

1. Журавель О. А. Удосконалення рівня службово-прикладних єдиноборств правоохоронних структур. Матеріали Регіональної науково-практичної конференції, ДДУВС. Дніпро, с. 30-32.

2. Петрушин Д. В. Проблематика удосконалення рівня службово-прикладних єдиноборств правоохоронних структур. Матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17- 25 березня, 2023. С 157-160.

**Козорог В.**

здобувач вищої освіти 1-го курсу  
ННІ права та підготовки фахівців  
для підрозділів  
Національної поліції

**Порохнявий А.**

викладач кафедри спеціальної  
фізичної підготовки Дніпровського  
державного університету  
внутрішніх справ

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ  
ЯК СКЛADOVA ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ  
ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

Правоохоронні органи є ключовим елементом суспільства, відповідальним за забезпечення громадської безпеки та дотримання законів. Однак для того, щоб поліцейські могли ефективно виконувати свої обов'язки, необхідно, аби вони були фізично готові до різноманітних викликів, з якими стикаються у повсякденній роботі.

Фізично готовий поліцейський має покращену силу, витривалість та гнучкість, що визначає його здатність ефективно діяти в будь-яких обставинах. Така готовність допомагає у виконанні службових обов'язків, зокрема під час переслідувань, рятування та інших екстремальних ситуацій. Також фізично підготовлений поліцейський має підвищену стресостійкість. Вправи на витривалість та дихальні практики, що входять у програми фізичної підготовки, сприяють підвищенню рівня стресозахисту, що є головним у надзвичайних ситуаціях [1, с. 80].

Виконання службових завдань поліцейського часто вимагає швидкої реакції та фізичної активності. Надійна фізична підготовка дозволяє поліцейським ефективно втручатися в ситуації, використовуючи свою мобільність та здатність до фізичних дій.

Також зазначимо, що поліцейські завдяки систематичним тренуванням розвивають міцність м'язів та гнучкість, що робить їх менш вразливими до

травм. Збільшена гнучкість та міцність структур тіла сприяють запобіганню звичайним травмам, таким як вивихи, розтягнення чи переломи.

Програми фізичної підготовки включають елементи, які підвищують координацію та баланс, що є критичними для уникнення нещасних випадків та травм, особливо в умовах стресового службового середовища [2, с.93].

Регулярна фізична активність покращує здоров'я, що зменшує ризик серцево-судинних захворювань та сприяє загальному фізичному благополуччю поліцейських. Програми фізичної підготовки допомагають утримувати належну вагу та підвищують загальну витривалість, що важливо для поліцейських, які можуть зустрічатися з тривалими періодами фізичної активності [2, с. 94].

Фізична активність має позитивний вплив на ментальне здоров'я. Зменшення рівня стресу та підвищення рівня ендорфінів під час тренувань допомагають у профілактиці психічних захворювань. Загальне зміцнення здоров'я через фізичну активність сприяє підвищенню імунітету, що робить поліцейських менш схильними до захворювань.

Фізично здорові поліцейські не лише менш схильні до травм, але й забезпечують собі високий рівень загального здоров'я та ментального благополуччя. Програми фізичної підготовки стають необхідним елементом не лише для професійної продуктивності, але й для тривалості служби поліцейських в умовах високого фізичного та психічного навантаження.

Оптимальна фізична підготовка вимагає індивідуального підходу до тренувань, враховуючи фізичні можливості та особливості кожного поліцейського. Це може бути досягнуто за допомогою персоналізованих тренувальних програм та медичного супроводу [3, с. 187].

Сучасні технології, такі як віртуальна реальність та сенсорні тренажери, можуть покращити якість фізичної підготовки поліцейських, роблячи тренування більш реалістичним та ефективним. Застосування VR у тренувальних програмах дозволяє поліцейським відпрацьовувати сценарії реальних ситуацій, підвищуючи реалізм та ефективність тренувань. Використання сенсорів та пристроїв може забезпечити об'єктивну оцінку фізичного стану та прогресу у тренуваннях.

Також важливим є той факт, що забезпечення поліцейським доступу до регулярних медичних перевірок та програм фізичної терапії може попереджувати та лікувати потенційні травми та захворювання.

Отже, фізична підготовка поліцейських є необхідною для забезпечення їхньої ефективності та безпеки. Інтеграція індивідуалізованих програм тренувань та сучасних технологій може значно поліпшити результативність фізичної підготовки, сприяючи підвищенню загального рівня професійної компетентності поліцейських та забезпеченню безпеки громадянства. Врахування цих аспектів у плануванні та реалізації програм підготовки може мати значний вплив на діяльність правоохоронних органів.

**Список використаних джерел:**

1. Соловей О. Фізична підготовленість як чинник особистої безпеки курсантів при підготовці до майбутньої професійної діяльності. О. Соловей, В. Богуславський, М. Пожидаєв, Д. Дищенко, С. Петренко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб.наук. праць*. Вінниця, 2020. Випуск 9 (28). С. 78-84.
2. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 91–99.
3. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.

**Кондратьєва А.**

здобувач вищої освіти 3-го курсу  
ННІ права та підготовки фахівців  
для підрозділів  
Національної поліції

**Мислива О.**

доцент кафедри ТСП  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук

## **ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА ЯК СКЛАДОВА БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Складовою частиною кожного виду навчання поліцейських є тактична підготовка – комплекс заходів, спрямований на набуття і вдосконалення поліцейським навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень та психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику [1].

Тактична медицина є важливим елементом бойової підготовки поліцейських, особливо в умовах війни. Здатність надавати першу допомогу на полі бою може врятувати життя не лише цивільних осіб, а й самих правоохоронців. Зважаючи на триваючу збройну агресію Російської Федерації проти України, питання підготовки поліцейських з тактичної медицини набуває особливої актуальності.

МВС України як невід'ємна частина сектору безпеки й оборони України входить до національної системи координації євроатлантичної інтеграції України та активно залучається до співробітництва з НАТО в рамках загальнодержавного курсу на набуття членства у цій організації [2, с. 207].