

# ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

## INNOVATIVE APPROACHES TO SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS AS AN ELEMENT OF ENSURING THE EFFICIENCY OF LAW ENFORCEMENT ACTIVITIES IN WAR TIME

У статті розглядається важливість питання спеціальної фізичної підготовки особового складу, враховуючи необхідність ефективної діяльності правоохоронних структур під час воєнного часу та викладено аналіз інноваційних підходів до спеціальної фізичної підготовки поліцейських як важливого елемента забезпечення ефективності правоохоронної діяльності. В умовах збройного конфлікту поліцейські стикаються з новими викликами, які потребують якісної адаптації до екстремальних ситуацій, тому в даному дослідженні акцентовано увагу на необхідності впровадження сучасних методик, що поєднують фізичну, тактичну та психологічну підготовку. Робота містить огляд основних методів та засобів спеціальної фізичної підготовки, спрямованих на забезпечення оптимальної фізичної підготовленості особового складу; розглянуто основні завдання спеціальної фізичної підготовки в умовах воєнного стану; представлено ключові переваги інноваційних методів, серед яких індивідуалізація тренувань, використання сучасних технологій, таких як симулятори, віртуальна реальність та фітнес-трекери, а також інтеграція бойових систем самооборони. Особлива увага приділяється стресостійкості, яку поліцейські розвивають завдяки тренуванням у реалістичних, змодельованих умовах; підкреслено важливість гендерного підходу в розробці програм підготовки. Водночас у статті окреслено недоліки інноваційних підходів, зокрема високу вартість впровадження, нестачу кваліфікованих кадрів, труднощі адаптації поліцейських до нових методик і нерівномірність їхнього застосування у різних регіонах. На основі проведеного аналізу запропоновано шляхи подолання цих проблем, зокрема модернізацію тренувальних центрів, стандартизацію програм підготовки та системний зворотний зв'язок із працівниками поліції та підкреслено, що інноваційні підходи до спеціальної фізичної підготовки є важливим фактором підвищення рівня безпеки та стабільності в суспільстві, особливо в умовах воєнного часу. Матеріал статті може бути корисним для викладачів з фізичної підготовки та керівників правоохоронних органів, які зацікавлені

у підвищенні ефективності фізичної підготовки свого особового складу.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, воєнний стан, методи та засоби, поліцейський.

The article considers the importance of special physical training of personnel, given the need for effective law enforcement agencies in wartime, and analyses innovative approaches to special physical training of police officers as an important element of ensuring the effectiveness of law enforcement. In the context of armed conflict, police officers face new challenges that require qualitative adaptation to extreme situations, so this study focuses on the need to introduce modern methods that combine physical, tactical and psychological training. The work provides an overview of the main methods and means of special physical training aimed at ensuring optimal physical fitness of personnel; considers the main tasks of special physical training under martial law; presents the key advantages of innovative methods, including individualisation of training, use of modern technologies such as simulators, virtual reality and fitness trackers, as well as integration of combat self-defence systems. Particular attention is paid to the stress resistance that police officers develop through training in realistic, simulated conditions; the importance of a gender approach in the development of training programmes is emphasised. At the same time, the article outlines the disadvantages of innovative approaches, including the high cost of implementation, lack of qualified personnel, difficulties in adapting police officers to new methods and uneven application in different regions. Based on the analysis, the author suggests ways to overcome these problems, including modernisation of training centres, standardisation of training programmes and systematic feedback to police officers, and emphasises that innovative approaches to specialised physical training are an important factor in increasing the level of security and stability in society, especially in wartime. The material of the article may be useful for physical training teachers and heads of law enforcement agencies who are interested in improving the effectiveness of physical training of their personnel.

**Key words:** special physical training, martial law, methods and means, police officer.

УДК 34.796.012.62  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.22>

**Журавель О.А.,**

докт. філос. в гал. права, майстер спорту з рукопашного бою, ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпровського державного університету внутрішніх справ

**Вступ.** Сучасні виклики, пов'язані з воєнним станом в Україні, висувають нові вимоги до діяльності правоохоронних органів, зокрема до фізичної підготовки працівників поліції. У складних умовах організованої злочинності, військової агресії та зростання рівня насильницьких злочинів поліцейські повинні володіти не лише юридичними та тактичними знаннями, а й демонструвати високий

рівень фізичної витривалості, сили, спритності й стійкості до стресових ситуацій. Спеціальна фізична підготовка поліцейських відіграє важливу роль у їхній професійній діяльності, адже саме вона забезпечує здатність оперативно реагувати на загрози, нейтралізувати правопорушників та зберігати власну безпеку й безпеку громадян. Особливо актуальним стає впровадження

інноваційних підходів до фізичного тренування, що враховують сучасні виклики, перед якими опиняються правоохоронці в умовах війни. Ця стаття присвячена аналізу новітніх методик спеціальної фізичної підготовки поліцейських, спрямованих на підвищення їхньої ефективності у виконанні службових обов'язків, а також окресленню перспективних шляхів їхнього вдосконалення [5].

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Питання новітніх методів спеціальної фізичної підготовки поліцейських в Україні досліджували низка науковців, які зробили вагомий внесок у розвиток цієї сфери. Серед них варто відзначити: Сергія Ільїна, Анатолія Ляховича, Юрія Баженова, Івана Калиниченка, Олександра Литвиненка, Тетяни Гончарової тощо. Ці дослідники не лише аналізують сучасні тенденції фізичної підготовки поліцейських, але й активно впроваджують нові інструменти, досліджуючи методики підвищення витривалості, сили та координації у поліцейських в умовах підвищеного стресу; розробляють методи інтеграції спеціальної фізичної підготовки із професійно-практичними навичками, такими як затримання правопорушників та забезпечення безпеки під час екстремальних ситуацій; акцентують увагу на психологічних аспектах фізичної підготовки поліцейських, зокрема досліджують вплив стресостійкості на фізичну ефективність у виконанні службових завдань; є авторами досліджень у сфері професійного тренінгу поліцейських, зокрема впровадження інноваційних технологій, таких як симуляційні тренування та моделювання реальних ситуацій; досліджують питання впровадження інноваційних фізичних програм для підготовки правоохоронців, спрямованих на поліпшення адаптації до роботи в умовах надзвичайних ситуацій та екстремальних умов; займаються вивченням сучасних підходів до тренувань з урахуванням гендерних аспектів, підготовки жінок-поліцейських, а також специфіки фізичних навантажень.

**Метою статті** є дослідження актуальних питань щодо новітніх методів спеціальної фізичної підготовки працівників поліції та їхнього впливу на ефективність протидії організованій злочинності в умовах воєнного стану. Особлива увага приділяється аналізу сучасних підходів до фізичної підготовки, які сприяють покращенню професійних навичок поліцейських, їхньої здатності до швидкого реагування на загрози, а також підвищенню рівня безпеки та ефективності правоохоронної діяльності в надзвичайних умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична підготовка особового складу правоохоронних органів України – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності зі специфічними професійними характеристиками. Фізична підготовка має гарантувати збереження здоров'я,

творчої і трудової активності, усебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливих умінь і навичок. Заняття з фізичної підготовки спрямовані на виконання таких завдань як: забезпечити раціональне формування індивідуального фонду необхідних рухових знань, умінь і навичок, довести їх до належного рівня досконалості; навчити кожного застосовувати набуті знання та навички в повсякденному житті для самовдосконалення [4].

Аналізу мотиваційних чинників занять спортом та проведення занять з фізичного виховання присвячені роботи М. Дуайєра, Р. Райана та Е. Десі. Пошуку практичних напрямів занять з фізичного виховання відображено в роботах Ф. Домінського. Проблеми самоосвіти та фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів досліджено в роботах С. Романчука, А. Чудика та ін. [2].

Аналітики Word Population Review зазначають, що згідно рейтингу злочинності серед країн, у 2023 році Україна посіла 57-е місце з 136 країн з показником 47,42 злочини на 100 тисяч жителів. Протягом 2023 року на території України підрозділами Національної поліції було зареєстровано 369 929 кримінальних правопорушень. Співробітниками Національної поліції було вилучено 5 000 одиниць вогнепальної зброї та 1,8 мільйона боєприпасів і набоїв, зареєстровано 4 840 фактів незаконного поводження зі зброєю, боєприпасами та вибухівкою [2].

В умовах сучасних викликів, спричинених воєнним часом, зростає значущість якісної підготовки працівників правоохоронних органів до виконання складних службових завдань. Спеціальна фізична підготовка поліцейських є одним із ключових елементів забезпечення їхньої професійної ефективності, адже вона впливає не лише на фізичну готовність, а й на загальну стійкість до стресу, витривалість та здатність діяти в екстремальних ситуаціях. Інноваційні підходи до фізичної підготовки стали відповіддю на потреби сучасного поліцейського, який працює в умовах підвищеного ризику для життя та безпеки. Серед переваг інноваційних підходів до фізичної підготовки назвемо наступні:

Адаптація програм фізичної підготовки під індивідуальні особливості працівників поліції: фізичний стан, рівень підготовленості, професійні завдання. Це дозволяє підвищити ефективність тренувань та мінімізувати ризики травмування.

Застосування технологій віртуальної реальності, симуляторів тактичних ситуацій, фітнестрекерів та інших цифрових інструментів дає змогу поліцейським моделювати реальні ситуації, розвивати навички ухвалення рішень у стресових умовах та відстежувати результати тренувань у реальному часі. Вони охоплюють завдання з оперативного реагування на збройні конфлікти, протидію терористичним актам, а також дії в умовах повітряних і наземних атак. Такі тренування

включають роботу в бронезилетах, з реалістичними перешкодами та під час інтенсивного фізичного і психологічного навантаження.

**Комплексний підхід:** інноваційні програми включають не лише фізичні вправи, але й розвиток тактичних, психологічних та когнітивних навичок. Такі програми дозволяють готувати поліцейських до багатогранних викликів, зокрема в умовах збройного конфлікту, коли необхідно діяти швидко й ефективно.

**Методики функціонального тренінгу,** які дозволяють розвивати саме ті фізичні якості, які необхідні для виконання оперативних завдань: вправи на витривалість, силу, спритність та реакцію виконуються у поєднанні з психологічним навантаженням. Це дозволяє готувати поліцейських до швидкої адаптації в стресових умовах, коли необхідно приймати миттєві рішення під час фізичного навантаження.

**Інтеграція бойових систем:** включення елементів бойових мистецтв та самооборони (наприклад, джиу-джитсу, крав-мага, боксу) дозволяє поліцейським відпрацьовувати прийоми, необхідні для затримання правопорушників у екстремальних умовах. Такі дисципліни навчають ефективній обороні та нейтралізації противника за мінімальний час, використовуючи силу противника проти нього самого. Так, в ДДУВС працює понад 10 спортивних секцій, а спортсмени закладу освіти виступають на європейських та світових чемпіонатах, адже саме фізична підготовка дозволяє виконувати всі завдання, які стоять перед поліцейськими гартує волю, характер, допомагає долати труднощі.

Особливу увагу в інноваційних методиках приділяють тренуванням у стресових умовах, так як це допомагає підготувати поліцейських до швидкого ухвалення рішень у критичних ситуаціях, наприклад, під час масових заворушень чи бойових зіткнень.

**Аеробні та кардіо тренування** необхідні для розвитку витривалості та підвищення здатності до роботи на витривалість у стресових умовах. Інтервальні тренування, які чергують високий та низький рівні навантаження, є оптимальними для розвитку серцево-судинної системи та здатності до швидкого відновлення після інтенсивного фізичного навантаження. Це допомагає поліцейським витримувати довготривалі фізичні навантаження, що можуть виникати під час патрулювання чи виконання інших службових обов'язків.

**Гендерний підхід:** новітні програми враховують потреби жінок-поліцейських, які також виконують важливі функції в правоохоронній діяльності, розробляючи спеціальні фізичні навантаження, які відповідають їхнім фізіологічним особливостям.

Використання мобільних зостосунків для самостійних тренувань, розроблені для фахівців з фізичної підготовки, які включають спеціально

розроблені програми для тренувань поліцейських. Це допомагає підтримувати рівень фізичної підготовки навіть у відсутність тренера та забезпечує доступ до тренувань у будь-який час.

**Робота в команді:** в умовах війни організована злочинність часто використовує колективні методи здійснення злочинних дій, тому поліцейські повинні бути готовими діяти злагоджено в умовах підвищеного ризику. Тренування з відпрацювання координації та спільних дій у складних умовах є важливою складовою підготовки правоохоронців.

Серед недоліків інноваційних підходів до фізичної підготовки назовемо наступні:

Використання сучасних технологій та тренажерів вимагає значних фінансових вкладень, що є суттєвою проблемою для багатьох підрозділів, особливо в умовах обмеженого фінансування під час війни.

Для впровадження інноваційних підходів потрібні професіонали, які володіють сучасними методиками фізичної підготовки, тому недостатність кваліфікованих кадрів може уповільнити інтеграцію таких програм.

Поліцейські, які раніше не мали досвіду роботи з інноваційними технологіями, можуть стикатися з труднощами адаптації до нових підходів, що може вплинути на ефективність навчального процесу.

**Неоднорідність підходів:** відсутність єдиних стандартів інноваційної фізичної підготовки у різних регіонах України призводить до нерівномірності підготовки поліцейських.

**Вплив на мотивацію:** деякі поліцейські можуть сприймати інноваційні підходи як зайву бюрократизацію чи перевантаження, що негативно впливатиме на їхню мотивацію до тренувань.

**Висновки.** Таким чином, інноваційні підходи до спеціальної фізичної підготовки дозволяють не лише покращити фізичні характеристики поліцейських, але й допомагають їм краще підготуватися до виконання складних завдань в умовах воєнного стану. Сучасні методики до спеціальної фізичної підготовки поліцейських є необхідним інструментом підвищення ефективності правоохоронної діяльності та дають змогу адаптувати підготовку до сучасних викликів, забезпечуючи поліцейським необхідні навички для роботи у стресових і екстремальних умовах. Однак для успішного впровадження таких методик необхідно вирішити низку проблем, пов'язаних із фінансуванням (важливо залучати додаткові ресурси, у тому числі міжнародну допомогу, для оснащення навчальних закладів сучасним обладнанням та розробки інноваційних програм), кадровим забезпеченням (проведення навчальних семінарів та підвищення кваліфікації тренерів дозволить забезпечити належний рівень викладання сучасних методик), стандартизацією програм (важливо розробити

єдині стандарти інноваційної підготовки для всіх регіонів України з урахуванням сучасних викликів) та зворотнім зв'язком (регулярне опитування поліцейських щодо ефективності впроваджених методик дозволить оперативно коригувати програми та підходи) тощо. Інвестиції в інновації сьогодні – це запорука безпеки та стабільності суспільства в майбутньому.

### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти : збірник тез доповідей учасників науково-практичного семінару (17 листопада 2023 р.) / за заг. ред. О. А. Чичкан. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 166 с.
2. Богуславський В. В., Булах С. М., Бачинська Н. В. Актуальні дослідження спеціальної фізичної та психологічної підготовки сил охорони правопорядку в екстремальних умовах. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443/6482> (дата звернення 23.11.2024).
3. Григоренко М. Названо країни світу з найвищим рівнем злочинності: на якому місці Україна. URL: [https://www.unian.ua/tourism/news/krajini-svitu-z-nayvishchim-rivnem-zlochinnosti-u-2023-roci-na-](https://www.unian.ua/tourism/news/krajini-svitu-z-nayvishchim-rivnem-zlochinnosti-u-2023-roci-na-yakomu-misci-ukrajina-12107013.html)

[yakomu-misci-ukrajina-12107013.html](https://www.unian.ua/tourism/news/krajini-svitu-z-nayvishchim-rivnem-zlochinnosti-u-2023-roci-na-yakomu-misci-ukrajina-12107013.html) (дата звернення 23.11.2024).

4. Забезпечення публічної безпеки та порядку в умовах воєнного стану та у повоєнній Україні: проблеми та перспективи : матеріали підсумкової наук.-теорет. конф. наукового товариства курсантів, слухачів та студентів «THE SCIENCE» ННІ № 3 (Київ, 15 трав. 2024 р.) / [редкол.: І.В. Дубівка, В.В. Литвин, Н.В. Федоровська]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2024. 63 с URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/cd99a5c5-2250-4a54-b303-afd4dadb1812/content> (дата звернення 23.11.2024).
5. Петрушин Д. В., Сторчеус Я.С. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443/6482> (дата звернення 23.11.2024).
6. Рогальський В. І. Місце спеціальної фізичної підготовки в діяльності майбутніх поліцейських. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443/6482> (дата звернення 23.11.2024).
7. Чудик А., Мозолев О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1180/1179> (дата звернення 23.11.2024).