

УДК 159.9

О. С. КОЛЯДА,

курсант факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

С. Б. Малолепиий, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ

СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ

Розкривається тема стресу та його вплив на спортсменів. З цього приводу проведене спостереження, на основі якого зроблено висновок щодо стресостійкості, причин появи стресу, а також наведені рекомендації щодо способів подолання стресу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, способи подолання стресу у спортсменів.

Стрес-це реакція організму на будь яку незвичну для нього ситуацію, а також процес, що відбувається під впливом хвилювання, виснаження та інших чинників. Поява стресу залежить від особливостей організму людини, а також ситуації, що яка склалася з нею в даний час або ж протягом якогось часу. Часто до стресових ситуацій відносять лише негативний вплив, але позитивний вплив, так само як і негативний, теж є каталізатором для появи стресу. Початок стресу, це як сигнал до мобілізації всіх резервів організму. Дія стресу підвищує активність багатьох залоз внутрішньої секреції, які в свою чергу дають сигнал і сприяють його подоланню.

В стресі нерідко спостерігається дисоціація фізіологічних та психологічних показників, – при спостереженнях за спортсменами під час активних тренувань вже після активних восьмиденних тренувань у них з'явилися прояви стресу. Це пов'язано з активними навантаженнями, які виснажували організм, але наближали спортсменів до бажаних результатів. Протягом двадцять одного дня організм звик до навантажень та вже не сприймав їх як стрес, а навпаки у випадку відсутності тренування чи зменшення активності під час тренування, спортсмен усвідомлював, що не достатньо відпрацював для досягнення мети, і вже на фоні цієї проблеми у спортсмена були прояви стресової ситуації.

У спортсменів покращувався фізичний стан, прийоми, рух, активність, але їхня психологічна складова не сприймала іншу активність, окрім фізичної. Безперервні заняття спортом вплинули на організм, виробивши звичку, але, в свою чергу, це також вплинуло на інші показники, і під час різкої зміни з фізичної активності на розумову спортсмен відчував себе наближеним до стресової ситуації. Якщо говорити про зміну тільки виду спорту, то стрес у спортсмена так само активно проявлявся, як і в ситуації з розумовою активністю. Багато спортсменів говорять про те, що різноплановість у спорті дає більший бажаний результат і, в свою чергу, допомагають уникнути стресу при зміні спортивної обстановки, але слід зазначити, що особа, яка вже перебувала у схожій ситуації переносила стрес не так явно, як ті, що відчули це вперше, але ж і не була абсолютно спокійна.

Найчастіше стрес спортсмени переживають під час спортивних змагань. Дія стресу в таких ситуаціях була різною: в деяких спортсменів даний процес викликав прилив адреналіну і їхня активність була у рази збільшена, але у більшості випадків, стрес приводив до зниження продуктивності роботи спортсмена, що в результаті давало негативний показник. Треба відмітити, що дані результати залежали від рівня стресу, який ми умовно можемо поділити на три категорії: високий, середній, та легкий. Невід'ємною рисою в боротьбі на змаганнях є темперамент особи, його психологічний настрій, емоційна збудливість, відповідальність, витривалість, стійкість, самоконтроль, саморегуляція та здатність самому приймати рішення. Сукупність даних показників дає в результаті характеристику про особу, її приблизний прояв стресу та подальші дії під час його виникнення.

Однією з головних причин стресу на змаганнях є оцінка спортсменом ймовірності досягнення того результату, який ставить перед спортсменом тренер і сам спортсмен. До причин стресу на змаганнях також можна віднести: суб'єктивну оцінку спортсменом щодо інших учасників змагань, яка може залежати від зовнішнього вигляду особи, кількості попередніх перемог учасника змагань, відомості про досягнення спортсмена чи його тренера тощо. Найбільш дієвим способом зупинення стресу у спортсмена є якісна мотивація, а якщо стрес вже заволодів особою, то одним із способів його подолання є взаємодія з подразником (стресором). Якщо ж брати до уваги такий вид спорту як бокс, то необхідно виведення опонента з психічної рівноваги. Таким чином, треба впливати як на саму проблему, такі змінювати власні погляди на проблему. В сукупності саме це може допомогти спортсменові відновитися і досягти необхідного результату.

Досвід та спортивна практика надають багато прикладів можливості мінімізувати негативні наслідки стресу, збільшуючи тим самим ймовірність досягнення перемоги. Разом з тим вирішення питань щодо успішне подолання негативного впливу стресу залишаються актуальними, бо в більшості випадків все залежить від самого спортсмена та його всебічної готовності до боротьби не тільки з суперниками, а й зі стресом.

Надійшла до редколегії 12.03.2019

УДК 343.13(477)

Е. Г. МАМЕДОВА,

слухач магістратури факультету № 1

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

С. Є. Абламський, кандидат юридичних наук, доцент кафедри

кримінального процесу та організації досудового слідства факультету № 1

Харківського національного університету внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ПОВІДОМЛЕННЯ ОСОБИ ПРО ПІДОЗРУ

Сьогодні в Україні відбуваються потужні реформаторські процеси, які пов'язані зі створенням нових правоохоронних органів, а також удосконаленням функціонування вже наявних. Ми спостерігаємо за низкою резонансних затримань, які широко висвітлюються в засобах масової інформації. Повідомлення про підозру затриманим особам є вагомою подією, особливо враховуючи той факт, що підозрюваними дедалі більше стають впливові особи.

Варто звернути увагу, що особа може набути процесуального статусу підозрюваного з моменту отримання повідомлення про підозру, яке було їй надіслано поштою. Це має бути підтверджено особистим підписом особи в поштовому повідомленні про отримання листа, в якому знаходиться повідомлення про підозру. Водночас на практиці непоодинокими є випадки, в яких повідомлення про підозру було надіслано засобами поштового зв'язку, але не вручено адресату та повернуто відправнику у зв'язку із закінченням строку зберігання в поштовому відділенні або відмовою адресата від його отримання. Доволі поширеною в діяльності слідчих та прокурорів є практика надіслання повідомлення про підозру у вчиненні кримінального правопорушення на підприємство, установу, організацію, де працює зазначена особа, наприклад, факсимільним зв'язком або поштою.

Незважаючи на детальну регламентацію порядку затримання та повідомлення про підозру, практичні працівники доволі часто не виконують в повному обсязі законодавчі приписи, що в результаті чого порушується засада законності, змагальності, публічності тощо. Як свідчать проведені дослідження, спостерігається формальне ставлення практичних працівників до роз'яснення підозрюваним обсягу їхніх прав. Так, затриманим особам