

**Список використаних джерел**

1. Танько А. Стратегічні завдання та форми діяльності органів Національної поліції України як суб'єкта реалізації державної політики у сфері забезпечення прав і свобод людини. *Entrepreneurship, Economy and Law*. 2020. № 7. С. 199–205. URL: <https://doi.org/10.32849/2663-5313/2020.7.34> (дата звернення: 24.05.2026).
2. Sofina I. Functional purpose of the national police in the context of human rights: contemporary challenges. *Uzhhorod National University Herald. Series: Law*. 2025. Т. 3, № 91. С. 220–224.
3. Zavistovskyi O. D., Korol K. S. Actual problems of police training in the conditions of the state of martial law. *Analytical and Comparative Jurisprudence*. 2024. № 6. С. 569–573.
4. Zubkova L., Hryhorchuk O. Transformation of state policy in the field of internal affairs in the context of the formation of a rule of law and civil society in Ukraine. *Filosofs'ki ta Metodologični Problemi Prava*. 2025. Т. 30, № 2. С. 24–30.

**Протасов Денис Сергійович**, здобувач вищої освіти НАВС

Науковий керівник – **Кострома Ігор Олексійович**, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

## **ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Службова діяльність працівників Національної поліції України пов'язана із високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, необхідністю оперативно реагувати на надзвичайні ситуації, затримання правопорушників та забезпечення громадської безпеки. У зв'язку з цим важливим складником професійної готовності працівників поліції є належний рівень спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток професійно важливих фізичних якостей таких як витривалість, сила, швидкість реакції та координація рухів. Основною метою є формування стійких функціональних навичок, які дозволяють ефективно діяти в умовах підвищеної небезпеки, під час затримань, переслідувань, протидії озброєним злочинцям тощо [2]. Її рівень безпосередньо впливає на ефективність виконання службових обов'язків та здатність забезпечувати особисту безпеку й безпеку громадян.

Спеціальна фізична підготовка працівників Національної поліції включає систему спеціально підібраних фізичних вправ, тренувань та практичних навичок, які забезпечують готовність поліцейських до дій у складних та екстремальних умовах службової діяльності. Стаття 59 Закону України «Про Національну поліцію» регламентує, що служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських з виконання покладених на поліцію повноважень. Під «особливим характером» доцільно розуміти те, що така служба вимагає обов'язкового належного рівня професійної та фізичної готовності працівників поліції. Згідно із статтею 72 цього Закону, професійне навчання поліцейських складається із спеціальної професійної підготовки, підготовки у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, післядипломної освіти та службової підготовки. Тут слід акцентувати увагу саме на службову підготовку – систему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок працівника поліції з урахуванням оперативної обстановки, специфіки та профілю його оперативно-службової діяльності, адже один із ключових елементів цієї системи заходів є саме спеціальна фізична підготовка [3].

Важливого значення набуває формування навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, затримання правопорушників та дій у ситуаціях підвищеного ризику. Крім фізичних якостей, спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку психологічної стійкості, самоконтролю та здатності швидко приймати рішення в умовах небезпеки. Сучасний досвід свідчить, що до програм фізичної підготовки дедалі ефективніше включають елементи психофізіологічного тренування, зокрема дихальні вправи, медитативні практики, розвиток координації та рівноваги, методи зниження тривожності й підвищення когнітивної витривалості. Такі компоненти мають особливе значення для правоохоронців, які часто працюють у небезпечних умовах і стикаються з високим рівнем емоційного навантаження та

виснаження [4]. Особливість спеціальної фізичної підготовки поліцейських полягає також в її прикладному характері. Вона має бути максимально наближена до реальних умов службової діяльності та враховувати специфіку виконання правоохоронних завдань.

Як було зазначено, службова діяльність поліцейських характеризується постійним перебуванням в умовах підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження. Працівники поліції виконують службові завдання в екстремальних та небезпечних ситуаціях, пов'язаних із затриманням правопорушників, припиненням правопорушень, реагуванням на надзвичайні події та забезпеченням громадської безпеки. Така діяльність вимагає швидкого прийняття рішень, стресостійкості та здатності діяти в умовах ризику для життя і здоров'я. Крім того, службова діяльність поліцейських характеризується ненормованим режимом роботи, високою відповідальністю та необхідністю оперативного реагування на зміни оперативної обстановки. В умовах воєнного стану та зростання рівня загроз до працівників поліції висуваються підвищені вимоги щодо фізичної витривалості та професійної підготовленості. Саме тому важливим складником професійної діяльності поліцейських є належний рівень спеціальної фізичної підготовки, що може забезпечувати ефективне виконання службових обов'язків та особисту безпеку працівників поліції.

Спеціальна фізична підготовка також сприяє покращенню швидкості прийняття рішень та зниженню ризику травматизму під час виконання службових завдань. Водночас систематичні тренування формують психологічну стійкість, самоконтроль і впевненість у власних діях, що має особливе значення в екстремальних ситуаціях та в умовах підвищеного стресу. Комплексний розвиток фізичних і психофізіологічних якостей підвищує рівень особистої безпеки поліцейських та ефективність забезпечення громадської безпеки загалом.

Попри важливе значення спеціальної фізичної підготовки у професійній діяльності працівників Національної поліції України, сучасна система підготовки потребує подальшого покращення. Однією з основних проблем є недостатня адаптація окремих елементів фізичної підготовки до справжніх умов службової діяльності, що знижує ефективність формування практичних навичок дій у небезпечних ситуаціях. Крім того, негативний вплив мають нерегулярність тренувань, обмеженість матеріально-технічного забезпечення та недостатнє впровадження сучасних методик функціонального й психофізіологічного тренування.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває необхідність удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки шляхом поєднання традиційних фізичних вправ із методами розвитку стресостійкості, координації, швидкості реакції та когнітивної витривалості. Перспективним напрямом є моделювання реальних службових ситуацій під час тренувань, що дозволяє підвищити рівень професійної готовності поліцейських до дій в умовах підвищеного ризику. Також позитивний вплив мають групові вправи з силового припинення протиправних дій з використанням спеціальних засобів (щита, гумової палиці, наручників), відпрацювання захисту від ударів блоками, відходами, відповідними ударами та кидками, по затриманню правопорушника [1]. Важливим чинником залишається забезпечення систематичності фізичної підготовки, оскільки лише постійне вдосконалення професійно важливих фізичних і психологічних якостей здатне забезпечити належний рівень ефективності службової діяльності поліцейських.

Отже, спеціальна фізична підготовка є невід'ємним складником професійної діяльності працівників Національної поліції України, оскільки забезпечує їхню готовність до виконання службових завдань в умовах підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження. Належний рівень фізичної підготовленості сприяє розвитку професійно важливих якостей, підвищує ефективність дій у небезпечних ситуаціях, зміцнює психологічну стійкість та знижує ризик травматизму під час служби. Сучасна система спеціальної фізичної підготовки потребує подальшого вдосконалення шляхом упровадження практикоорієнтованих методик, моделювання реальних службових ситуацій та поєднання фізичних вправ із психофізіологічним тренуванням. Систематичне вдосконалення фізичних і психологічних якостей поліцейських є важливою умовою забезпечення ефективності правоохоронної діяльності та належного рівня громадської безпеки.

### Список використаних джерел

1. Ведерніков В. А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення* : тези доп. XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2015. С. 140–143.
2. Компанієць Ю. А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9. С. 48–50.
3. Про Національну поліцію : Закон України № 580-VIII від 02 лип. 2015 р. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41. Ст. 379.
4. Римик В. Р. Спеціальна фізична підготовка зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських : дис. ... д-ра філософії : 017. Львів, 2024. 229 с.

**Пусан Максим Юрійович**, ад'юнкт (штатний) науково-організаційного відділу ВІКНУ імені Тараса Шевченка

## РОЗГОРТАННЯ ІНОЗЕМНИХ ВІЙСЬКОВИХ СИЛ І ЗАСОБІВ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ЗАГАЛЬНОЄВРОПЕЙСЬКЕ БЕЗПЕКОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Розгортання іноземних військових сил та засобів є одним із ключових чинників впливу на загальноєвропейське безпекове середовище, що зумовлює необхідність науково-теоретичного обґрунтування підходів до його регулювання з метою забезпечення стабільності та довготривалої безпеки в загальноєвропейському регіоні.

Розгортання іноземних військових сил та засобів є усталеною практикою наявної договірної архітектури загальноєвропейської системи колективної безпеки (далі – архітектура безпеки). Від початку її формування після завершення Другої світової війни загальноєвропейський регіон характеризувався постійною військовою присутністю одних держав на території інших. Прикладом зазначеної тенденції є розподіл Німеччини на окупаційні зони між США, Радянським Союзом, Великою Британією та Францією. Паралельно відбувалося розміщення американських військових сил та засобів у країнах Західної Європи, насамперед у Німеччині, Італії, Великій Британії, Бельгії та Нідерландах, а також радянських військ у державах Центрально-Східної Європи, насамперед у Польщі, Угорщині та Чехословаччині [1–3].

Водночас цілі такого розгортання були різними. Для США та їхніх союзників воно мало на меті стримування Радянського Союзу та забезпечення функціонування системи колективної безпеки, тоді як для СРСР – утримання контролю над соціалістичним блоком, включаючи обмеження суверенітету держав і придушення внутрішніх протестів [2–3]. Така асиметрія цілей сприяла формуванню конфронтаційної моделі безпекового середовища.

За цих умов розгортання іноземних військових сил та засобів виступало важливим чинником ескалації напруженості між воєнно-політичними блоками – НАТО та Організацією Варшавського договору. Зосередження значних військових сил у Центральній Європі досягла свого піку наприкінці холодної війни, коли в регіоні було зосереджено до 7 млн військовослужбовців [4]. Паралельно відбувалося накопичення значних обсягів звичайних озброєнь, що призводило до тривалого дисбалансу сил і підвищувало ризики військової ескалації [4].

Після завершення холодної війни, розпаду Радянського Союзу та Організації Варшавського договору практика розгортання іноземних військових сил та засобів не припинилася, а набула нових форм і функцій. Вона почала виконувати як стримувальні й стабілізаційні завдання, так і функції демонстрації сили та реалізації геополітичних інтересів держав. У цьому контексті розгортання іноземних військових сил та засобів доцільно розглядати як комплексний чинник, що впливає на баланс сил, структуру міжнародних відносин і трансформацію архітектури безпеки.