

### Список використаних джерел

1. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/riven-religiinosti-dovira-do-tserkvy-konfesiinyi-rozpodil-ta-mizhtserkovni-vidnosyny-v-ukrainskomu-suspilstvi-zhovten-2024r> \ (дата звернення: 04.06.2025)
2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> \ (дата звернення: 04.06.2025)
3. Закон України «Про свободу совісті та релігійні організації»  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/987-12#Text> \ (дата звернення: 04.06.2025)
4. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1975-12#Text> \ (дата звернення: 04.06.2025)
5. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1975-12#Text> \ (дата звернення: 04.06.2025)
6. URL: [https://jurliga.ligazakon.net/news/235950\\_pd-chas-vyni-zhodne-vrospovdannya-ne-mozhe-zvlnyati-gromadyan-ukrani-vd-vyskovogo-obovyazku-verkhovniy-sud](https://jurliga.ligazakon.net/news/235950_pd-chas-vyni-zhodne-vrospovdannya-ne-mozhe-zvlnyati-gromadyan-ukrani-vd-vyskovogo-obovyazku-verkhovniy-sud) \ (дата звернення: 04.06.2025)
7. URL: <https://reestr.court.gov.ua/Review/126906863> \ (дата звернення: 04.06.2025)

*ЛУНГУ Дмитро, старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ*

### **ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОГО ТА ЕТИЧНОГО ЗАХИСТУ ПРАВ ЖІНОК, ДІТЕЙ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Фізична витривалість – це фундаментальна характеристика людського організму, яка визначає здатність людини протистояти фізичному і психоемоційному виснаженню в умовах тривалого навантаження. У теоретичному аспекті вона розглядається як цілісний показник функціонального стану серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем [3, с. 17–19]. Водночас сучасні дослідження наголошують, що фізична витривалість не обмежується лише біологічними показниками. Вона має й важливе психологічне та соціальне значення, особливо коли йдеться про діяльність людей у кризових ситуаціях [1, с. 101–105]. У таких умовах фізична витривалість забезпечує не тільки фізичну здатність діяти, але й емоційну стабільність, витримку, самоконтроль та оперативність у прийнятті рішень.

Кризові ситуації – це стани суспільної нестабільності, під час яких зростає ризик порушення прав людини. Особливо вразливими у таких обставинах є жінки, діти та особи з інвалідністю [2, с. 6–9]. Вони першими

стають жертвами системних збоїв: втрати доступу до медичної допомоги, соціального забезпечення, засобів існування та елементарної безпеки. Під час надзвичайних ситуацій ці групи частіше стикаються з насильством, експлуатацією, дискримінацією, вимушеним переміщенням і психологічною травматизацією [2, с. 21–25]. У зв'язку з цим, захист їхніх прав повинен базуватись не лише на законодавчих механізмах і гуманітарній підтримці, але й на готовності спеціалістів до практичних, часто фізично виснажливих дій [1, с. 144–147]. Саме тому роль фізичної витривалості працівників гуманітарної сфери, рятувальних служб, медичних і соціальних структур є винятково важливою [3, с. 83–85].

На практиці ефективна допомога цим вразливим категоріям населення вимагає від працівників неабиякої фізичної форми. Наприклад, при евакуації з зон бойових дій чи стихійного лиха, фахівцям необхідно довгий час перебувати в умовах обмеженого сну, харчування та відпочинку [3, с. 102–105]. У таких умовах важливо не лише винести дитину з-під завалів чи супроводити людину з інвалідністю до безпечного місця, а й зберегти психологічну рівновагу, адекватність рішень і повагу до людської гідності [1, с. 164–167]. Крім того, захисники прав жінок, які зазнали насильства, повинні вміти не лише забезпечити безпечне середовище, а й виявляти витривалість у довготривалому процесі підтримки й реабілітації [2, с. 34–36]. В усіх цих випадках фізична витривалість виступає як основа ефективності, відповідальності та етичної стійкості.

Недостатня фізична підготовка може призводити до швидкого виснаження, помилок, зниження концентрації, емоційного вигорання та втрати здатності діяти в інтересах постраждалих [3, с. 112–113]. Це особливо критично, коли мова йде про безпеку жінок, дітей або людей з обмеженими можливостями, які не можуть самостійно подбати про себе у складних умовах. Таким чином, фізична витривалість виступає не лише як індивідуальна риса, а як професійна необхідність для тих, хто бере на себе відповідальність за інших у періоди суспільної нестабільності.

Для забезпечення високого рівня захисту прав вразливих груп у кризових ситуаціях необхідно впроваджувати системні заходи щодо розвитку фізичної витривалості серед фахівців. По-перше, варто створювати спеціалізовані навчальні програми, що поєднують фізичну підготовку з практичними заняттями в умовах, наближених до реальних криз [3, с. 138–142]. По-друге, важливо включити до навчання елементи психофізіологічної адаптації – техніки дихання, саморегуляції, профілактики стресу та підтримки внутрішньої стійкості [1, с. 188–191]. По-третє, необхідна міждисциплінарна підготовка, яка включає знання з права, етики, психології, медицини та основ рятувальних робіт [2, с. 41–45]. Такий підхід дозволить фахівцям діяти злагоджено, швидко й, водночас, гуманно.

Крім того, органи державної влади та недержавні організації мають підтримувати інституційні ініціативи з популяризації здорового способу життя серед фахівців кризового реагування. Розвиток культури витривалості, регулярні тренінги, інвестиції у фізичну та психологічну підготовку кадрів мають стати частиною національних стратегій захисту прав людини [2, с. 51–

52]. У довгостроковій перспективі це дозволить формувати спроможні, стійкі команди, здатні захищати найуразливіших у найважчі моменти з гідністю, повагою та високим професіоналізмом.

У такий спосіб фізична витривалість перестає бути лише особистісною якістю, натомість стає ключовим чинником у реалізації правозахисної місії, яка має на меті створення справедливого, безпечнішого та людянішого світу навіть у найтемніші часи [1, с. 278].

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І. Д. Особистість у кризових обставинах: психологічна стійкість і захист. – К. : Наукова думка, 2012. – 288 с.
2. Захист прав жінок, дітей та осіб з інвалідністю в умовах надзвичайних ситуацій / ЮНЕЙДС, ЮНІСЕФ, УВКБ ООН. – Нью-Йорк : ООН, 2022. – 56 с.
3. Лях В. І., Ткачук В. М. Фізична підготовка і витривалість у професійній діяльності фахівців екстрених служб. – Львів : Видавництво ЛДУФК, 2017. – 192 с.

*МАЛІГОНОВА Юлія, головний інспектор відділу моніторингу гендерної рівності та недискримінації управління дотримання прав людини Департаменту головної інспекції та дотримання прав людини Національної поліції України*

### **ІНСТИТУЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПРАВА ЛЮДИНИ, ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА НЕДИСКРИМІНАЦІЯ**

В умовах повномасштабного воєнного вторгнення Росії на територію України сектор безпеки й оборони, зокрема Національна поліція, зазнає багатомірних викликів. Серед них – збереження правопорядку, захист основоположних прав людини, забезпечення дисципліни й законності, підтримання довіри до державних інституцій. У цих умовах надзвичайно важливим стає дотримання не лише законів, а й принципів гендерної рівності, недискримінації, поваги до людської гідності.

Воєнний стан передбачає можливість тимчасового обмеження окремих прав громадян відповідно до ст. 64 Конституції України [1], однак не допускає порушення базових прав – на життя, захист від катувань, дискримінації, сексуального насильства. У цій системі поліція залишається органом, що має першочергове завдання – захистити, а не обмежити.

Правоохоронці щоденно працюють у ситуаціях ризику: під час евакуації населення, охорони об'єктів критичної інфраструктури, протидії мародерству чи забезпечення правопорядку у звільнених територіях. Дотримання міжнародних норм, таких як Основні принципи застосування