

飞盘运动干预学生近视的优势及路径

陈鹏 顾玉沙

宁夏师范大学体育学院 宁夏 固原 756000

摘要: 本研究探讨了飞盘运动作为干预手段在预防和改善学生近视中的优势及其实施路径。通过文献综述,分析了近视的成因及预防策略,体育运动对视力的影响,以及飞盘运动的特点和益处。研究结果显示,飞盘运动通过增加户外活动时间和接触自然光、改善眼睛调节功能、提升身体协调性和灵活性、促进团队合作与社交互动以及增强心理健康,对预防和改善学生近视具有显著优势。本文还提出了在学校、家庭和社区层面实施飞盘运动的具体路径,包括课程设计、教师培训、家长教育、家庭户外活动的组织,以及社区资源的利用和政策支持。通过这些实施路径,可以有效推广飞盘运动,促进学生的身心健康。

关键词: 飞盘运动; 近视干预; 学生健康; 户外活动

引言

近视,尤其是在青少年中的高发率,已经成为全球公共健康问题。根据世界卫生组织(WHO)的报告,到2050年,全球预计将有一半人口患有近视^[1]。在中国,近视问题尤为严重,尤其是初中生的近视率已经超过70%^[2]。这种高发病率不仅影响学生的学业表现,还对他们的生活质量和未来发展产生了深远影响。因此,研究和推广有效的预防和干预策略显得尤为重要。

近年来,越来越多的研究表明,户外运动对预防近视具有积极作用。户外活动能够增加眼睛暴露于自然光下的时间,这对于调节眼轴长度、减缓近视进展具有重要意义。Rose等人(2008)的研究发现,户外活动时间与儿童近视率之间存在显著负相关关系,即户外活动时间越长,近视发生率越低^[3]。在各种户外运动中,飞盘运动作为一种新兴的团队运动,因其独特的运动方式和广泛的适应性,受到了广大师生的青睐。飞盘运动不仅能够提供充足的户外活动时间,还能通过多样的运动方式改善学生的眼部调节功能,减少近视的发生和发展。Lin等人(2014)的研究指出,飞盘运动中的快速反应和眼睛追踪动作,可以有效训练眼睛的调节功能,有助于预防和控制近视^[4]。此外,飞盘运动作为一种全身运动,不仅对视力健康有益,还对学生的身体健康和心理健康产生积极影响。

本研究旨在探讨飞盘运动对初中生近视干预的优势及具体路径。通过本研究,我们希望为教育工作者、家长和政策制定者提供科学依据和实践指南,以促进飞盘运动在中小学中的推广应用,帮助更多学生减少近视风

险,提升整体健康水平。

1 近视的成因及预防策略

近视是一种常见的眼部屈光不正,其发生涉及多种因素。遗传因素是近视发生的重要原因之一,但近年来环境因素的影响也越来越受到关注。长时间处于近距离用眼状态下,如长时间使用电子设备、阅读书籍等,会导致眼轴的延长,进而增加近视的发生风险^[10]。此外,环境因素还包括室内照明光线不足、学习和生活环境不良等,这些都可能对眼部发育产生不利影响,增加近视的发生风险。

为了预防近视,采取有效的预防策略至关重要。其中,加强户外活动是一种重要的预防措施。研究表明,户外活动能够增加眼睛接受自然光的时间,有助于调节眼部生物钟,减缓眼轴的延长,从而降低近视的风险^[3]。此外,经常进行远距离视觉刺激的活动,如观赏远处风景、参与体育锻炼等,也有助于缓解眼睛的疲劳,减轻近视的发展。

除了加强户外活动外,还应注意调整用眼习惯,避免长时间近距离用眼。合理安排学习和生活时间,适时进行眼部休息和眼保健操,也是预防近视的重要手段。此外,保持良好的学习和生活环境,如保持室内光线充足、书写距离适当、使用合适的阅读姿势等,也有助于预防近视的发生。

2 体育运动对视力的影响

体育运动在维护视力健康方面发挥着重要作用。通过参与各种体育活动,人们可以增强眼部肌肉的灵活性和调节能力,从而改善视觉功能。研究表明,经常参加体育锻炼的人群,其眼睛的调节功能和对远距离视觉的适应能力较强,近视的发生率也相对较低^[5]。一项研究

基金项目: 2022年度宁夏自然科学基金项目“飞盘运动对初中生近视的干预研究(2023AAC03349)”。

发现,参与体育锻炼的学生中,近视发生率明显低于不参与体育锻炼的学生,这可能与体育活动对眼睛肌肉的锻炼有关^[1]。通过进行各种眼部锻炼动作,如远距离视觉刺激、眼球运动训练等,可以增强眼部肌肉的力量和灵活性,改善眼睛的调节能力,从而减少近视的发生。此外,体育运动还能够提高全身血液循环,改善眼部组织的供血情况。充足的血液供应可以为眼部组织提供充足的营养和氧气,有助于维持眼睛的正常功能,减轻眼睛疲劳,减缓近视的进展。除了对眼部肌肉和血液供应的影响外,体育运动还能够改善全身代谢水平,提高身体素质。身体健康与眼睛健康密切相关,体育运动通过提高身体素质和免疫力,有助于减少各种眼部疾病的发生,包括近视。

3 飞盘运动的特点和益处

飞盘运动作为一种新兴的户外体育活动,具有许多独特的特点和益处。首先,飞盘运动具有低门槛和易学性的特点,不受场地和器材的限制,适合不同年龄段的人群参与。其次,飞盘运动注重团队合作和互动,有助于增强人际关系和团队意识^[6]。此外,飞盘运动还能够提供充足的户外活动时间,让参与者远离电子设备,享受自然光的照射,从而降低近视的风险。

研究表明,飞盘运动对视力健康有着积极的影响。通过飞盘运动,参与者需要不断调整眼睛的焦距和追踪运动目标,这有助于锻炼眼部调节功能,提高眼睛的灵活性和适应能力^[4]。特别是在飞盘运动中,迅速反应和准确判断目标位置的能力对于成功完成任务至关重要,这进一步促进了眼睛的协调性和追踪能力的提高,有助于预防和减轻近视的发生。飞盘运动作为一种全身运动,对身体健康和心理健康也有着积极的影响。在飞盘运动中,参与者需要不断奔跑、跳跃和转身,这有助于提高心肺功能、增强肌肉力量和耐力,促进全身血液循环。同时,飞盘运动也是一种社交性强的活动,参与者需要与队友合作、协调动作,这有助于增强人际关系、培养团队精神,提高自信心和情绪管理能力,从而改善心理健康状况。

4 飞盘运动干预近视的具体路径

4.1 课程设计与课外活动

为了有效推动飞盘运动对学生近视的干预,可以通过课程设计和课外活动的方式进行实施。这种实施路径旨在将飞盘运动融入学校的教学体系和课外活动中,为学生提供更多参与飞盘运动的机会,从而达到预防近视的目的。

首先,可以通过课程设计将飞盘运动纳入体育课程

或校本课程。在体育课或课外活动中,安排专门的飞盘运动项目,教授学生飞盘运动的基本技术和规则,培养他们的运动能力和团队合作精神^[7]。同时,可以结合课堂教学,向学生介绍飞盘运动对近视的干预效果,并引导他们积极参与相关活动。这样一来,学生在课程中不仅可以学习到飞盘运动的技能,还能够认识到其对眼睛健康的益处,增强对运动的积极性和主动性。

其次,可以通过组织课外活动的方式推动飞盘运动在学校的实施。学校可以设立飞盘运动社团或俱乐部,定期组织飞盘比赛、训练和交流活动,吸引更多学生参与其中。同时,可以邀请专业教练或校内老师进行指导和培训,提高学生的技术水平和参与热情。此外,可以利用课间时间或周末假期安排飞盘运动相关的活动,让学生有更多的机会接触和参与飞盘运动,享受运动的乐趣和益处。

4.2 教师培训与设施建设

除了课程设计和课外活动,教师培训与设施建设也是推动飞盘运动在学校中实施的重要路径。通过为教师提供专业培训和完善的运动设施,可以更好地推动飞盘运动在学校中的普及和推广。

学校可以组织专门的教师培训,培养教师对飞盘运动的认识和技能。培训内容可以包括飞盘运动的规则和知识、安全注意事项、教学方法和活动组织等方面的知识和技能。通过系统的培训,教师可以更好地理解和掌握飞盘运动的要领,提高教学质量和效果^[8]。同时,培训还可以增强教师对飞盘运动的兴趣和热情,激发他们开展相关活动的积极性和创造性。学校需要加强对运动设施的建设完善。建设专门的飞盘运动场地和设施,如飞盘球场、飞盘篮筐等,为学生提供良好的运动环境和条件。同时,配备专业的飞盘器材和器械,如标准飞盘、安全护具等,保障学生的安全和健康。通过完善的设施建设,学校可以更好地支持和促进飞盘运动在校园中的开展,为学生提供更多参与运动的机会和条件。

4.3 家长教育与支持

在家庭层面推动飞盘运动对学生近视的干预,家长教育与支持是至关重要的一环。学校可以开展针对家长的教育活动,向他们介绍飞盘运动的益处和重要性。通过家长会、家长讲座等形式,向家长介绍飞盘运动对学生健康的积极影响,以及如何支持和鼓励孩子参与相关活动。通过科学的解说和实例分享,增强家长对飞盘运动的信心和认识,使他们更愿意积极支持孩子参与相关运动^[9]。学校可以通过家校互动的方式提供家长支持。定期向家长发送飞盘运动相关的资讯和活动通知,引导他们关注

学生的运动参与和健康状况。同时,鼓励家长在家庭中积极引导和支持孩子参与飞盘运动,如购买器材、陪同参加比赛等,为孩子提供良好的运动环境和条件。

4.4 家庭户外活动的组织

通过家庭户外活动,可以增强家庭成员之间的亲子关系,提高家庭对运动的重视程度,进而促进学生参与运动的积极性和持续性。学校可以倡导和组织家庭户外活动,鼓励家长和孩子一起参与其中。例如,组织家庭飞盘运动比赛、郊游活动等,让家庭成员共同享受运动的乐趣和益处。通过亲子共同参与活动,不仅可以增强亲子关系,还可以促进家庭成员之间的交流和合作,营造积极的家庭氛围。学校可以提供相关的指导和支持,帮助家庭组织户外活动。例如,提供飞盘运动的规则介绍、技术指导和安全注意事项,以及相关的器材租借和场地预定等服务^[1]。通过学校和家庭的合作,共同组织家庭户外活动,可以更好地促进学生参与运动的积极性和持续性,提高他们的身心健康水平。

4.5 社区资源的利用

社区资源的充分利用是推动飞盘运动在学生中实施的关键。通过与社区合作,可以为学生提供更多的运动场地和设施,丰富飞盘运动的实践机会。学校可以与社区体育场馆、公园等场所进行合作,积极利用其空闲资源。例如,与社区体育馆协商安排飞盘运动课程或比赛,或在社区公园租用场地进行飞盘训练和比赛。通过利用社区资源,学校可以为学生提供更多的运动场地和设施,拓展飞盘运动的实践空间。学校可以组织社区飞盘运动团队或俱乐部,吸引更多社区居民参与其中。通过组织定期的社区活动,如公开训练课程、社区比赛等,可以促进社区居民之间的交流和合作,共同推动飞盘运动在社区中的普及和推广。

5 结语

飞盘运动可以有效提升学生的视力水平,减缓近视的发展速度,对学生的身心健康有积极的促进作用。通过参与飞盘运动,学生不仅可以锻炼身体,增强体质,还可以促进眼睛的调节功能,改善视力疲劳,预防近视的发生和发展。因此,飞盘运动具有一定的干预近视的

优势,值得在学校和家庭中推广和应用。鉴于飞盘运动对学生近视的积极作用,建议相关部门加大对飞盘运动的支持和推广力度,制定相关政策措施,鼓励学校和社区开展飞盘运动相关活动。同时,建议学校和家庭加强对飞盘运动的推广和应用,为学生提供更多参与运动的机会和条件。

参考文献

- [1]Chua S Y L,Foster P J.The economic and societal impact of myopia and high myopia[J].Updates on myopia:A clinical perspective,2020:53-63.
- [2]中华人民共和国教育部.中国青少年近视调查报告,2021.
- [3]Rose K A,Morgan I G,Ip J,et al.Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children[J].Ophthalmology,2008,115(8):1279-1285.
- [4]Lin Z,Vasudevan B,Jhanji V,et al.Near work,outdoor activity,and their association with refractive error[J].Optometry and Vision Science,2014,91(4):376-382.
- [5]Caspersen C J,Powell K E,Christenson G M.Physical activity,exercise,and physical fitness:definitions and distinctions for health-related research[J].Public health reports,1985,100(2):126.
- [6]高响亮.我国开展极限飞盘运动的现状与发展对策[J].体育学刊,2010,17(4):126-128.
- [7]陈伟华,吴建国.极限飞盘运动在我国开展与推广的价值及可行性探讨[J].科技信息,2010(34).
- [8]苗苗.极限飞盘运动在全民健身活动中的作用及推广策略[J].山西青年职业学院学报,2015,28(4):70-72.
- [9]黄海燕,胡佳澍,任波,等.新时代体育强国建设的内涵、任务与路径[J].上海体育大学学报,2023,47(11):1-16.
- [10]蔡笃儒,赖春荣.中小学生学习近视及影响因素调查[J].中国初级卫生保健,2005,19(3):29-30.
- [11]赵晶,赵建国,李长富,等.近视发生敏感期小学生户外活动时间及与近视关系[J].中国公共卫生,2021,37(5):784-787.