

浅析学校体育在儿童和青少年近视防控中的作用和策略

付晓璿

贵州省六盘水市第十三中学 贵州 六盘水 553000

摘要: 当今儿童和青少年大规模近视的已经作为全球性的公共卫生管理问题。在近十来年的研究表明,近视作业的增加且户外活动与体育锻炼的时间的变少为儿童与青少年变成近视的主要原因。本文重点探讨了户外活动与体育锻炼在儿童和青少年的近视防控中的作用,为如何有效防控近视给予了有效的参考与借鉴。

关键词: 学校体育; 体育锻炼; 近视防控

在2017年全国第二十二个“爱眼日”活动开展时,动商研究中心的微信公众号就曾经发文呼吁儿童和青少年通过增多户外运动、尽量少一些近距离用眼的“一增一减”方式来防控儿童和青少年的近视。要强化户外的体育锻炼,关键在于加强体育课训练与课外的锻炼。那么,于应试教育这个大环境下很难从根本上改变的状况下,在如何增强儿童和青少年体质、防控儿童和青少年近视这方面学校体育该有怎样的做法呢?

一、开齐开足体育课,保证学生户外运动的时间

体育课是儿童和青少年在学校学习体育技能、参加户外运动的重要渠道。但是体育课时开放不足为学校体育一直以来都有的问题,被停课、占课的现象屡禁不止,尤其是即将毕业的班级与快到期末时则尤为严重,很多同学除了上厕所,在课间基本都不会从凳子上离开。长期以来的久坐与近距离的用眼,再加上上课时多媒体的光线加以刺激,这就严重的影响了学生的视力。事实上,假如把体育课时上满,学生至少还有一些户外活动的实践,也有利于学生身心健康发展与视力保护。国家很多个教育性文件把开足体育课作为硬性要求,《方案》也再一次提出,“严格按照国家体育和健康课程的标准,要确保小学一年级和二年级每一周四节体育课时,三年级到六年级与初中阶段每一周3节体育课课时,在高中每一周2节体育课。”由此可见,学校体育在防控儿童和青少年近视方面,首要解决的为遵照国家与各个省(区、市)有关于体育课时的相关规定,依照规定开齐并且开足体育课,让体育课的开展有课时与练习密度和运动强度,保证学生最基本的户外运动的权利。在中小学阶段,现金有组织的课外运动大多是在大课间时体育活动,但是面临应试的压力沉重与肩负重大安全责任的状况下,大课间的体育运动已变得形式大于实际运用,儿童和青少年每一天的运动量存在不足已经是普遍现象。根据2014年教育部调查出来的数据可以看出,小学四年级到初中阶段,将近有75%的学生每一天的体育锻炼不能达到一个小时。在2017年《中国青少年眼健康状况调查报告》中可以看出,每一天2个小时、每一周10个小时之上的户外运动,可以使儿童和青少年的近视率下降10%以上。因此,学校体育有效地参与到学生近视防控的实践行动中,应该好好运用课外锻炼这个户外活动,保证学生课外体育锻炼的时间,进行多姿多彩的体育运动来引起学生的兴趣,做到短时间离开电子产品,迈出教室、迈向操场,使学生通过参加体育运动锻炼身体、有效预防近视。

二、遵循两个原则,引导更多的学生参与运动

目前,受到教育的大环境的影响,儿童和青少年缺乏正确的运动价值观与健康观,学生背负这繁重的学业压力,不容易重视户外体育运动,以至于体育锻炼效果不好、课外锻炼的作用很难发挥出来,“无强度、无难度、无对抗,不出汗、不喘气、不奔跑、不脏衣、不摔跤、不擦皮、不扭伤”的“三无七不温柔的体育课”趋势盛行。如何上好体育课、进行好的课外运动,良好的引导是关键,体育老师在上体育课时,要做好引导和教学工作。不论是体育课或是大课间等课外活动,体育老师都应该依照“考虑学生个人身体差异,在同个时期里老师应该尽最大可能去教育更多的学生;在已经考虑到学生可以负荷的情况下,在同一时期,老师要使尽可能多学生参加户外运动”这两个原则,它将运动的兴趣和锻炼的效果相结合,通过老师的有效引导,引发学生对运动的兴趣,鼓励学生积极参与到户外体育运动里,劳逸结合,有效防控近视。

三、进行教学改革,增加防控近视的特色项目

学校体育参与到学生近视防控的行动中,这是学校体育顺应国家意志的自觉行为。这一行为就要学校体育应该采取不停创新与不断改革教学方式将防控近视行动与工作融合。可以通过改革教学方式,把儿童和青少年近视防控和教授学生体育技能、提高学生体质相结合,侧重将一些可以高校保健视力、防控近视的、受广大儿童和青少年学生喜爱的活动项目穿插入体育教学与课外锻炼里,在让学生学会运动技能的同时,又可以对预防儿童和青少年近视起到积极的作用。

四、结语

儿童和青少年作为祖国的未来与民族的希望,近视是关系到儿童和青少年身心健康的大问题,也为系国家与民族未来的大问题,学校体育所有的优势理所应当在预防儿童和青少年近视中起着重要的作用。当然,学校体育仍然作为教育事业的短板,还应该得到更多的关注,学校体育参遇到儿童和青少年近视防控行动中,更要家庭的配合、学校的支持、学生的假如、社会的支持,只要全社会一起行动起来,才会给儿童和青少年带来一个充满光明的未来。

参考文献:

- [1] 陈维格, 1994. 体育锻炼与学生视力的关系 [J]. 中国学校卫生, 15 (3): 182.
- [2] 吴昂萍. 青少年视力低下的原因探究 [J]. 当代医学, 2016 (16).