



体育活动与儿童青少年近视防控

苏州大学体育学院 蔡赓

当“心灵的窗户”渐渐变得不再清澈,就像森林或草原慢慢失去了绿色……鉴于我国儿童青少年近视发展日益严峻,让孩子拥有光明的未来关系到国家和民族发展的大问题,防控儿童青少年近视已经成为国家战略,其重要性和紧迫性绝不亚于建设“绿水青山”的自然环境,是党和各级政府的工作重点,是全社会共同关注的焦点之一。

2018年教育部等八部委联合颁布的《综合防控儿童青少年近视实施方案》及《2022年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》等文件多次明确指出,要通过体育活动来保护儿童青少年的视力。研究团队认为,体育活动对于防控儿童青少年的近视有别于降低用眼负荷、减少电子产品使用、利用角膜塑形镜治疗等被动的办法,而是一种更为主动地、积极地抵御近视风险的非药物手段。因具有低成本、高安全、广受众、易推行等优势,将成为开展儿童青少年近视防控的主要支柱。要完成这场国家战略任务的“攻坚战”,学校是“主战场”,而学校体育就是“主阵地”。在教育部最新发布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中,“体育与健康课程”的课时占比已得到提升,为坚守近视防控主阵地、打赢近视防控攻坚战提供了新的政策支持。必须结合体育与健康课程和课外体育活动的形式和内容,将近视防控任务有机融入其中,不断开发适合不同年龄阶段学生改善视力的体育活动方案。

近视是最为常见的一种屈光不正现象,睫状肌调节功能低下、紊乱以及眼轴的过度增长是假性近视和真性近视形成与发展的主要原因。绝大多数儿童青少年的近视,是在视近条件下睫状肌长时间持续紧张、收缩,导致肌肉僵硬、痉挛,丧失放松能力造成的。因此,改善和恢复睫状肌调节功能是儿童青少年近视防控的关键。体育活动之所以能够改善睫状肌调节能力,是因为多数体育活动的进行离不开动态视力的参与,动态视力水平在一定程度上也代表着睫状肌的调节功能。另外,动态视力与裸眼远视力之间存在着较高度度的关联,动态视力对裸眼远视力具有一定的预测效度。

古人云:“流水不腐,户枢不蠹”;“用进废退”。正是基于这样的朴素理念,《国家战略背景下的体育锻炼促进儿童青少年视力健康研究》借助于国家社

会科学基金项目平台,就体育活动防控儿童青少年近视问题开展研究。在中小学进行的实践、实验结果证明,动态视力作为中介变量,在体育活动促进儿童青少年视力健康过程中起着至关重要的桥梁作用。根据动态视力工作原理所设计、安排的体育活动能够有效提高儿童青少年的动态视力,进而改善裸眼远视力,为防控儿童青少年近视提供一条可行路径。在具体的实施过程中,由“看得见”到“看得清”是干预方案循序渐进的操作追求;在开放性运动技能活动中“凸显”动态视力认知任务,在闭锁性运动技能活动中“嵌入”动态视力认知任务是干预方案的设计原则;根据年龄及近视程度,灵活采用积极地“防”、有效地“控”、努力地“治”是对待儿童青少年近视防控工作的基本态度;学校、学生、家庭形成合力,全方位共治的学校体育生态建设是防控儿童青少年近视工作可持续发展的有力保障。

本专题包括《体育教学中防控近视的睫状肌训练频次研究》《1~3年级儿童课外体育活动与视力指标及眼部生物特征参数关系》《小学体育教学中防控近视的睫状肌训练时值研究》《开放式运动技能体育锻炼对小学六年级学生视力健康水平影响》《胶板与砂板乒乓球运动对六年级学生视力健康水平改善程度比较》《学校、家庭、个人综合防控初中生近视的体育锻炼路径》6篇文章,对体育活动防控中小学生学习近视的实行路径、方法及方案等量化指标进行探讨和展示,尝试优化单位时间内干预频次和每次干预时长,为体育活动防控儿童青少年近视方案的“处方化”服务。

保护儿童青少年视力健康的研究,需要更多的科研人员攻坚克难,步履不停。正如在治理沙漠的道路上,固沙人不断探索,从未停歇。课题《包兰铁路沙坡头地段铁路治沙防护体系的建立》曾获国家科学技术进步特等奖,为建成世界首条沙漠铁路作出了核心贡献的是,被国际赞为“中国魔方”的固沙、治沙技术——麦草方格,享誉全球。看似简单的麦草方格技术所创造的奇迹,离不开大量科研人员的“巧干”和成千上万施工人员的“苦干”。本专题旨在抛砖引玉,愿未来能有越来越多的体育工作者投入到防控儿童青少年近视的工作中,愿层出不穷的科研成果能够得到宣传和推广,愿向世界提供体育活动防控近视“中国方案”之时早日到来。