

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РОЖДЕНИЯ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ

INFLUENCE OF FEATURES OF BIRTH ON STRESS RESISTANCE AND EMOTIONAL-VOLITIONAL QUALITIES OF ATHLETES

**I. Shemet
S. Shemet
V. Parfentiev**

Summary. The article presents the results of many years of research by the authors that the type of childbirth (timely natural childbirth, rapid or prolonged birth, cesarean section, etc.) significantly affects the volitional qualities of the personality and the effectiveness of sports activities. Among athletes of the highest qualification, people with a certain type of birth prevail (timely natural childbirth), and, conversely, in the process of a sports career, people with other types of birth drop out (prolonged birth and cesarean section). Thus, the type of birth is, previously unknown, a factor of natural selection in sport. In our research, we tested a method of psychological correction of the consequences of an adverse birth, the use of which allows us to significantly increase the athlete's volitional and motivational qualities. These researches open up fundamentally new approaches and prospects, both to sports selection and to sports training, allowing taking into account the type of birth when choosing one or another exercise for a particular athlete.

Keywords: stress, resistance to stress, birth, type of birth, emotional and volitional qualities, sports activities, sport.

Шемет Ирина Сергеевна

Д.псих.н., АНО ВПО "Национальный Институт имени
Екатерины Великой" г. Москва
irashemet@yandex.ru

Шемет Софья Сергеевна

Аспирант, Московский Государственный
Педагогический Университет, г. Москва
shemet-sofya@yandex.ru

Парфентьев Владимир Иванович

Аспирант, Российский Государственный
Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи
и Туризма, г. Москва
viper7784@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты многолетних исследований авторов о том, что тип рождения ребенка (своевременные естественные роды, стремительные либо затяжные роды, кесарево сечение и др.) существенно влияет на волевые качества личности и успешность спортивной деятельности. Среди спортсменов высшей квалификации преобладают люди с определенным типом рождения (своевременные естественные роды, продолжительностью от 3-х до 12 часов), и, наоборот, в процессе спортивной карьеры отсеиваются люди с другими типами рождения (затяжные роды, сложные роды и оперативные роды). Таким образом, тип рождения является, неизвестным ранее, фактором естественного отбора в спорте. В наших исследованиях апробирована методика психологической коррекции последствий неблагоприятного рождения, применение которой позволяет существенно повысить волевые и мотивационные качества спортсмена. Данные исследования открывают принципиально новые подходы и перспективы, как к спортивному отбору, так и к спортивной тренировке, позволяющие учитывать тип рождения при выборе тех или иных упражнений для конкретного спортсмена.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, рождение, тип рождения эмоционально-волевые качества, спортивная деятельность, спорт.

Цель данного исследования состоит в выявлении связи между особенностями рождения и волевыми качествами спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать формирование связи между особенностями рождения и эмоционально-волевыми качествами в онтогенезе.
2. Провести констатирующий эксперимент.

3. Разработать методику коррекции негативного влияния особенностей рождения на эмоционально-волевые качества спортсменов.

Научной новизной данного исследования является рассмотрение особенностей рождения как фактора, связанного со стрессоустойчивостью и эмоционально-волевыми качествами спортсменов. Обнаружение такой связи имеет как предсказательную, так и психокоррек-

ционную ценность. Учет этого фактора позволит достичь максимальных спортивных достижений конкретному человеку.

Стресс как адаптация организма

Любой живой организм живет в постоянно изменяющихся стрессогенных условиях внешней среды. С целью поддержания гомеостаза внутренней среды организмом используются адаптивные реакции. Адаптивные реакции человека могут быть как непосредственными (физиологическими), так и опосредованными психической деятельностью (стратегии совладания со стрессом, эмоционально-волевая регуляция). Успешность адаптивных реакций (стрессоустойчивость) человека зависит множества факторов, недостаточно изученных в настоящий момент.

Г. Селье [1] ввел определение стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования. Эта реакция является адаптационной и в процессе приспособления к изменившимся условиям среды при длительном действии стрессора организм проходит через три стадии: 1) мобилизацию или стадию тревоги, 2) сбалансированное расходование адаптационных резервов или стадия резистентности, 3) дисбаланс или стадия истощения. В соответствии с психологической концепцией, развившейся на основе теории Г. Селье, ответ организма на воздействие стрессора опосредован множеством факторов, в том числе психологической значимостью стрессора. Существует множество работ и направлений, исследующих совладающее поведение взрослых людей. Но психологические исследования не придают достаточного значения роли раннего онтогенеза (перинатального периода развития) в возникновении таких особенностей как стрессоустойчивость и эмоционально-волевые качества человека.

Формирование стрессоустойчивости в онтогенезе

Как показано в физиологических исследованиях, в третьем триместре беременности и в родах происходит постепенная адаптация аппарата кровообращения к гипоксии. Ю. В. Трусов [2] выделяет следующие стадии этого процесса: аварийной, переходной и устойчивой адаптации. Если действие стрессора (гипоксия) продолжается, то наступает стадия изнашивания, сопровождающаяся функциональной недостаточностью сердца. Такие реакции адаптации к гипоксии формируются на основе филогенетически сформированных физиологических механизмов. Последовательность стадий мож-

но рассматривать как частный случай описанных Г. Селье стадий физиологической реакции на воздействие стрессора.

Исследования Института перинатальной психологии и психологии репродуктивной сферы позволяют сделать вывод, что стрессоустойчивость формируется внутриутробно, и одним из важнейших периодов в ее формировании является процесс родов. Г. Г. Филиппова [3] описывает кривую стрессоустойчивости плода. Стрессоустойчивость плода формируется на основе гипоксической тренировки — постепенного увеличения периодов гипоксии и укорочения временных промежутков между такими периодами в процессе родов. Такие краткосрочные периоды гипоксии имеют место на протяжении отдельной схватки. В случае, если период гипоксии остается в рамках стадий аварийной, переходной или устойчивой адаптации, то организм ребенка получает положительное подкрепление по окончании схватки и на основе этого формируется высокая стрессоустойчивость. Таким образом, стрессоустойчивость оказывается сформированной уже к моменту рождения ребенка.

Стресс в спортивной деятельности

При осуществлении спортивной деятельности действуют сразу несколько типов стрессоров. По классификации С. А. Разумова [4] соревнования, а также сам процесс подготовки к спортивным состязаниям, относятся к стрессорам оценок, а сама интенсивная спортивная деятельность, сопровождаемая мышечными нагрузками и возможными травмами, относится к физическим стрессорам. Это традиционно позволяет относить спортивную деятельность (как тренировочный, так и соревновательный её аспекты) к категории стрессогенных.

Кроме того, человек, осознанно занимающийся спортивной деятельностью, сознательно преодолевает трудности. Как отмечает А. Н. Поддьяков, «столкновение с преднамеренно созданными трудностями — это стресс особого рода. Он может повергать в шок, парализовать волю и деятельность, но может играть и сильнейшую мобилизующую роль.» [5]. Спортивная деятельность является ярким примером преднамеренно созданных трудностей (как индивидуального — преодоления ограничений тела, так и создаваемой в процессе обучения средой). В таком случае, важнейшей задачей становится прогноз влияния (мобилизующего или парализующего) на человека этого вида стресса.

Вместе с тем, как отмечается в некоторых исследованиях (С. Е. Павлов и Т. Н. Кузнецова [6], Д. Каунсилмен, Л. Д. Гиссен [7]) у здоровых спортсменов даже в условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок

крайне редко обнаруживаются признаки физиологических стрессовых реакций. Как отмечают С.Е. Павлов и Т.Н. Кузнецова, к началу соревнований у пловцов достигается состояние повышенной активации, которое расценивается авторами как позитивная адаптационная реакция на стресс, позволяющая достигать максимально высоких результатов.

Возникает несоответствие между потенциальной стрессогенностью деятельности и отсутствием стрессовых реакций у спортсменов. Спортивная деятельность, с одной стороны, является очевидно стрессогенным фактором, но с другой стороны, влияние этого фактора на конкретного индивида сложно предсказать. Это кажущееся противоречие легко разрешается, если обратить внимание на фактор спонтанного отсева в процессе обучения юных спортсменов. В спорт высших достижений проходят те спортсмены, стрессоустойчивость и эмоционально-волевые качества которых позволяют оставаться на уровне активации, не выходя в область патологических реакций на стресс. Так как экспериментальной выборкой для исследования С.Е. Павлова и Т.Н. Кузнецовой были выбраны юноши и девушки 17–20 лет, можно предположить, что спортсмены этого возраста уже прошли «отбор» такого рода.

Так как мы знаем, что стрессоустойчивость как основа эмоционально-волевых качеств, закладывается еще в перинатальный период развития человека, можно предположить, что особенности рождения будут оказывать влияние на эффективность осуществления спортивной деятельности.

Констатирующий эксперимент

С целью исследования этой гипотезы нами было проведено исследование взаимосвязи условий рождения с эмоционально-волевыми качествами спортсменов. В исследовании приняли участие 250 спортсменов, возраст испытуемых составил от 14 до 35 лет (средний возраст 23,5 лет).

Испытуемым предлагался опросник М.В. Чумакова для диагностики волевых качеств личности (ВКЛ) и методика исследования ситуативной и личностной тревожности (СТ-ЛТ) Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Матерям испытуемых предлагалась специально разработанная перинатальная анкета (автор Шемет И.С.), включающая 30 вопросов, касающихся особенностей рождения испытуемых: вес при рождении, продолжительность родов, способ родовспоможения, наличие осложнений и др. В результате исследования выявлено, что особенности перинатального развития влияют на волевые качества, и уровень тревожности спортсменов.

Из этого положения следуют два практических следствия:

1. С целью повышения уровня спортивных достижений необходимо проводить психологическую коррекцию негативного влияния особенностей рождения на эмоционально-волевые качества спортсменов.
2. В спорте высших достижений необходимо введение специальных методик диагностики условий рождения с целью более точного прогноза дальнейшего уровня достижений юных спортсменов.

Представленные результаты дополняют полученные нами в последующих исследованиях данные о взаимосвязи рождения с успешностью спортивной деятельности на выборке 680 спортсменов различных видов спорта. В работах Парфентьева В.И. [8] выявлены следующие закономерности:

1. Нормальные роды являются фактором естественного спортивного отбора, благоприятным для спортивной деятельности. Это подтверждено статистически значимой динамикой прироста количества спортсменов, родившихся нормальным естественным путём в процессе спортивной карьеры. У спортсменов без разряда доля естественно рожденных в выборке составляет 47%, у спортсменов, имеющих спортивную квалификацию, она составляет 60%, а у спортсменов, имеющих спортивные звания (МС, МСМК и ЗМС) уже 67%. Данная закономерность не имеет половых различий и не зависит от вида спорта.
2. В процессе спортивной карьеры отсеиваются спортсмены, рождённые при помощи кесарева сечения, недоношенные, переношенные, в процессе сложных родов с обвитием пуповиной, ягодичным предлежанием, с выдавливанием. Недоношенные дети отсеиваются на этапе получения спортивного разряда (юношеский, взрослый, КМС), их количество сокращается в выборке с 21% до 7%, а на стадии получения спортивного звания (МС, МСМК, ЗМС), их доля сокращается с 7% до 2%. Спортсмены, рождённые переношенными, полностью отсеиваются на стадии перехода к получению спортивного звания.
3. У спортсменов, рожденных естественным путем без осложнений, более развиты волевые качества в целом, а особенно ответственность, решительность, инициативность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность и целеустремлённость. Это различие статистически значимо. Данная закономерность не зависит от спортивной квалификации и вида спорта.

Шемет С.С. [9] провела четырехлетнее лонгитюдное исследование группы футболистов 12–17 лет, ориенти-

рованных на профессиональную футбольную карьеру. Исследование показало, что за четыре года эксперимента в команде полностью изменилась структура натальных типов футболистов:

- ◆ в начале проведения исследования (2009 г.) футболистов, имеющих в анамнезе естественные нормальные роды, продолжительностью 4–12 часов, было 52%, а через 4 года (2012 год) их стало 88%.
- ◆ за время проведения эксперимента из команды полностью выбыли спортсмены, рожденные оперативным путем, а также имеющие затяжные и осложненные роды.

Эмпирические исследования Шемет С.С. [9] показали, что люди, имеющие различный способ рождения (натальный тип), отличаются по различным психологическим характеристикам. Это позволило ввести понятие «натальный психотип» и определить его как совокупность психологических особенностей индивида, детерминированных типом рождения. Психодиагностическое исследование различных натальных типов у футболистов показало, что у естественно рождённых футболистов, по сравнению с другими натальными типами, более развиты волевые качества, а именно: инициативность, самостоятельность, целеустремлённость, настойчивость, и это подтверждается статистически. Также у этих испытуемых значимо выше уровень субъективного контроля, по сравнению с футболистами других типов рождения.

Методика психологической коррекции

Существует несколько способов классификации реакций на стресс, среди психологов наиболее известным является разделение их на физиологические, поведенческие, эмоциональные и интеллектуальные проявления стресса. Поведенческие, эмоциональные и интеллектуальные факторы поддаются психологической коррекции.

В соответствии с этой классификацией и полученными нами экспериментальными данными [10], нами была разработана комплексная методика коррекционной работы по преодолению негативного влияния условий рождения на эмоционально-волевые качества спортсменов:

1. Методика включает в себя упражнения, направленные на весь комплекс психических проявлений: интеллектуальную, эмоциональную и поведенческую сферу и составляет концептуальное единство.
2. Каждая из сфер прорабатывается в соответствии с последовательностью перинатальных матриц,

в конце выполнения упражнений фиксируется положительное активное состояние.

3. Упражнения, направленные на коррекцию эмоциональной сферы включают в себя дыхательные техники, катарсические и творческие техники.
4. Упражнения, направленные на коррекцию поведенческой сферы включают в себя создание специальных условия для игровой проработки процесса рождения, телесно-ориентированные психотехники.
5. Упражнения, направленные на коррекцию интеллектуальной сферы включают в себя анализ и обсуждение возникающих или потенциальных конфликтных ситуаций и формирование установок на их активное преодоление.

Данная методика была апробирована в 2010 году на двух группах спортсменов-футболистов: группе 12–14 лет (29 человек) и группе взрослых от 19 до 27 лет (22 человека). В результате у спортсменов значимо возросла мотивация к игровому взаимодействию и победе в игре. Полученные результаты позволяют считать данную апробацию успешной, а предложенную методику эффективной для преодоления пассивности у спортсменов.

Выводы

Важнейшие для формирования стрессоустойчивости процессы происходят в момент рождения ребенка. Именно в этот период закладывается основа для дальнейшего эффективного развития эмоционально-волевых качеств. Проведенный констатирующий эксперимент позволил зафиксировать связь эмоционально-волевых качеств спортсменов с особенностями их рождения. На основе этого разработана методика коррекции негативного влияния особенностей рождения на эмоционально-волевые качества спортсменов. Апробация методики доказала ее эффективность.

С целью повышения эффективности спортивного отбора и тренировки целесообразно введение в практику спортивной подготовки стандартизованного опросника И.С. Шемет, выявляющего значимые особенности рождения, а также разработанные нами методики психологической коррекции последствий рождения.

Данные исследования открывают принципиально новые подходы и перспективы как к спортивному отбору, так и к спортивной тренировке, позволяющие учитывать способ рождения при выборе тех или иных упражнений для конкретного спортсмена. Подобные исследования не проводились ранее ни в России, ни за рубежом, и являются уникальными и инновационными как для психологии, так и для теории и методики физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979
2. Трусов Ю. В. Функциональные состояния плода. — М., 2003.
3. Филиппова Г. Г. Формирование стрессоустойчивости плода. // Методические материалы к обучающему курсу «Основы перинатальной психологии». М.: Институт перинатальной психологии и психологии репродуктивной сферы, 2009
4. Разумов С. А. Эмоциональные реакции и эмоциональный стресс // Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. — Л., 1976. С. 5–32.
5. Поддъяков А. Н. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними. // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы — М., 2008 — С. 97–112
6. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н. Адаптация и стресс в спорте // Актуальные вопросы медицинской реабилитации в современных условиях — М., 1999 — С. 307–312.
7. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт, 1990
8. Парфентьев, В. И. Исследование взаимосвязи типа рождения и успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В. И. Парфентьев // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 6 (часть 2). — С. 470–473. — Электрон. дан. — Режим доступа: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10000745
9. Шемет, С. С. Лонгитюдное исследование взаимосвязи натального психотипа и успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 5–4. — С. 865–871; (0,5 п.л.). — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34013>
10. Парфентьев В. И., Шемет С. С., Шемет И. С. Влияние особенностей перинатального развития на личностные качества юных спортсменов. //Материалы VI Международной научной конференции Психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». М., 2010

© Шемет Ирина Сергеевна (irashemet@yandex.ru),

Шемет Софья Сергеевна (shemet-sofya@yandex.ru), Парфентьев Владимир Иванович (viper7784@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский Государственный Педагогический Университет