

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Давлетов В.И., Бухтояров И.И., Исакова А.Р. Психолого-педагогические аспекты стресса и их влияние на результаты обучающихся // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 15. URL: [http://progress-human.com/images/2025/Tom11\\_8/Davletov.pdf](http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Davletov.pdf) DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-15.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Давлетов Вадим Илдарович**

старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки,  
Уфимский юридический институт МВД России,  
г. Уфа, Российская Федерация;  
подполковник полиции

**Бухтояров Иван Иванович**

преподаватель кафедры огневой подготовки,  
Воронежский институт МВД России,  
г. Воронеж, Российская Федерация;  
подполковник полиции

**Исакова Альфия Рафкатовна**

кандидат филологических наук, доцент,  
доцент кафедры языковедения и иностранных языков,  
Казанский юридический институт МВД России.  
г. Казань, Российская Федерация

**Аннотация.** Современные условия профессиональной деятельности правоохранительных органов предполагают необходимость выполнения сложных задач в условиях высокого уровня стресса. Одной из ключевых компетенций в подобной деятельности является умение эффективно вести стрельбу даже в экстремальных ситуациях. Однако стрессовое состояние, возникающее при угрозе жизни, неожиданном нападении или в условиях ограниченного времени, оказывает существенное влияние на когнитивные, моторные и перцептивные функции человека. Это, в свою очередь, напрямую сказывается на точности и скорости стрельбы. В работе анализируются физиологические и когнитивные механизмы стресс-реакций у стрелков и их влияние на точность попадания. Также приводятся научно обоснованные методы снижения стресса и повышения результативности, включая дыхательные техники, визуализацию и психологическую подготовку, с рекомендациями по интеграции в тренировочный процесс.

Авторы отмечают, что современный полицейский должен быть не только юридически грамотным, но и психологически устойчивым, способным сохранять контроль над собой и своими действиями в условиях экстремального давления.

**Ключевые слова:** результативность стрельбы, совершенствование навыков, огневая подготовка, влияние стресса, преодоление стресса.

Стресс представляет собой неспецифическую реакцию организма на воздействие раздражителей, угрожающих гомеостазу и требующих немедленной адаптационной реакции. В контексте боевой или служебной деятельности стресс чаще всего носит острый характер и активирует симпатическую нервную систему, запуская так называемую реакцию «бей или беги».

Термин «стресс» введен в научный обиход в 1936 г. биологом и эндокринологом Г. Селье, который изучал влияние инфекций на комплекс физиологических, биохимических и поведенческих реакций организма [4]. Основные физиологические проявления стресса включают: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС); повышение артериального давления; учащение дыхания; высвобождение адреналина и кортизола; напряжение мышц; сужение периферического зрения (туннельное зрение); снижение способности к концентрации внимания; нарушение мелкой моторики. Эти изменения, хотя и направлены на повышение выживаемости, могут негативно повлиять на выполнение точных двигательных задач, таких как прицельная стрельба.

Под воздействием стресса наблюдается снижение когнитивной гибкости и ухудшение принятия решений. Исследования показывают, что в условиях высокого стресса человек склонен к упрощению когнитивных стратегий, что может привести к ошибкам в идентификации цели, пренебрежению правилами безопасности или неправильному выбору времени открытия огня.

Точность стрельбы напрямую зависит от стабильности удержания оружия, координации движений и контроля дыхания. Под действием адреналина мелкая моторика ухудшается: начинается дрожь в руках, нарушается прицеливание, снижается способность удерживать позу. Особенно это заметно при работе с пистолетом, где даже небольшое отклонение может привести к промаху на дистанции более 10 метров.

Так же в условиях стресса наблюдается изменение восприятия времени. Вместе с тем «туннельное зрение» ограничивает поле зрения до 10–20 градусов (вместо нормальных 180), что затрудняет оценку обстановки и распознавание угроз.

Для минимизации негативного влияния стресса применяется комплексный подход, включающий психологическую подготовку, физическую тренировку, тактическое обучение и использование когнитивных стратегий.

Как справедливо отмечает А.Г. Князева: «Рациональное использование приемов психорегуляции, умение воздействовать на глубинные механизмы сознания, мотивационную и эмоциональную сферу, способствуют не только сохранению оптимального биосоциального баланса личности обучающегося, но и создают благоприятные условия для успешного решения учебно-тренировочных задач и достижения отличных результатов» [2].

Для снижения уровня стресса в процессе обучения курсантов и слушателей стрельбе активно применяется стресс-инокуляционная тренировка разработанная Дональдом Мейченбаумом, которая включает три этапа: образовательный этап (обучение механизмам стресса и его проявлениям) ; этап отработки навыков (развитие техник релаксации, дыхания, когнитивной перестройки); этап моделирования стресса (постепенное введение обучаемого в стрессовые ситуации в контролируемых условиях).

Исследования показывают, что стресс-инокуляционная тренировка значительно повышает устойчивость к стрессу и сохраняет эффективность выполнения задач, включая стрельбу.

Простая, но эффективная техника, известная как «тактическое дыхание» (4-4-4-4): вдох на 4 счёта, задержка - 4, выдох - 4, пауза - 4. Эта методика активирует парасимпатическую нервную систему, снижает частоту сердечных сокращений и восстанавливает контроль над телом. Применяется как до, так и после стрельбы для стабилизации состояния.

Регулярные тренировки в условиях, приближенных к боевым (например, с использованием симуляторов, неожиданных сигналов, движения цели), позволяют довести навыки стрельбы до автоматизма. Нейропсихологические исследования подтверждают, что автоматизированные действия менее подвержены влиянию стресса, так как осуществляются на уровне базальных ганглиев, а не префронтальной коры, которая подавляется при стрессе [1].

Психологическая репетиция ситуации стрельбы в воображении активирует те же нейронные связи, что и реальное выполнение действия. Это усиливает нейропластичность и повышает уверенность. Визуализация особенно эффективна при сочетании с дыхательными и релаксационными техниками.

Немаловажную роль играет социальная поддержка внутри подразделения которая снижает уровень воспринимаемого стресса. Обучение лидерству и коммуникации в

стрессовых условиях (например, чёткие команды, стандартные операционные процедуры) помогает сохранить структуру действий даже при высоком уровне возбуждения.

Стрессовое состояние оказывает многофакторное негативное влияние на результативность стрельбы: от когнитивных искажений до физиологических ограничений моторики. Однако современные подходы в психофизиологии, тактической подготовке и нейронауке позволяют существенно снизить эти эффекты.

Ключевыми элементами эффективной подготовки являются: стресс-инокуляционное обучение, автоматизация навыков, применение тактических дыхательных техник и развитие психологической устойчивости. Для профессионалов, чья деятельность связана с применением оружия, интеграция этих методов в регулярную тренировочную программу не является опцией - это необходимость, обеспечивающая не только боевую эффективность, но и безопасность окружающих и самого стрелка.

Преодоление стресса при применении оружия в чрезвычайных обстоятельствах — это не только вопрос профессиональной подготовки, но и важнейший элемент обеспечения законности в правоохранительной деятельности [3]. Современный полицейский должен быть не только юридически грамотным, но и психологически устойчивым, способным сохранять контроль над собой и своими действиями в условиях экстремального давления.

Применение оружия - это крайняя мера, несущая в себе не только юридическую, но и глубокую этическую нагрузку. Сотрудник полиции, даже действуя правомерно, может испытывать моральный дистресс, чувство вины или экзистенциальный кризис, особенно при поражении несовершеннолетнего, женщины или при наличии случайных лиц в зоне поражения. Такие переживания усиливаются под воздействием стресса и могут привести к профессиональному выгоранию, депрессии или уходу из профессии.

Рекомендуется внедрение в систему профессиональной подготовки сотрудников полиции комплексных программ, объединяющих: огневую подготовку, стресс-инокуляционную тренировку, тактико-специальную подготовку в условиях стресса и навыки саморегуляции.

### Список литературы

1. Воронов Д.А. Психологическая подготовка как фактор успешности формирования стрелковых умений курсантов вузов МВД России / Д.А. Воронов // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения: сборник статей международной научно-практической конференции: в 2 частях, Казань, 03 апреля 2017 года. Том Часть 2. Казань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2017. С. 218-22.

2. Князева А.Г. психологическая подготовка спортсменов // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039245?ysclid=miwzt93cfn979946343> (дата обращения: 08.08.2025).
3. Таран К.А. Влияние стресса на уровень обучения в общеобразовательных организациях / [К.А. Таран]; под науч. ред. М.И. Куттера // Проблемы современного общества и пути их решения: Материалы Шмеждународной научно-практической конференции, Краснодар, 14 апреля 2018 года. Краснодар: ООО "Электронные издательские технологии", 2019. С. 372-375.
4. Чудайкин А.М. Психолого-педагогические аспекты проблемы стрессоустойчивости обучающихся // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2019. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-problemy-stressoustoi-chivosti-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 08.08.2025).

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF STRESS AND THEIR IMPACT ON STUDENT OUTCOMES

**Davletov Vadim Ildarovich**

Senior Lecturer, Department of Firearms and Tactical-Special Training,  
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Ufa, Russian Federation;  
Police Lieutenant Colonel

**Bukhtoyarov Ivan Ivanovich**

Lecturer, Department of Firearms Training,  
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Voronezh, Russian Federation;  
Police Lieutenant Colonel

**Iskhakova Alfiya Rafkatovna**

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor, Department of Linguistics and Foreign Languages,  
Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Kazan, Russian Federation

**Abstract.** Modern conditions of professional activity of law enforcement agencies suggest the need to perform complex tasks in conditions of high stress. One of the key competencies in such activities is the ability to shoot effectively, even in extreme situations. However, a stressful state that occurs with a threat to life, an unexpected attack, or in a time-limited environment has a significant impact on a person's cognitive, motor, and perceptual functions. This, in turn, directly affects the accuracy and speed of firing. The paper analyzes the physiological and cognitive mechanisms of stress reactions in shooters and their impact on the accuracy of the hit. It also provides evidence-based methods for reducing stress and improving performance, including breathing techniques, visualization, and psychological training, with recommendations for integration into the training process.

The authors note that a modern police officer must be not only legally literate, but also psychologically stable, able to maintain control over himself and his actions under extreme pressure.

**Keywords:** effectiveness of shooting, improvement of skills, fire training, impact of stress, overcoming stress.

#### References

1. Voronov D.A. Psychological Preparation as a Factor in the Successful Development of Marksmanship Skills of Cadets of Universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia / D.A. Voronov // Problems of Modern Integration Processes and Ways to Solve Them: Collection of Articles from the International Scientific and Practical Conference: in 2 Parts, Kazan, April 3, 2017. Volume Part 2. Kazan: OMEGA SCIENCES Limited Liability Company, 2017. Pp. 218-22.
2. Knyazeva A.G. Psychological Preparation of Athletes // Proceedings of the IX International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum". URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039245?ysclid=miwzt93cfn979946343> (date of access: 08.08.2025).
3. Taran K.A. The Impact of Stress on the Level of Learning in General Education Organizations / [K.A. Taran]; ed. by M.I. Kutter // Problems of Modern Society and Ways to Solve Them: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, April 14, 2018. Krasnodar: Electronic Publishing Technologies LLC, 2019. Pp. 372-375.
4. Chudaykin A.M. Psychological and Pedagogical Aspects of the Problem of Stress Resistance of Students // News of Saratov University, Nov. Series. Series: Acmeology of Education. Developmental Psychology. 2019. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-problemy-stressoustoi-chivosti-obuchayuschih-sya> (accessed: 08.08.2025).