УДК 351.74:341:796.012.12:159.9 **DOI:** https://doi.org/10.32631/v.2026.2.24

Андрій Надутий,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
навчально-науковий інститут № 2,
кафедра спеціальної фізичної підготовки (старший викладач);
https://orcid.org/0000-0002-0272-3005,
e-mail: knuia.888@gmail.com;

Олег Ярещенко,
Київський інститут Національної гвардії України,
кафедра фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту (доцент);
https://orcid.org/0000-0002-2475-7572,
e-mail: zyaryk@gmail.com

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ КРІЗЬ ПРИЗМУ МІЖНАРОДНОГО ПРАВА: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

У статті досліджено професійну підготовку поліцейських крізь призму міжнародного права з акцентом на значенні фізичної витривалості та психологічної стійкості як взаємопов'язаних складових елементів професійної компетентності. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасна правоохоронна діяльність відбувається в умовах підвищеного ризику, стресу й невизначеності внаслідок воєнного стану та постійної необхідності швидкого ухвалення рішень, які можуть безпосередньо впливати на права і свободи людини. Наголошено, що поліцейський, який має владні повноваження і право застосовувати силу, повинен діяти відповідно до принципів законності, необхідності, пропорційності, гуманності та поваги до людської гідності. Розглянуто міжнародно-правові стандарти діяльності правоохоронних органів, зокрема положення документів Організації Об'єднаних Націй, Європейської конвенції з прав людини та загальні вимоги до запобігання жорстокому, надмірному або неправомірному застосуванню сили. Обґрунтовано, що фізична витривалість забезпечує здатність поліцейського ефективно виконувати службові завдання, переносити тривалі навантаження,

Авторські права: © 2026 належать авторам.
Подано для можливої публікації у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution (BY) (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2026 by the authors.
Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

оперативно реагувати на правопорушення, діяти впевнено в небезпечних ситуаціях і застосовувати лише мінімально необхідні засоби впливу. Водночас психологічна стійкість розглядається як необхідна умова самоконтролю, емоційної врівноваженості, стресостійкості, деескалації конфліктів та ухвалення етичних і правомірних рішень. Особливу увагу приділено взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, оскільки саме їх поєднання дозволяє працівникові поліції зберігати працездатність, уникати імпульсивних дій і діяти в межах міжнародних стандартів навіть у критичних умовах. Зроблено висновок, що комплексний розвиток фізичної витривалості, психологічної стійкості та правової обізнаності поліцейських у межах їх професійної підготовки сприяє підвищенню ефективності правоохоронної діяльності, мінімізації порушень прав людини, зміцненню довіри громадян до поліції та утвердженню принципу верховенства права.

Ключові слова: професійна підготовка поліцейських, міжнародне право, фізична витривалість, психологічна стійкість, правоохоронна діяльність, права людини, застосування сили, пропорційність, верховенство права.

Оригінальна стаття

Постановка проблеми

Сучасна правоохоронна діяльність вимагає від працівників поліції не лише високого рівня професійних знань, а й належної фізичної витривалості та психологічної стійкості. Це зумовлено складністю службових завдань, необхідністю діяти в умовах стресу, невизначеності та підвищеного ризику. Поліцейські часто стикаються з конфліктними ситуаціями, загрозами безпеці та потребою оперативно реагувати на правопорушення, що вимагає швидкого ухвалення рішень, які можуть безпосередньо впливати на права і свободи людини. Особливість діяльності поліції полягає в наявності владних повноважень, зокрема права застосовувати силу. У зв'язку із цим рівень підготовки працівників поліції має бути таким, щоб забезпечити законність, обґрунтованість і пропорційність їхніх дій.

Стан дослідження проблеми

Проблематика професійної підготовки працівників поліції є предметом наукового аналізу в межах юридичної науки, педагогіки, психології, теорії правоохоронної діяльності та спеціальної фізичної підготовки. У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється формуванню професійних якостей поліцейських, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків в умовах підвищеного ризику, стресу, значних фізичних навантажень і постійної взаємодії з громадянами. Науковці наголошують, що підготовка працівників поліції не може обмежуватися лише засвоєнням правових знань або тактичних алгоритмів дій, оскільки практична правоохоронна діяльність потребує комплексного розвитку фізичних, психологічних, морально-етичних і комунікативних якостей. У працях, присвячених

фізичній підготовці поліцейських, акцентується на важливості розвитку витривалості, сили, швидкості реагування, координації та здатності діяти в умовах тривалого навантаження. Зокрема, фізична витривалість розглядається як необхідна передумова професійної готовності поліцейського до патрулювання, переслідування правопорушників, забезпечення публічної безпеки, участі у спеціальних заходах та застосування заходів фізичного впливу. Дослідники також звертають увагу на те, що належний рівень фізичної підготовки сприяє не лише ефективності службових дій, а і зменшенню ризику надмірного або непропорційного застосування сили.

Окремий напрям наукових досліджень становлять праці, присвячені психологічній підготовці працівників правоохоронних органів. У них психологічна стійкість розглядається як здатність зберігати самоконтроль, емоційну врівноваженість, працездатність і здатність до ухвалення виважених рішень у стресових та конфліктних ситуаціях. Особливої актуальності ця проблематика набула в умовах воєнного стану, коли працівники поліції стикаються з підвищеним рівнем травматичних стресорів, небезпеки, емоційного виснаження та необхідністю діяти в нестандартних обставинах. У наукових джерелах наголошується, що недостатній рівень психологічної стійкості може призводити до професійних помилок, імпульсивних дій, конфліктів із громадянами та порушень прав людини. Водночас у літературі значна увага приділяється міжнародно-правовим стандартам діяльності правоохоронних органів. Дослідники аналізують принципи законності, необхідності, пропорційності, гуманності та поваги до людської гідності, які визначають межі допустимої поведінки поліцейських під час виконання службових повноважень. Особливе значення мають положення міжнародних документів, що регламентують застосування сили та вогнепальної зброї, заборону жорстокого поводження, захист права на життя, свободу й особисту недоторканність. Саме ці стандарти формують правову основу, відповідно до якої має будуватися система професійної підготовки поліцейських. При цьому аналіз наукових праць свідчить, що питання фізичної витривалості та психологічної стійкості поліцейських переважно розглядаються як окремі напрями підготовки. Недостатньо дослідженим залишається їх комплексний взаємозв'язок у контексті реалізації міжнародно-правових стандартів правоохоронної діяльності. Потребує подальшого наукового обґрунтування підхід, згідно з яким фізична та психологічна підготовка розглядаються не лише як умови ефективного виконання службових завдань, а і як важливі гарантії дотримання прав людини, мінімізації надмірного застосування сили та забезпечення принципу верховенства права.

Отже, стан дослідження проблеми свідчить про наявність значного наукового доробку щодо окремих аспектів професійної, фізичної та

психологічної підготовки поліцейських. Водночас актуальним залишається комплексне дослідження ролі фізичної витривалості та психологічної стійкості саме крізь призму міжнародного права, що й зумовлює наукову доцільність подальшого розгляду окресленої проблематики в межах цієї статті.

Мета і завдання дослідження

Метою статті є наукове обґрунтування ролі фізичної витривалості і психологічної стійкості у професійній підготовці поліцейських крізь призму міжнародно-правових стандартів правоохоронної діяльності, зокрема принципів законності, необхідності, пропорційності, поваги до прав людини та верховенства права.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання*: проаналізувати міжнародно-правові стандарти, що регулюють діяльність працівників поліції; визначити значення фізичної витривалості для ефективного та правомірного виконання службових обов'язків; розкрити роль психологічної стійкості в ухваленні виважених рішень в умовах стресу й підвищеного ризику; охарактеризувати взаємозв'язок фізичної та психологічної підготовки поліцейських і обґрунтувати необхідність розвитку й інтеграції цих компонентів у систему професійної підготовки з метою підвищення ефективності правоохоронної діяльності та забезпечення дотримання прав людини.

Наукова новизна дослідження

Обґрунтовано, що професійна підготовка поліцейських є комплексною системою, у якій фізична витривалість і психологічна стійкість розглядаються не лише як окремі елементи службової готовності, а і як взаємопов'язані чинники забезпечення правомірної, ефективної та гуманної правоохоронної діяльності. Запропоновано підхід, згідно з яким розвиток цих якостей безпосередньо пов'язується з реалізацією міжнародно-правових принципів законності, необхідності, пропорційності та поваги до людської гідності під час виконання поліцейськими службових повноважень.

Уточнено значення фізичної витривалості як передумови не лише результативного виконання завдань в умовах підвищеного навантаження, а й зниження ризику необґрунтованого або надмірного застосування сили. Водночас психологічну стійкість охарактеризовано як важливий регулятор професійної поведінки поліцейського, що забезпечує здатність до самоконтролю, оцінювання ситуації та вибору правомірного способу реагування у складних обставинах. Авторський підхід полягає у визначенні фізичної та психологічної підготовленості як практичних гарантій дотримання прав людини в діяльності поліції. Це дозволяє розглядати професійну підготовку поліцейських не лише як внутрішньовідомчий освітній процес, а і як важливий інструмент

реалізації міжнародних стандартів правоохоронної діяльності та утвердження принципу верховенства права.

Виклад основного матеріалу

Фізична витривалість правоохоронців сприяє ефективному виконанню службових обов'язків і дозволяє діяти впевнено без надмірного застосування сили, тоді як психологічна стійкість забезпечує самоконтроль, здатність оцінювати ситуацію та уникати імпульсивних рішень [1, с. 339]. У цьому контексті особливого значення набуває відповідність підготовки поліцейських міжнародним стандартам, закріпленим у документах ООН та регіональних правових інституцій. Такі стандарти визначають основні принципи діяльності правоохоронців, зокрема повагу до прав людини, законність і необхідність мінімізації шкоди при виконанні службових повноважень [2, с. 106]. Отже, поєднання фізичної витривалості та психологічної стійкості є важливою умовою ефективної і правомірної діяльності поліції. Саме ці якості дозволяють забезпечити баланс між виконанням службових завдань і дотриманням міжнародних стандартів у сфері прав людини.

Міжнародне право визначає основні принципи діяльності правоохоронних органів, серед яких законність, необхідність, пропорційність та повага до прав людини. Ці принципи формують універсальну основу для функціонування поліції в демократичному суспільстві та виступають орієнтиром для національних систем підготовки правоохоронців. Вони вимагають, щоб будь-яке втручання у права і свободи людини було юридично обґрунтованим, виправданим конкретними обставинами та мінімально необхідним для досягнення законної мети [3, с. 26].

Зокрема, Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку встановлює, що поліцейські повинні діяти з повагою до людської гідності, захищати права людини та застосовувати силу лише в разі крайньої необхідності. Крім того, цей документ наголошує на важливості професійної етики, стриманості та відповідальності за свої дії, а також на тому, що перевищення повноважень або жорстоке поводження є неприпустимими незалежно від обставин, у яких перебуває працівник поліції[1].

Також важливу роль відіграють положення Європейської конвенції з прав людини, які гарантують фундаментальні права, зокрема право на життя, заборону катувань, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження, а також право на свободу та особисту

[1] Code of Conduct for Law Enforcement Officials. 17 December 1979 // United Nations : офіц. сайт. URL: https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/code-conduct-law-enforcement-officials (дата звернення: 17.04.2026).

недоторканність. Практика застосування Конвенції свідчить, що держави зобов'язані не лише утримуватися від порушень, а й забезпечувати належну підготовку правоохоронців для їх запобігання. Це означає, що професійна підготовка поліцейських повинна включати як правову обізнаність, так і розвиток навичок самоконтролю та адекватного реагування.

Дотримання цих норм безпосередньо залежить від здатності поліцейського контролювати свої дії навіть у критичних ситуаціях. Саме тому фізична витривалість і психологічна стійкість виступають важливими передумовами реалізації міжнародних стандартів на практиці. Поліцейський, який здатний зберігати спокій, оцінювати ризики та діяти в межах закону, значно менше схильний до порушення прав людини. Таким чином, ефективне впровадження міжнародно-правових норм у діяльність поліції неможливе без комплексної підготовки, що поєднує правові знання з розвитком фізичних і психологічних якостей [4, с. 92].

Фізична витривалість є основою ефективного виконання службових обов'язків працівниками поліції, оскільки значна частина їхньої діяльності пов'язана з підвищеними фізичними навантаженнями та необхідністю швидкого реагування. Вона дозволяє поліцейським підтримувати високий рівень працездатності протягом тривалого часу, зберігати концентрацію уваги та ефективно діяти навіть у складних і небезпечних умовах.

Зокрема, фізична витривалість дає можливість:

– оперативно реагувати на правопорушення та надзвичайні ситуації;

– витримувати тривалі фізичні навантаження, пов'язані з патрулюванням, переслідуванням правопорушників або участю у спеціальних операціях;

– забезпечувати безпеку громадян, а також власну безпеку та безпеку колег під час виконання службових завдань;

– ефективно застосовувати спеціальні засоби та прийоми без зайвого ризику для життя і здоров'я.

Крім того, належний рівень фізичної підготовки сприяє підвищенню впевненості поліцейського у власних силах, що позитивно впливає на його поведінку в екстремальних ситуаціях. Фізично підготовлений працівник здатен краще контролювати свої дії, уникати паніки та діяти більш зважено, що є важливим чинником у процесі ухвалення рішень.

У контексті міжнародного права фізична підготовка має ще один важливий аспект – вона сприяє мінімізації надмірного застосування сили. Поліцейський, який володіє достатнім рівнем витривалості та професійними навичками, може ефективно нейтралізувати загрозу,

використовуючи мінімально необхідні засоби впливу. Це відповідає принципам необхідності та пропорційності, які є базовими у міжнародних стандартах правоохоронної діяльності [5, с. 66].

Добре підготовлений поліцейський здатен ефективно контролювати ситуацію без застосування жорстоких або непропорційних заходів, використовуючи альтернативні методи впливу, такі як фізичний контроль без завдання шкоди, вербальна комунікація або тактичне стримування. Таким чином, фізична витривалість виступає не лише як інструмент виконання службових завдань, а і як важливий елемент забезпечення дотримання прав людини та реалізації міжнародно-правових стандартів у практичній діяльності поліції.

Психологічна стійкість є не менш важливим складовим елементом професійної підготовки поліцейських, ніж фізична витривалість, оскільки саме вона забезпечує здатність ефективно діяти в умовах підвищеного стресу, ризику та невизначеності. Службова діяльність правоохоронців пов'язана з постійним емоційним навантаженням, конфліктними ситуаціями та необхідністю швидкого ухвалення рішень, що можуть мати суттєві правові наслідки. У таких умовах психологічна стійкість виступає ключовим чинником, який визначає не лише ефективність дій поліцейського, а й їхню правомірність [6, с. 67].

Вона охоплює:

– здатність діяти в умовах стресу та зберігати працездатність у критичних ситуаціях;

– емоційний самоконтроль, що дозволяє уникати агресивних або імпульсивних реакцій;

– стійкість до професійного вигорання, яка є важливою для довготривалого виконання службових обов'язків;

– здатність до ухвалення етичних і виважених рішень, навіть за наявності зовнішнього тиску;

– розвинені комунікативні навички, які сприяють деескалації конфліктів і налагодженню взаємодії з громадянами.

Високий рівень психологічної стійкості дозволяє поліцейському адекватно оцінювати ситуацію, прогнозувати розвиток подій та обирати найбільш ефективні й законні способи реагування. Це особливо важливо в разі, коли необхідно швидко визначити ступінь загрози та ухвалити рішення щодо застосування сили або інших заходів впливу. Здатність контролювати власні емоції та поведінку сприяє дотриманню принципів законності, необхідності та пропорційності [7, с. 83].

Недостатній рівень психологічної стійкості може призвести до серйозних негативних наслідків, зокрема до порушень прав людини, надмірного застосування сили, жорстокого або такого, що принижує гідність, поводження. Крім того, це може спричинити професійні помилки, конфлікти з громадянами та втрату довіри до

правоохоронних органів загалом. У деяких випадках психологічна нестабільність може проявлятися у вигляді апатії або бездіяльності, що також є небезпечним у ситуаціях, які потребують негайного реагування.

Саме тому міжнародні стандарти наголошують на необхідності належної психологічної підготовки працівників поліції. Зокрема, документи ООН акцентують на важливості формування у правоохоронців навичок самоконтролю, стресостійкості та дотримання етичних норм. Психологічна підготовка повинна включати не лише первинне навчання, а й регулярні тренінги, психологічну підтримку та моніторинг психоемоційного стану працівників [8, с. 58].

Таким чином, психологічна стійкість є необхідною передумовою ефективної, безпечної та правомірної діяльності поліції. Вона забезпечує здатність діяти професійно в будь-яких умовах, зберігаючи баланс між виконанням службових обов'язків і дотриманням міжнародних стандартів у сфері прав людини.

Фізична витривалість і психологічна стійкість є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими складовими елементами професійної підготовки працівників поліції. Їх не можна розглядати ізольовано, оскільки ефективність службової діяльності значною мірою залежить саме від їх гармонійного поєднання. Фізична підготовка створює базу для впевнених і рішучих дій, тоді як психологічна стійкість забезпечує контроль над цими діями та їх відповідність правовим і етичним нормам.

Високий рівень фізичної підготовки позитивно впливає на психологічний стан поліцейського: сприяє зниженню рівня стресу, підвищує витривалість до навантажень та формує впевненість у власних силах. Фізично підготовлений працівник менше схильний до паніки, краще орієнтується в екстремальних умовах і здатен швидше відновлюватися після напружених ситуацій. Це, своєю чергою, створює передумови для більш зваженого та раціонального ухвалення рішень.

Водночас психологічна стійкість дозволяє ефективно використовувати фізичні можливості без перевищення службових повноважень. Вона забезпечує самоконтроль, здатність стримувати агресію та уникати імпульсивних дій, особливо в конфліктних або небезпечних ситуаціях. Завдяки цьому поліцейський може обирати адекватні засоби впливу, дотримуючись принципів необхідності та пропорційності, що є ключовими в міжнародному праві.

Крім того, взаємозв'язок цих якостей проявляється у здатності ефективно діяти в умовах тривалого фізичного та емоційного навантаження. Наприклад, під час масових заходів, спеціальних операцій або надзвичайних ситуацій поліцейські змушені одночасно витримувати фізичне виснаження та психологічний тиск. У таких

умовах лише поєднання фізичної витривалості та психологічної стійкості дозволяє зберігати працездатність, діяти скоординовано та уникати помилок.

У поєднанні ці якості формують здатність поліцейського діяти відповідно до принципів міжнародного права, навіть у складних та небезпечних ситуаціях. Вони сприяють забезпеченню законності, гуманності та поваги до прав людини у практичній діяльності правоохоронців. Таким чином, комплексний розвиток фізичних і психологічних характеристик має розглядатися як необхідна умова формування професійної компетентності сучасного поліцейського та важливий елемент забезпечення ефективної правоохоронної діяльності.

Професійна підготовка працівників поліції повинна здійснюватися з урахуванням міжнародно-правових стандартів, що регулюють діяльність правоохоронних органів і визначають межі допустимої поведінки під час виконання службових обов'язків. Такі стандарти розроблені, зокрема, ООН та регіональними правозахисними системами та встановлюють вимоги щодо законності, пропорційності, необхідності застосування сили, а також безумовної поваги до прав і свобод людини. У цьому контексті підготовка поліцейських має бути комплексною та включати не лише правовий і професійний складові елементи, а й належний розвиток фізичних та психологічних якостей.

Висновки

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що професійна підготовка поліцейських у сучасних умовах повинна розглядатися не лише як процес формування спеціальних знань, умінь і навичок, а і як цілісна система розвитку особистості правоохоронця, здатного діяти ефективно, відповідально та правомірно. Особливого значення така підготовка набуває в умовах підвищених соціальних ризиків, воєнного стану, ускладнення криміногенної обстановки, зростання психологічного навантаження на працівників поліції та посилення вимог суспільства до якості правоохоронної діяльності. У цьому контексті фізична витривалість і психологічна стійкість виступають не допоміжними, а базовими компонентами професійної готовності поліцейського. Фізична витривалість є важливою передумовою належного виконання службових завдань, оскільки діяльність поліцейського часто пов'язана з необхідністю швидкого реагування, тривалого перебування в умовах напруження, переслідування правопорушників, забезпечення публічної безпеки, участі у спеціальних заходах та захисту громадян. Високий рівень фізичної підготовки дозволяє працівникові поліції діяти впевнено, зберігати працездатність у складних ситуаціях, краще контролювати власні дії та обирати найбільш доцільні способи реагування. Водночас фізична підготовка має не лише прикладне, а і правове значення, адже належний рівень

витривалості та володіння професійними навичками зменшує ймовірність надмірного або необґрунтованого застосування сили.

Не менш важливим елементом професійної підготовки є психологічна стійкість, яка забезпечує здатність поліцейського зберігати самоконтроль, емоційну рівновагу і критичність мислення в умовах стресу, небезпеки та невизначеності. Працівник поліції у своїй щоденній діяльності стикається з конфліктними ситуаціями, агресивною поведінкою, ризиком для життя і здоров'я, людським болем, наслідками правопорушень та іншими чинниками, що можуть негативно впливати на його психоемоційний стан. Саме тому психологічна стійкість є необхідною умовою при ухваленні виважених, законних і етично обґрунтованих рішень. Вона дозволяє уникати імпульсивності, надмірної жорсткості, професійних помилок і дій, які можуть призвести до порушення прав людини. Особливість професійної діяльності поліцейського полягає в тому, що фізичні та психологічні якості не можуть розглядатися окремо одна від одної. Їхній взаємозв'язок проявляється в тому, що фізично підготовлений працівник поліції почувається впевненіше в небезпечних ситуаціях, легше витримує навантаження та має більше можливостей для спокійного й контрольованого реагування. Водночас психологічно стійкий поліцейський здатний правильно використовувати власні фізичні можливості, не перевищуючи меж необхідного впливу та не порушуючи принципів законності і пропорційності. Саме поєднання цих якостей формує професійну поведінку, яка відповідає сучасним вимогам правоохоронної діяльності. У межах міжнародно-правового підходу професійна підготовка поліцейських повинна бути спрямована не лише на забезпечення службової ефективності, а й на гарантування дотримання прав і свобод людини. Міжнародні стандарти діяльності правоохоронних органів передбачають, що застосування сили має бути законним, необхідним, пропорційним і виправданим конкретними обставинами. Це означає, що кожен працівник поліції повинен бути підготовлений до дій у складних ситуаціях таким чином, щоб забезпечувати баланс між виконанням службового обов'язку та повагою до людської гідності. Фізична витривалість і психологічна стійкість у цьому аспекті виступають практичними механізмами реалізації міжнародних правових принципів у щоденній діяльності поліції.

Таким чином, удосконалення системи професійної підготовки поліцейських має здійснюватися на основі комплексного підходу, у якому фізична витривалість, психологічна стійкість і правова обізнаність розглядаються як взаємозалежні складові елементи професійної компетентності. Така модель підготовки дозволяє не лише підвищити ефективність виконання службових завдань, а й зменшити ризики неправомірного застосування сили, порушення прав людини, конфліктів із громадянами та втрати суспільної довіри до правоохоронних

органів. Отже, професійна підготовка поліцейських, побудована з урахуванням міжнародних стандартів, повинна бути спрямована на формування працівника поліції нового типу – фізично підготовленого, психологічно врівноваженого, правосвідомого, відповідального та здатного діяти в інтересах суспільства і держави. Саме така підготовка є важливою умовою підвищення якості правоохоронної діяльності, зміцнення авторитету поліції, забезпечення прав людини та практичного утвердження принципу верховенства права в демократичній правовій державі.

Список бібліографічних посилань: 1. Жданова К. В., Порохнявий А. В. Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* 2024. Вип. 85, ч. 2. С. 335–340. DOI: https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.2.50. **2.** Іванцов В. О., Герасименко В. В. Психологічна стійкість та адаптація працівників Національної поліції України в умовах військового стану: механізми подолання травматичних стресорів // Системний підхід до подолання сучасних викликів крізь призму безпеки, прав людини, права : зб. матеріалів наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 12 трав. 2025 р.) / ГО «Молодіжна організація починаючих лідерів». Вінниця, 2025. С. 24–28. **3.** Зінченко Д. А., Дерунов М. І. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 26 трав. 2023 р.) / МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец. фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця, 2023. С. 242–244. **4.** Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія.* 2016. № 2 (19). С. 91–98. **5.** Звірянський Г. В., Зінченко Д. А., Сидоренко В. М. Оптимізація фізичної підготовки поліцейських для забезпечення ефективного реагування в умовах воєнного стану // Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : зб. тез доп. II наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 берез. 2024 р.) / Нац. акад. Нац. гвардії України, каф. фіз. підгот. та спорту. Харків, 2024. С. 66–68. **6.** Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с. **7.** Ісаєва О. В., Іншеков М. В. Сучасні питання вдосконалення психологічної підготовки Національної поліції України в умовах воєнного стану // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 26 трав. 2023 р.) / МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец. фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця, 2023. С. 83–85. **8.** Джафарова О. В., Ляшко Д. А. Вплив фізичної підготовки на психоемоційний стан співробітників силових структур України // Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : зб. тез доп. II

наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 берез. 2024 р.) / Нац. акад. Нац. гвардії України, каф. фіз. підгот. та спорту. Харків, 2024. С. 58–60.

Надійшла до редакції: 20.04.2026

Прийнята до друку після рецензування: 02.06.2026

Опублікована: 01.07.2026

References: 1. Zhdanova, K. V., & Porokhniavyi, A. V. (2024). The role of sports in improving physical fitness and stress resistance of employees of the National Police of Ukraine. *Uzhhorod National University Herald. Series: Law, 85*(2), 335–340. https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.2.50. **2.** Ivantsov, V. O., & Herasymenko, V. V. (2025, May 12). *Psychological resilience and adaptation among officers of the National Police of Ukraine under martial law: mechanisms for coping with traumatic stressors* [Conference presentation abstract]. Scientific and practical conference "A systematic approach to addressing contemporary challenges through the prism of security, human rights and the rule of law", Vinnytsia, Ukraine. **3.** Zinchenko, D. A. & Derunov, M. I. (2023, May 26). *Psychological training for Ukrainian law enforcement officers under martial law* [Conference presentation abstract]. VIII Scientific and practical conference "Training of law enforcement officers within the Ukrainian Ministry of Internal Affairs under martial law", Kharkiv, Ukraine. **4.** Martyshko, A. Yu., & Riabukha, O. S. (2016). Features of Formation of Theoretical and Methodological Knowledge in Physical Training among Police Personnel. *Legal Psychology, 2*(19), 91–99. **5.** Zvirianskyi, H. V., Zinchenko, D. A., & Sydorenko, V. M. (2024, March 21). *Optimization the physical fitness of police officers to ensure an effective response under martial law* [Conference presentation abstract]. II Scientific and practical conference "Current issues in physical training within Ukraine's security forces", Kharkiv, Ukraine. **6.** Bondarenko, V. V. (2018). *Professional training for patrol police officers: content and future directions.* FOP Kandyba T. P. **7.** Isaieva, O. V., & Inshekov, M. V. (2023, May 26). *Current issues regarding the improvement of psychological training within the National Police of Ukraine under martial law* [Conference presentation abstract]. VIII Scientific and practical conference "Training of law enforcement officers within the Ukrainian Ministry of Internal Affairs under martial law", Kharkiv, Ukraine. **8.** Dzhafarova, O. V., & Liashko, D. A. (2024, March 21). *The impact of physical training on the psychological and emotional well-being of law enforcement personnel in Ukraine* [Conference presentation abstract]. II Scientific and practical conference "Current issues in physical training within Ukraine's security forces", Kharkiv, Ukraine.

Received the editorial office: 20 April 2026

Accepted for publication after review: 2 June 2026

Published: 1 July 2026

Andrii Nadutyi,

Kharkiv National University of Internal Affairs,
Educational and Research Institute No. 2,
Department of Special Physical Training (Senior Lecturer);
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0272-3005,
e-mail: knuia.888@gmail.com;

Oleh Yareshchenko,

Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine,
Department of Physical Education, Special
Physical Training and Sports (Associate Professor);
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2475-7572,
e-mail: zyaryk@gmail.com

Professional Training of Police Officers through the Lens of International Law: The Role of Physical Endurance and Psychological Resilience

This article examines the professional training of police officers through the lens of international law, with a focus on the importance of physical endurance and psychological resilience as interrelated components of professional competence. The relevance of the topic stems from the fact that modern law enforcement takes place in conditions of heightened risk, stress and uncertainty due to martial law and the constant need to make rapid decisions that may directly affect human rights and freedoms. It is emphasised that a police officer, who possesses authority and the right to use force, must act in accordance with the principles of legality, necessity, proportionality, humanity and respect for human dignity. The study examines international legal standards governing the activities of law enforcement agencies, in particular the provisions of United Nations documents, the European Convention on Human Rights, and general requirements for the prevention of cruel, excessive or unlawful use of force. It is argued that physical endurance ensures a police officer's ability to perform their duties effectively, withstand prolonged physical strain, respond promptly to offences, act confidently in dangerous situations and use only the minimum necessary means of coercion. At the same time, psychological resilience is regarded as a necessary condition for self-control, emotional balance, stress resistance, conflict de-escalation and the making of ethical and lawful decisions. Particular attention is paid to the interrelationship between physical and psychological training, as it is precisely this combination that enables police officers to maintain their working capacity, avoid impulsive actions and act in accordance with international standards even under critical conditions. It is concluded that the comprehensive development of police officers' physical endurance, psychological resilience and legal awareness as part of their professional training contributes to enhancing the effectiveness of law enforcement activities, minimising human rights violations, strengthening public trust in the police and upholding the principle of the rule of law.

Keywords: professional training of police officers, international law, physical endurance, psychological resilience, law enforcement, human rights, use of force, proportionality, rule of law.

Цитування (ДСТУ 8302:2015): Надутий А., Ярещенко О. Професійна підготовка поліцейських крізь призму міжнародного права: роль фізичної витривалості та психологічної стійкості. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2026. Вип. 2 (113). С. 336–349. DOI: https://doi.org/10.32631/v.2026.2.24.

Citation (APA): Nadutyi, A. & Yareshchenko, O. (2026). Professional Training of Police Officers through the Lens of International Law: The Role of Physical Endurance and Psychological Resilience. *Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs, 2*(113), 336–349. https://doi.org/10.32631/v.2026.2.24.

Використання штучного інтелекту:

в цьому рукописі автор(и) не використовував інструменти штучного інтелекту. Автор бере на себе відповідальність за оригінальність, точність, достовірність та цілісність рукопису, розуміючи, що подальше виявлення факту використання штучного інтелекту є підставою для відкликання опублікованої статті.

The use of artificial intelligence:

In this manuscript, the author(s) did not use artificial intelligence tools. The author takes responsibility for the originality, accuracy, authenticity, and integrity of the manuscript, understanding that further detection of the use of artificial intelligence is grounds for retraction of the published article.