемирный доклад о проблемах зрения. [World report on vision]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. По ссылке: http://apps.who.int/iris/.
2.13 Горелов А.А. Нервно-эмоциональное напряжение студентов и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию: Монография. Белгород: ИПЦ «Политерра», 2012. – 240 с.
2.14 Грачёв А.С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр. Дисс. на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2013. – 241 с.
2.15 Журавлева Е.В. и др. Динамика изменения зрения у студентов Нижегородской государственной медицинской академии из различных

регионов в течение учебного года. Медицинский альманах, №3 (8), сентябрь 2009. – стр. 130-132.

2.16 Инвалидность вследствие нарушения зрения в России / Е.С. Либман, Д.П. Рязанов // Федоровские чтения – 2014: тез. докл. – М., 2014. – С. 162-163.

2.17 Исакова Е.В. Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром. Журнал Вятский медицинский вестник, 2011.

2.18 Кибардин Г. Эффективные упражнения по сохранению зрения у детей и взрослых. – М.: Свет, Амрита-Русь, 2016. – 224 с.

2.19 Киваев А.А., Шапиро Е.И. Контактная коррекция зрения. - М., 2000. – 242 стр.

2.20 Козина Е.В. и др. Состояние остроты зрения и рефракции глаз у студентов медицинского вуза. Журн. Сибирское медицинское обозрение, 2015.

2.21 Коскин С.А. Система определения остроты зрения в целях врачебной экспертизы. Автореферат дисс. на соискании учёной степени докт. мед. наук. Санкт-Петербург, 2009. – С. 50.

2.22 Курганова О.В. и др. Миопия и другие аномалии рефракции у детей школьного возраста. Практическая медицина. 3(114), апрел, 2018. – стр. 106-109.

2.23 Малаян Е.А. Коррекция нарушенных функций органа зрения с использованием немедикаментозных технологий. Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал – 2017. – №3. – стр. 153-157.

2.24 Методы исследования органа зрения: учебно-методическое пособие / Л.В.Дравица, Ф.И.Бирюков, Е.В.Конопляник. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – 44 с.

2.25 Пустовойтов Ю.Л. Причины нарушений зрения и их профилактика // Гуманитарные научные исследования. 2017, №3 [Электронный ресурс]. URL: https://human.snauka.ru/2017/03/22677