



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EISSN 2181-2187

3 (89) 2026

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:
М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
У.О. АБИДОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Д.Т. АШУРОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЪЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Б.Б. ХАСАНОВ
Д.А. ХАСАНОВА
Б.З. ХАМДАМОВ
Э.Б. ХАККУЛОВ
Г.С. ХОДЖИЕВА
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азербайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ NEW DAY IN MEDICINE

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

3 (89)

2026 *март*

www.bsmi.uz
https://newdaymedicine.com
E: ndmuz@mail.ru
Тел: +99890 8061882

УДК 616.89-008.444:796.3

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Дониеров Бахриддин Бахром угли <https://orcid.org/0009-0004-2495-8667>

Мавлянова Зилола Фархадовна <https://orcid.org/0000-0001-7862-2625>

Абдуллаева Наргиза Нурмаматовна <https://orcid.org/0009-0008-1435-3452>

Аишуров Рустамжон Фуркатович <https://orcid.org/0009-0003-2232-7696>

Самаркандский государственный медицинский университет Узбекистан, г.Самарканд,
ул. Амира Темура 18, Тел: +99818 66 2330841 E-mail: sammu@sammu.uz

✓ Резюме

В статье представлены результаты оценки взаимосвязи степени интернет-зависимости с когнитивным и психоэмоциональным статусом спортсменов игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол) в возрасте 16-21 года. В исследование включены 96 участников, распределённых по видам спорта и полу. Уровень интернет-зависимости оценивался с помощью теста Кимберли Янг (IAT), когнитивный статус - с применением таблиц Шульте, теста Струпа, корректурной пробы и шкалы МоСА, психоэмоциональное состояние - через шкалы тревожности Спилбергера-Ханина, депрессии Бека и опросник спортивного выгорания. Результаты показали, что с увеличением степени интернет-зависимости наблюдается достоверное снижение скорости обработки информации, концентрации внимания, когнитивного контроля и общего когнитивного статуса. Одновременно возрастает реактивная и личностная тревожность, депрессивные проявления и эмоциональное выгорание. Корреляционный анализ выявил статистически значимую связь между интернет-зависимостью, когнитивными и психоэмоциональными показателями ($r = 0,44-0,59$; $p < 0,01-0,001$). Многофакторный регрессионный анализ подтвердил, что тревожность частично опосредует влияние интернет-зависимости на когнитивное снижение.

Ключевые слова: интернет-зависимость, спортсмены, когнитивные функции, психоэмоциональное состояние, тревожность, депрессия, эмоциональное выгорание, игровые виды спорта

INTERNET - GO'VMLILIKNING O'YIN SPORT TURLARIDAGI SPORTCHILARNING KOGNITIV FUNKSIYALARI VA PSIXOEMOTSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

Doniyorov Baxriddin Baxrom o'gli <https://orcid.org/0009-0004-2495-8667>

Mavlyanova Zilol Farxadovna <https://orcid.org/0009-0000-5150-2308>

Abdullayeva Nargiza Nurmammatovna <https://orcid.org/0009-0008-1435-3452>

Ashurov Rustamjon Furqatovich <https://orcid.org/0009-0003-2232-7696>

Samarqand davlat tibbiyot universiteti O'zbekiston, Samarqand, st. Amir Temur 18,
Tel: +99818 66 2330841 E-mail: sammu@sammu.uz

✓ Rezyume

Maqolada 16–21 yoshdagi o'yin sport turlarida (futbol, basketbol, voleybol) faoliyat yurituvchi sportchilarning internet-go'vmlilik darajasi bilan ularning kognitiv va psixoemotsional holati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik natijalari taqdim etilgan. Tadqiqotda 96 ishtirokchi o'zaro sport turi va jinsi bo'yicha taqsimlangan. Internet-go'vmlilik darajasi Kimberli Yang testi (IAT) yordamida baholangan, kognitiv holat esa Shulte jadvallari, Strup testi, korrektura sinovi va MoCA shkalasi orqali o'lchangan, psixoemotsional holat esa Spilberger–Xanning xavotirlik shkalasi, Bekning

depressiya shkalasi va sportchilar uchun emotsional charchash so'rovnomasidan foydalangan holda baholangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, internet-go'vmlilik darajasi oshgani sari axborotni qayta ishlash tezligi, diqqatni jamlash, kognitiv nazorat va umumiy kognitiv holat sezilarli darajada pasayadi. Shu bilan birga, reaktiv va shaxsiy xavotirlik, depressiv belgilar va emotsional charchash darajasi oshadi. Korrelatsion tahlil internet-go'vmlilik va kognitiv hamda psixoemotsional ko'rsatkichlar o'rtasida statistik jihatdan sezilarli bog'liqlikni aniqladi ($r = 0,44-0,59$; $p < 0,01-0,001$). Ko'p faktorli regressiya tahlili esa xavotirlik internet-go'vmlilikning kognitiv pasayishiga ta'sirini qisman vositachilik qilishini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: internet-go'vmlilik, sportchilar, kognitiv funksiyalar, psixoemotsional holat, xavotirlik, depressiya, emotsional charchash, o'yin sport turlari

THE IMPACT OF INTERNET ADDICTION ON COGNITIVE FUNCTIONS AND PSYCHOEMOTIONAL STATUS OF ATHLETES IN TEAM SPORTS

Doniyorov Baxriddin Baxrom ugli <https://orcid.org/0009-0004-2495-8667>

Mavlyanova Zilola Farxadovna <https://orcid.org/0009-0000-5150-2308>

Abdullayeva Nargiza Nurmamatovna <https://orcid.org/0009-0008-1435-3452>

Ashurov Rustamjon Furqatovich <https://orcid.org/0009-0003-2232-7696>

Samarkand State Medical University Uzbekistan, Samarkand, st. Amir Temur 18,

Tel: +99818 66 2330841 E-mail: sammu@sammu.uz

✓ Resume

This article presents the results of assessing the relationship between the degree of internet addiction and the cognitive and psychoemotional status of athletes in team sports (football, basketball, volleyball) aged 16–21 years. The study included 96 participants, distributed by sport and gender. Internet addiction was assessed using the Kimberly Young Internet Addiction Test (IAT); cognitive status was evaluated using the Shulte tables, Stroop test, correction test, and the MoCA scale; psychoemotional state was assessed using the Spielberger–Hanin anxiety scales, Beck Depression Inventory, and the Athlete Burnout Questionnaire. Results showed that as the degree of internet addiction increased, there was a significant decrease in information processing speed, attention concentration, cognitive control, and overall cognitive status. At the same time, reactive and personal anxiety, depressive symptoms, and emotional burnout increased. Correlation analysis revealed statistically significant relationships between internet addiction and cognitive as well as psychoemotional indicators ($r = 0.44-0.59$; $p < 0.01-0.001$). Multivariate regression analysis confirmed that anxiety partially mediates the effect of internet addiction on cognitive decline.

Keywords: internet addiction, athletes, cognitive functions, psychoemotional status, anxiety, depression, emotional burnout, team sports

Актуальность

В современном спорте интернет и цифровые технологии становятся важным инструментом для обучения, планирования тренировок и коммуникации [3]. Вместе с тем, чрезмерное или неконтролируемое использование интернет-ресурсов может привести к формированию интернет-зависимости, что отрицательно сказывается на когнитивных способностях и психоэмоциональном состоянии спортсменов [5]. Для юношей и девушек, активно занимающихся игровыми видами спорта, особенно важно сохранять высокий уровень концентрации внимания, когнитивной гибкости и эмоциональной устойчивости, так как эти показатели напрямую влияют на эффективность тренировок, спортивные результаты и профилактику травм [2,7].

Хотя проблема интернет-зависимости привлекает всё больше внимания среди подростков и молодых людей, исследования её влияния именно на когнитивные и эмоциональные функции спортсменов игровых видов спорта пока остаются ограниченными [4]. Понимание того, как степень интернет-зависимости связана с когнитивным статусом, уровнем тревожности, депрессией и эмоциональным выгоранием, помогает не только выявить психологические риски

цифрового перенапряжения [1], но и разработать эффективные меры профилактики и коррекции, направленные на поддержание здоровья и максимизацию спортивной результативности [6].

Цель исследования. Оценить взаимосвязь степени интернет-зависимости и когнитивного и психоэмоционального статуса у спортсменов игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Материал и методы

Исследование проведено на базе специализированных спортивных школ г. Самарканда и сборных команд Самаркандского государственного педагогического института, участники которого являются спортсменами игровых видов спорта в возрасте 16–21 года (средний возраст $18,4 \pm 1,6$ года), спортивной квалификации от 1 до 3 разряда и КМС, спортивный стаж - $6,2 \pm 1,8$ года. Исследованы 96 спортсменов с преобладанием юношей спортсменов (79,2%), тогда как доля девушек составила 20,8%. Согласно спортивной специализации, футболисты были представлены из числа 34 участников 100% мужского пола. В баскетболе обследован 31 спортсмен, из них 22 юношей (71,0%) и 9 девушек (29,0%), в волейболе также участвовал 31 спортсмен, среди которых 20 юношей (64,5 %) и 11 девушек (35,5 %) (рис.1).

Обязательным условием участия было отсутствие диагностированных неврологических и психических заболеваний, а также наличие добровольного информированного согласия на участие в исследовании. Из исследования исключались лица, перенёвшие черепно-мозговую травму в течение последних 12 месяцев, принимающие психотропные препараты, а также имеющие острые соматические заболевания на момент проведения обследования.

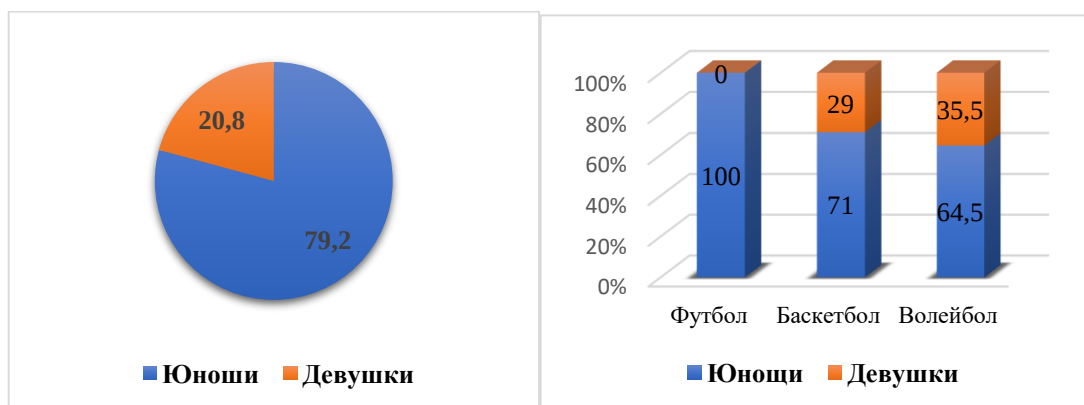


Рисунок 1. Характеристика исследуемых спортсменов по спортивной специализации и полу, %

Для оценки уровня интернет-зависимости среди спортивного контингента использовался опросник Internet Addiction Test (IAT) К. Янг, включающий 20 вопросов. По сумме набранных баллов определяли степень выраженности интернет-зависимости: 0–30 баллов соответствовали низкому уровню, 31–49 - умеренному, 50–79 - выраженной зависимости, 80 баллов и более - высокой степени. На основании полученных результатов спортсмены были распределены на три группы (с низким, умеренным и выраженным уровнем интернет-зависимости).

Когнитивный статус оценивался с использованием комплекса психодиагностических методик. Таблицы Шульте применялись для определения скорости переработки информации и устойчивости внимания. Тест Струпа позволял оценить избирательность внимания и уровень когнитивного контроля. Корректурная проба использовалась для анализа концентрации внимания и признаков умственной утомляемости. Для общей скрининговой оценки когнитивных функций применялась шкала MoCA (Montreal Cognitive Assessment). При анализе результатов учитывались время выполнения заданий, количество допущенных ошибок и индекс устойчивости внимания. Дополнительно исследовалось психоэмоциональное состояние спортсменов. Уровень реактивной и личностной тревожности определялся по методике Спилбергера-Ханина, выраженность депрессивных проявлений - по шкале Бека, а степень эмоционального выгорания - с использованием специализированного опросника спортивного выгорания.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программного пакета SPSS 26.0. Рассчитывались показатели описательной статистики ($M \pm SD$). Для проверки нормальности распределения применялся критерий Шапиро–Уилка. Сравнение групп осуществлялось с помощью t-критерия Стьюдента. Для оценки взаимосвязей между показателями использовался коэффициент корреляции Пирсона. Статистически значимыми считались различия при уровне $p < 0,05$.

Результат и обсуждения

Для оценки уровня интернет-зависимости среди спортсменов ($n=96$) был использован опросник Кимберли Янга (Internet Addiction Test, IAT). На рисунке 2 даны результаты количественного анализа степени выраженности зависимого поведения у человека на основе суммарного балла.

Установлено, что из всех опрошенных спортсменов наибольшая доля 39,6% пришла на спортсменов с низким уровнем интернет-зависимости (38 спортсменов), эта группа спортсменов контролирует использование интернет-ресурсов.

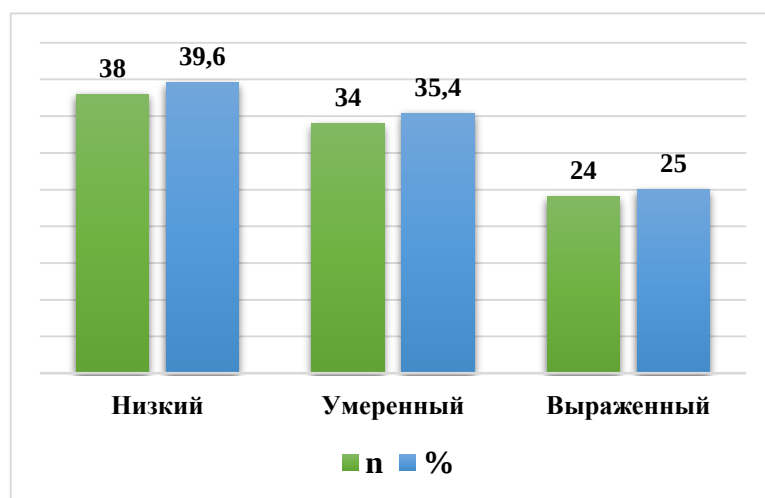


Рисунок 2. Распределение спортсменов по уровню интернет-зависимости ($n=96$)

У 34 спортсменов (35,4%) выявлен умеренный уровень интернет-зависимости, данная группа требует внимания, поскольку при сохранении привычной модели поведения возможно формирование более выраженных признаков интернет-зависимости, а значит эта группа находится в зоне риска.

Выраженный уровень интернет-зависимости установлен у 24 участников (25,0%), а значит эти спортсмены находятся в категории повышенного риска. Данные опросника установили, что в исследованной выборке каждый четвертый спортсмен имеет признаки сформированной зависимости от интернет-ресурсов.

Далее проведён анализ когнитивных функций среди спортсменов с различной степенью интернет-зависимости (табл. 1), выявлено статистически значимые различия между группами.

Таблица 1

Результаты тестирования спортсменов на уровень когнитивных функций в зависимости от различной степени интернет-зависимости

Показатель	Низкий уровень ($n=38$)	Умеренный ($n=34$)	Выраженный ($n=24$)	p
Тест Шульте (сек)	$38,4 \pm 4,1$	$41,7 \pm 5,3$	$46,9 \pm 6,2$	$<0,01$
Тест Струпа (сек)	$62,5 \pm 6,8$	$69,2 \pm 7,4$	$78,6 \pm 8,1$	$<0,001$
Корректурная проба (ошибки)	$3,1 \pm 1,2$	$4,6 \pm 1,5$	$6,8 \pm 2,0$	$<0,001$
МоСА (баллы)	$27,8 \pm 1,4$	$26,3 \pm 1,6$	$24,9 \pm 1,8$	$<0,01$

По результатам выполнения заданий по таблицам Шульте, наилучший результат показали спортсмены с низким уровнем интернет-зависимости (ИЗ) - $38,4 \pm 4,1$ секунд. В группе

спортсменов с умеренной зависимостью время выполнения увеличилось до $41,7 \pm 5,3$ секунд, а у тех, у кого зависимость выражена сильнее, - до $46,9 \pm 6,2$ сек ($p < 0,01$), рост времени выполнения заданий указывает на снижение концентрации внимания.

Аналогичная тенденция прослеживается в тесте Струпа, так в группе с низким уровнем зависимости этот показатель составил $62,5 \pm 6,8$ секунд, при умеренном уровне - $69,2 \pm 7,4$ секунды, а при выраженном - $78,6 \pm 8,1$ секунд ($p < 0,001$). Статистически значимое увеличение времени выполнения теста говорит о снижении когнитивной гибкости и способности подавлять интерференцию.

По результатам проведения корректурной пробы также наблюдается постепенное увеличение числа ошибок: $3,1 \pm 1,2$ в группе с низким уровнем зависимости, $4,6 \pm 1,5$ - при умеренном и $6,8 \pm 2,0$ - при выраженном уровне ($p < 0,001$), что отражает ухудшение устойчивости внимания и точности выполнения заданий.

Средний балл $27,8 \pm 1,4$ по шкале МоСА, оценивающей общий когнитивный статус отмечен у спортсменов с низким уровнем зависимости, $26,3 \pm 1,6$ при умеренном уровне и $24,9 \pm 1,8$ при выраженном ($p < 0,01$). По результатам суммарной оценки проведенных тестирований выявлено, что с ростом степени интернет-зависимости отмечается статистически значимое ухудшение внимания, скорости обработки информации, когнитивного контроля и общего когнитивного статуса.

В таблице 2 дана оценка психоэмоционального состояния спортсменов. Так у спортсменов с низким уровнем зависимости отмечена склонность к ситуативным тревожным реакциям на конкретные события, по тесту Спилбергера–Ханина отмечен пограничный уровень реактивной тревожности - $32,4 \pm 5,3$ балла. В группе спортсменов с умеренным уровнем ИЗ этот ал выше - $38,7 \pm 6,1$, а в группе с высоким уровнем ИЗ он достиг $45,2 \pm 7,0$ балла. Это говорит о том, что у спортсменов с более выраженной интернет-зависимостью наблюдается повышенное эмоциональное напряжение и усиленная реакция на стрессовые ситуации.

Таблица 2

Результаты анализа психоэмоционального статуса спортсменов в зависимости от различной степени интернет-зависимости

Показатель	Низкий	Умеренный	Выраженный	p
Реактивная тревожность	$32,4 \pm 5,3$	$38,7 \pm 6,1$	$45,2 \pm 7,0$	$<0,001$
Личностная тревожность	$34,1 \pm 4,8$	$39,5 \pm 5,6$	$46,8 \pm 6,4$	$<0,001$
Шкала Бека (баллы)	$6,2 \pm 2,1$	$9,8 \pm 3,0$	$14,5 \pm 3,6$	$<0,001$
Эмоциональное выгорание	$28,6 \pm 4,9$	$34,7 \pm 5,8$	$41,9 \pm 6,3$	$<0,001$

Личностная тревожность, характеризующая устойчивую тревожную установку и внутреннее психологическое напряжение, также увеличивалась с ростом степени зависимости: $34,1 \pm 4,8$ балла при низком уровне, $39,5 \pm 5,6$ - при умеренном и $46,8 \pm 6,4$ - при выраженном ($p < 0,001$). Эти данные указывают на формирование более постоянного и глубокого чувства тревоги у спортсменов с выраженной интернет-зависимостью.

По шкале депрессии Бека (оценка выраженности депрессивных проявлений), средний балл увеличивался от $6,2 \pm 2,1$ (низкий уровень зависимости) до $9,8 \pm 3,0$ при умеренном и $14,5 \pm 3,6$ при выраженном уровне ($p < 0,001$), низкий уровень соответствует минимальным проявлениям депрессии, высокие показатели у спортсменов с выраженной зависимостью приближаются к клинически значимым показателям.

Аналогично наблюдается рост эмоционального выгорания, так в группе с низким уровнем ИЗ по данным опросника показатель равен $28,6 \pm 4,9$ балла, в группе спортсменов с умеренным уровнем ИЗ - $34,7 \pm 5,8$ баллов, а у спортсменов с высоким уровнем ИЗ он равен $41,9 \pm 6,3$. Полученные данные достоверно объясняют тот факт, что чем выше интернет-зависимость тем выше истощение эмоциональных ресурсов, снижающих спортивную результативность.

На рисунке 3 отображены результаты корреляционного анализа по Пирсону, уставлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости и когнитивными, а также психоэмоциональными показателями.



Рисунок 3. Корреляционный анализ когнитивных и психоэмоциональных показателей у спортсменов

Выявлена умеренная положительная корреляция между уровнем интернет-зависимости и временем выполнения теста Струпа ($r = 0,52$; $p < 0,001$), т.е. по мере увеличения выраженности ИЗ ухудшается когнитивный контроль. Аналогичная положительная связь установлена между интернет-зависимостью и количеством ошибок в корректурной пробе ($r = 0,48$; $p < 0,01$).

В отношении общего когнитивного статуса по шкале МоСА выявлена умеренная отрицательная корреляция ($r = -0,44$; $p < 0,01$), указывая на снижение когнитивной продуктивности спортсменов. Наиболее выраженные взаимосвязи обнаружены в психоэмоциональной сфере. Между интернет-зависимостью и уровнем тревожности установлена положительная корреляция средней силы ($r = 0,56$; $p < 0,001$), а с показателем эмоционального выгорания — ещё более высокая положительная связь ($r = 0,59$; $p < 0,001$). Данные результаты подтверждают, что усиление зависимого поведения сопровождается ростом эмоционального напряжения и истощения.

Обсуждение: результаты исследования показывают, что уровень интернет-зависимости у спортсменов игровых видов спорта тесно связан с когнитивным и психоэмоциональным состоянием. Участники с более выраженной зависимостью демонстрировали замедленную обработку информации, снижение внимания и когнитивного контроля, что подтверждают данные таблиц Шульте, теста Струпа, корректурной пробы и шкалы МоСА.

Помимо когнитивных изменений, отмечен рост реактивной и личностной тревожности, депрессивных проявлений и эмоционального выгорания у спортсменов с высокой степенью зависимости. Эти эффекты проявляются уже в возрасте 16–21 года, когда формируются привычки, напрямую влияющие на результаты и адаптацию к тренировкам.

Корреляционный анализ показал достоверную связь интернет-зависимости с когнитивными и эмоциональными показателями ($r = 0,44–0,59$; $p < 0,01–0,001$), а многофакторный регрессионный анализ подтвердил медиаторную роль тревожности в влиянии зависимости на когнитивное снижение.

Таким образом, интернет-зависимость у молодых спортсменов не только ухудшает когнитивные функции, но и повышает тревожность, депрессию и эмоциональное выгорание. Эти данные подчёркивают необходимость комплексного медико-психологического сопровождения, включающего контроль цифровой активности и профилактику эмоционального напряжения, для сохранения когнитивной продуктивности и эффективности тренировочного процесса.

Заключение

Исследование показало, что интернет-зависимость у спортсменов игровых видов спорта тесно связана с их когнитивными и эмоциональными показателями. У спортсменов с выраженной зависимостью наблюдается замедление обработки информации, снижение внимания и

когнитивного контроля, а также рост тревожности, депрессивных проявлений и эмоционального выгорания. Анализы подтвердили, что тревожность частично опосредует влияние интернет-зависимости на когнитивные функции, что подчеркивает необходимость своевременной психопрофилактики и поддержки эмоционального состояния спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Джигоева ОФ, Маргиева ЗГ. Профилактика интернет-зависимости у подростков в процессе семейного воспитания. ЦИТИСЭ. 2022;(1(31)):12-18.
2. Дониёров ББ, Мавлянова ЗФ, Джурабекова АТ. Спортивное выгорание как проблема физического и психологического состояния спортсменов. В: Материалы Республиканской научно-практической конференции «Актуальные вопросы медицины и высшего медицинского образования», посвященной 33-летию государственной независимости Республики Таджикистан; 2024 нояб 29; Данғара. С.463.
3. Малыгин ВЛ, Хомерики НС, Антоненко АА. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения. Медицинская психология в России. 2015;(1(30)).
4. Москаленко ОЛ, Терещенко СЮ, Каспаров ЭВ. Интернет-зависимость: понятие, виды, профилактика. Russian Journal of Education and Psychology. 2022;13(2-2).
5. Потупчик ТВ, Мантикова АВ, Лаптева ЛВ, Чудинова ОВ. Интернет-зависимость у лиц подростково-юношеского возраста (обзор литературы). Новые исследования Тувы. 2024;(3). doi:10.25178/nit.2024.3.6
6. Рабаданова АИ, и др. Электрическая активность мозга и межполушарные взаимодействия при формировании интернет-зависимости. Известия Самарского научного центра РАН. 2017;19(2-3).
7. Doniyorov BB, Mavlyanova ZF, Kim OA, Azimova AA. The influence of psychoemotional overload on the state of the autonomic nervous system of athletes. EPRA International Journal of Research Development (IJRD). 2024;9(5):10-12.

Поступила 20.02.2026