

# 体育类网络游戏对青少年参与体育活动的积极影响

郭奕炜

陕西理工大学体育学院, 陕西 汉中

收稿日期: 2026年3月23日; 录用日期: 2026年4月20日; 发布日期: 2026年4月28日

## 摘要

电子竞技和网络游戏虽都以游戏公司平台为依托, 但电子竞技作为一项体育项目, 具有竞技性、严格的规则、特定时间及空间下进行的特点, 而未纳入体育项目的网络游戏并不完全具有这些特点, 甚至对青少年的身心健康产生一些消极的影响, 因此电子竞技作为体育项目时和网络游戏有着本质不同。

## 关键词

体育类网络游戏, 青少年, 体育教学, 体育活动

# Positive Impacts of Sports-Related Online Games on Adolescents' Participation in Sports Activities

Yiwei Guo

School of Physical Education, Shaanxi University of Technology, Hanzhong Shaanxi

Received: March 23, 2026; accepted: April 20, 2026; published: April 28, 2026

## Abstract

Although both e-sports and online games rely on game company platforms, e-sports, as a sport, is characterized by competitiveness, strict rules, and being conducted within specific time and space. Online games, which are not considered sports, do not fully possess these characteristics and may even have some negative impacts on the physical and mental health of adolescents. Therefore, e-sports and online games are fundamentally different when considered as a sport.

## Keywords

### Sports-Related Online Games, Adolescents, Physical Education, Sports Activities

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

电子竞技运动在 2003 年正式列入正式体育项目,已被国家体育总局列为第 78 项运动[1]。其特点有:一为强竞技性,之所以其能够成为一种“体育项目”,一定离不开“竞技”这一基本因素,这是它和其他网络游戏的区别之一。二为社会互动性,电子竞技游戏往往需要依靠玩家之间的互相援助,才能完成游戏任务并取得佳绩,参与者也会通过协助“低端玩家”获取胜利以此来实现自己的角色价值以及赢得尊重。三为强自我认同性,选手们可以在游戏里通过虚拟的角色扮演重塑自我认同,既可以体验到与真实世界相近的角色,也可以体验到与现实世界不同的角色。

随着青少年的学习压力不断增加,会产生一定的消极情绪,通过参与体育类网络游戏能够在一定程度上得到身心的放松,培养青少年养成坚持锻炼的好习惯和终身体育意识。

## 2. 体育类网络游戏的概念

体育类网络游戏是一种以现实中的各类体育运动为版本,通过数字化技术构建虚拟场景和角色,玩家可以在其中模拟参与体育活动、进行体育竞赛,并且具备一定的竞技性、互动性和娱乐性的网络在线游戏。

体育类网络游戏其本质就是以电子设备作为媒介,进行人与人之间联网或非联网的智力对抗运动[2][3]。体育类网络游戏和网络游戏息息相关但也有所不同[4]。青少年在参与体育电子游戏的过程中,通过不断的竞争、你来我往的“技能交流”等方式可以锻炼到青少年的反应能力、多方位考虑事情的能力以及平衡能力,还可以通过参加团队对抗赛培养青少年的团队精神,通过不断地挑战对抗赛也可以磨炼青少年们的意志力,遇到随机匹配的玩家并且与之合作可以提升参与者的人际交往能力,伴随着等级提升,在一定程度上情感与信任、合作与尊重、自我实现的需求等等得到丰厚的满足。正是因为其本身所具有的这些“魅力”,使其在青少年中受到一定的欢迎[5]。

体育类网络游戏主要是以虚拟世界中的人物角色作为基础、以其所表现出来的文化特点作为核心,其目的之一就是为了挖掘其内部文化,从而形成与电子竞技游戏息息相关的相关产业[6]。体育类网络游戏通常涵盖了各种受欢迎的体育项目,如足球、篮球、网球、羽毛球、乒乓球等。与传统的体育运动相比,体育类网络游戏提供了一种虚拟的竞技体验,玩家可以在游戏中与其他玩家进行对战或比赛,竞争排名和奖项。需要注意的是,体育类网络游戏的界定可能因人而异,不同的人对游戏的理解和分类可能会有所不同。同时,随着技术的不断发展和创新,体育类网络游戏的形式和内容也在不断演变和扩展。

## 3. 体育类网络游戏的作用

### 3.1. 体育类网络游戏对于体育教学的积极作用

体育类网络游戏对在体育教学方面上产生了一定的积极作用,可以培养青少年对体育项目的兴趣,

而且加强了对技术水平的掌握程度和运用战术的能力,充实了青少年的体育基本理论知识,最后整合对自己的客观评价。体育类网络游戏慢慢地融入在体育运动这一大家庭中,不仅加强了青少年的学习技战术的能力以及可以做到“举一反三”的运用战术的能力,而且在一定程度上提高青少年对战术知识的深刻理解,甚至进行深入剖析,可以让青少年更加透彻且清晰的了解赛事规则以及所涉及的技术要求和准则。

体育类网络游戏的方式是对抗和竞争,游戏参与者需履行相同的比赛规则,使用同样的技术参与比赛[7];在模拟体验方面:带给青少年一种虚拟的游戏体验,让青少年在虚拟环境中很满足的感受到所处的游戏氛围和运动带给其的乐趣,这样有助于青少年更好的理解何为“体育精神”;在培养团队意识方面中:某些团队游戏模式能够培养青少年的同伴协助精神和交流沟通能力,在体育教学中的团队项目发挥着促进作用;在自主学习方面:当青少年玩家进入这个虚拟平台后,听从内心最深处的声音,鼓励青少年自寻探索,让好奇心大胆的带着他们去学习,培养青少年的主观能动性以及自我保护意识与自我提升意识。

### 3.2. 体育类电子竞技游戏对表象训练的促进作用

表象训练就是在大脑皮层给你一定的暗示的指导下,反复的思考大脑皮层给出的某一个内容或者某一种运动,加强了青少年对此运动的技能技巧以及控制好情绪能力,这样一来,当青少年面对措手不及的危急时刻或者突发事件,他们亦就可以镇定地处理该情况,而且缓解了在比赛前遇到的所有的消极情绪:如紧张不安坐立不安等等,对于恢复机体恢复也有一定的作用。

体育类网络游戏在高仿真运动的操作过程中,加强了青少年在操作技能方面的体验,使青少年在某一时间成为该游戏的主体,在此时会让青少年得到前所未有的满足感,反复想象着某种技能并思考怎么更好的应用自如,以获得更高的运动表现能力,不仅提高了心理竞争能力,而且在一定程度自然而然提高了实际竞争力。在心理适应方面:让青少年更好的提前适应比赛的紧张感,肾上腺素在此刻大量的分泌为的是保证青少年高度集中,通过在虚拟世界的心里体验来加强实际表象能力;在即时反馈方面中:虚拟世界的即时反馈机制可以让参与者更好的了解自己,有助于青少年更加清晰与明白自己的状态。

### 3.3. 提高体育竞技功能和个体发展功能

参与体育类网络游戏可以给青少年带来乐趣,让青少年在虚拟世界体验到胜利,锻炼青少年全身协调的能力,在一定程度上实现了体育活动对身体的协调性、动作舒展度的追求[8]。

经常参加电子竞技运动的人,他大脑皮质的兴奋性一般要比普通人高,大脑皮层的灵活性也比普通人高不少,潜移默化的形成固定的模式,将兴奋和抑制相互补充相互渗透;大脑供氧量随之增多,促进血液循环,使人精力充沛、精神抖擞、工作热情、效率就自然而然加强[9]。

## 4. 体育类网络游戏在促进青少年参与体育活动方面的正向作用

### 4.1. 自我决定理论:虚拟胜任感转化为现实行动动机

理论核心:人类有三种基本心理需求——自主感、胜任感、归属感。当这些需求在虚拟环境中得到满足,会增强内在动机,并推动个体在现实中寻求满足。

胜任感迁移:玩家在游戏中通过精准操作进球、赢下联赛,获得了强烈的胜任感。这种体验会提升自我效能(“我能做好与体育相关的事”),从而增加现实中参与体育活动的信心。

自主与归属:游戏允许玩家自主选择战术、创建俱乐部(自主感),并与队友配合(归属感)。当现实中缺乏运动团队时,虚拟满足会成为一种补偿,进而激发个体去现实运动场中复制这种积极体验。

## 4.2. 促进竞技思维意识和提高行为反应能力

当青少年参与体育类网络游戏过程中，摸不清对方的真实实力也是吸引青少年的因素之一，当对方的战斗力超高自己的段位或者水平时，在面对这种情况下我们身体会自觉进入防御状态，以此同时对抗意识也形成，想方设法去对抗这个“局面”，可以促进青少年的考虑问题能力，不断的提升自己处理情况的判断能力。通过这种模拟训练方法可以很好的促青少年的抗压能力和思维能力，锻炼青少年可以在真实世界拥有沉着冷静不慌不忙的状态，利用竞技思维意识在实际的体育运动中取得佳绩。此外，在电子竞技游戏中也创新了一种全新的体育训练模式，让青少年可以在这个过程全身得到放松缓解生活中的压力，在这个过程中，青少年也可以发现另一个“自己”，提升自己的体育技巧能力。

## 4.3. 提升身体协调能力

在参与游戏的过程中，参与者通过手眼以及大脑的协调来控制自己的攻击模式，进一步提升全身协调能力，当对手进行攻击自己的时候，大脑皮层还需要高度兴奋注意力高度集中迅速的做出回应或者及时躲避掉对方的攻击，还要面对对方的攻击手段巧妙地切换自己的攻击模式，因为这不是一个固定的模式，而这一点也才是在电子竞技吸引人的地方。所以就可以定期的举办电子竞技比赛，根据对手的攻击手段确定自己的攻击路径，以此制订实际可行的体育训练运动方案，可以更好地完成体育教学目标。

## 4.4. 培养参与者整体合作意识

在参与游戏的过程中，和对手技能的不断试探和切磋中，或者与队友的默契配合，可以获得兴奋感和快感，以此增强自信和满足感[10]。确切的来说，目前市面上以团体对抗为主的游戏模式位居前三，其特点就是由拥有不同技术特征的参赛者组成。参与者在游戏过程中技能和战术的重复及交替使用，它可以更好地增强参与者的团队意识，并将其应用于体育教学以及真实世界中。而且，在游戏过程中不仅让参与者体验到胜利或者失败的滋味，而且能让参与者体会互助协作的优势。团队成员需要具有合群、合作、和平共处、宽容等品质[11]。它是需要多人来共同完成任务的一项游戏，单人的力量远远太微弱，电子竞技游戏不仅展示个人能力还注重强烈的集体意识，培养团队精神。

## 4.5. 开拓参与者的视野

体育类网络游戏的魅力在于其不仅能进行语言表达，还可以通过角色们的动作进行信息传递，让人沉浸其中。在很短的时间内，体育类电子竞技游戏在一定程度上反映了生活的真实变化，将人与人在不同条件下可能的发展联系起来。

一方面，这类游戏可以展现各种不同的体育项目、体育文化和体育场景，让青少年了解到世界范围内丰富多彩的体育活动和相关知识，拓宽了他们对体育领域的认知。另一方面，一些体育类网络游戏可能会涉及不同国家和地区的体育特色，能使青少年接触到多元的体育文化元素，从而在一定程度上增长见识。

## 4.6. 提供重要导向作用

人与人在相互交流中体现出来的价值观念与青少年的导向作用相关联，其一是虚拟环境带给青少年多方位的认知、格局方面开阔其的视野，指引着青少年用不同的角度去看待这个世界以及用着不同的视角和维度去思考问题，让自己更加清晰和透彻的了解我们处的大环境。其二为青少年群体不仅是一个具有代表性的群体还是在较大程度体现时代的特征，在网络总人数中占最大比例，在进入这个虚拟环境中不仅可以让我们全身心放松还可以扩充我们的社交方面。在游戏里面可以和朋友们快速的找到聊

天的话题，比如强弱英雄的对比以及新出的炫丽皮肤，可以很大程度上增进感情。其三为青少年在进行电子竞技游戏是可以短暂过滤掉真实世界所存在的烦恼，愉悦身心缓解压力，自我意识也不断的加强。

#### 4.6.1. 强化规则意识为青少年价值观提供基本规则

青少年参加体育类网络游戏和其他网络游戏一样，都必须遵守着相关的比赛规章制度，也增强了青少年的体育意识，青少年必须把这些规则牢记于心，这种意识也就会影响真实世界的举止行为，价值观也就随之加强。近年来，电子竞技游戏的制度逐渐得到完善化，若想在游戏过程中取得胜利，必须夯实基础从点滴做起不断巩固技能强化技能，之前的那些“不规范”的行为也不再出现。

#### 4.6.2. 丰富虚拟体验为青少年价值观提供多重借鉴

体育类网络游戏主要是以人物的角色扮演为主，往往青少年也是被这一点所吸引，因为会给他们带来最真实的体验，这样他们就可以在一定程度完完全全假想自己就是所扮演的角色并且投入其中。在电子竞技游戏中，虚拟角色的扮演让他们的人生经历又添加了独特的一笔，青少年通过电子竞技游戏尝试着一些在真实世界不敢做的事以及不能体验到体验不到的角色，进一步更好的体验这个社会。

#### 4.6.3. 激发存在意识为青少年价值观提供情感认同

体育类网络游戏对于青少年的存在意识有很大的帮助。“生命价值观指的是人们对生命存在形式总的价值判断，生命体的全部生命活动在一定历史条件下对生命自身以及对其他生命存在的意义。” [12] 无论处于哪个时代，每个人都是以生命作为基础，没有生命谈论一切都将毫无疑问，虚拟世界和真实世界在这一点是想通的，通过虚拟生命存活，一旦失去性命，游戏讲直接结束或者等待下局。

## 5. 结语

体育类网络游戏对青少年参与体育活动产生了积极影响。如果在一定程度上可以把握好玩游戏时长的“度”的话，那么就可以做到只有利而无弊的状态，可以帮助青少年养成经常参与体育锻炼的好习惯，形成良好的体育意识，电子竞技运动的诞生与发展可以满足大众的体育需求，对推动体育运动的发展具有重要意义。

## 参考文献

- [1] 方圆, 周长雷, 李昌泉. 电子竞技参与对大学生攻击性的影响——基于错失焦虑的中介作用[J]. 南京体育学院学报, 2021, 20(11): 24-28+57.
- [2] 陈雯雯. 电子竞技运动对我国体育事业带来的机遇和挑战研究[C]//中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 北京: 中国体育科学学会, 2019: 5759-5761.
- [3] 王大鹏, 戴文豪. 电子竞技的快速发展对传统体育的影响研究[C]//中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 北京: 中国体育科学学会, 2019: 2961-2962.
- [4] 杜承润, 王子朴. 电子竞技运动员竞技能力特征分析及损伤康复路径探讨[J]. 中国体育科技, 2021, 57(3): 87-92.
- [5] 安昆. 电子竞技软件在高职院校足球课战术教学中的应用探讨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(18): 64-65.
- [6] 周欣. 网络游戏生命力的影响因素[J]. 中国科技信息, 2020(7): 130-131.
- [7] 许杰龙. 将电子竞技运动纳入高校体育范畴的分析——以福建高等院校为例[J]. 龙岩学院学报, 2017, 35(2): 133-136.
- [8] 苗浩飞, 迟立忠. 动作视频游戏专业玩家的认知神经特征[J]. 心理科学进展, 2023, 31(1): 127-144.
- [9] 王沂. 关于电子竞技运动概念以及功能的探讨[J]. 体育师友, 2005(5): 56-57.
- [10] 雷曦, 孙士舜. 电子竞技体育的社会学分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2005, 24(4): 22-24.
- [11] 吕赛. 电子竞技游戏对大学生心理的影响研究[J]. 科技创业, 2017, 30(14): 36-37.
- [12] 梅萍. 当代大学生生命价值观教育研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2009: 98.