

former colonies and former Third World causes of traditional geopolitical division of the world into «System Center» and the periphery, as countries such as China, India and Brazil are the most important regional centers.

Redistribution loss of economic potential and power and power factor promotes the role of medium-sized countries that join the ad hoc regional combinations of interests and forms of interaction and, depending on their individual intentions and capabilities are more involved in regional coalitions.

#### Sources

1. Циватий В. Г. Системний аналіз і моделювання в дипломатичних, управлінських і соціально-економічних процесах: міждисциплінарний, інституціональний і теоретико-методологічний дискурс / В. Г. Циватий. *Системний аналіз в управлінні: міжгалузеві дослідження: збірник наукових праць. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*. Київ: Ореол-Сервіс, 2022. – Випуск IV(4). – С. 27-30.
2. Chekalenko L. D., Tsivaty V. G. Foreign policy of Ukraine. Ed. by Tsivaty V.G. – K: LAT&K, 2016. – 294 p., 8 p. pic.
3. Stanyer J. Modern Political Communication: Mediated Politics in Uncertain Times/ J. Stanyer. – Cambridge: Polity Press, 2007. – 396 p.
4. Modern Diplomacy in Practice. Written and Edited by Robert Hutchings, Jeremi Suri. – Springer Nature Switzerland AG, 2020. – 260 p.
5. Kapitonenko Mykola. International Relations Theory / M. Kapitonenko. – London and New York: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business 2022. – 205 p.
6. Циватий В. Г. Дипломатичний протокол і етикет міжнародної ввічливості в умовах мондіалізованого світоустрою XXI століття: теоретико-методологічний і практичний дискурс наукової та освітньої дипломатії (розділ 3.12). / В. Г. Циватий // *Сучасне суспільство: колективна монографія*. – Розділ 3.12. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. – С. 338-348.

#### Кравцова Юлія Романівна

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

#### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Вступ.* На сучасному етапі суспільного розвитку, в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Соціально-економічна нестабільність, погіршення екологічної ситуації і зростання психоемоційної напруженості – ці явища суттєво впливають на молоде покоління.

Здоров'я студентів забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярним заняттям фізичною культурою [2]. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом навчання представляють собою засіб фізичної рекреації здобувача вищої освіти, які здатні забезпечити створення стійких фізичних умов на здоровий спосіб життя [4].

У зв'язку з вищеобумовленим, процес адаптації студентів до процесу навчання у вищому навчальному закладі є актуальним завданням сучасної вищої освіти, оскільки навантаження, що здійснюють свій негативний вплив на здобувачів вищої освіти здатні погіршувати сприйняття навчального матеріалу.

*Мета дослідження.* Теоретично обґрунтувати фізичну культуру як засіб покращення психофізичного стану студентської молоді.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

*Результати дослідження.* Життя людини залежить від стану здоров'я організму та масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Усі сторони людського життя у кінцевому рахунку визначаються рівнем здоров'я [2]. Здорова людина відрізняється постійною рівновагою основних життєзабезпечуючих систем організму, збалансованістю та стійкістю до різних несприятливих природних модифікаторів. Більшою мірою, стан здоров'я людини залежить від способу життя. Меншою мірою від стану навколишнього середовища, спадковості та медицини [3].

Життєдіяльність студентів безладно організована і це впливає на режим дня – невчасний прийом їжі, систематичне недосипання, недостатнє перебування на свіжому повітрі, замала рухова активність, виконання самостійної навчальної роботи у відведений для сну час, паління та інші. Також, значне місце займають функціональні й нервово-психічні розлади, які обумовлені процесом адаптації до умов навчання й значними стресовими навантаженнями [1].

Фізична культура представляє собою один із напрямків загальної культури людини і багато в чому визначає вирішення наступних проблем:

- поведінку в навчальній і професійній діяльності;
- спілкування з соціумом;
- допомагає вирішенню соціальних, виховних і оздоровчих завдань;
- виконує специфічні рекреативні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні й спортивні функції.

Ефективність навчання студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості та інших фізичних якостей. Кожному відомо, що низький ступінь продуктивності призводить до швидкої втоми, збільшення помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів характеризується переважно пасивним станом, перебуванням в одній позі довгий час. Найважливіше завдання фізичного виховання у ВНЗ – формування у здобувача освіти інтересу та прагнення до фізичного самовдосконалення.

*Висновки.* Здоров'я має тісний зв'язок із фізичним розвитком організму, що являє собою процес становлення, формування й наступної зміни протягом життя морфофункціональних властивостей організму людини й заснованих фізичних якостей і здатностей [3].

Процес навчання студентів закладів вищої освіти розглядається як чинник стресу.

Враховуючи незадовільний фізичний стан більшості студентів, важливим є пошук шляхів до вирішення існуючої проблеми. Процес адаптації студентів у закладі вищої освіти є актуальним завданням сучасних ВНЗ, оскільки навантаження, що здійснюють негативний вплив на майбутніх фахівців здатні погіршувати навчання. Регулярні заняття руховою активністю, здатні позитивно впливати на покращення їхнього фізичного і психоемоційного стану.

Джерела

1. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2010. – №2 (10). – С. 50-54.
2. Павлюк Н. Б. Адаптація до навчання студентів першого курсу педагогічного вишу засобами фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Шуя, 2006. – 22 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич – Т. 2. – 13 с.
4. Мороз О. Особливості занять спортивно-оздоровчою аеробікою з групою чоловіків / О. Мороз // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 2003. – С. 74.

**Сердюк Діана Олегівна**

*Полтавський юридичний інститут*

*Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

Науковий керівник: Прохазка Ганна Анатоліївна, кандидат юридичних наук,

Полтавський юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

## КОНТРАХОДИ В МІЖНАРОДНОМУ ПРАВІ

Застосування контрзаходів як виду міжнародного примусу є одним із найгостріших і дискусійних питань не лише в доктрині міжнародного права, а й у практиці міждержавних відносин та діяльності міжнародних організацій. Тому, необхідно провести комплексне дослідження цього інституту, його правової природи, змісту та статусу в сучасному міжнародному праві.

У міжнародному праві право на колективну та індивідуальну самооборону традиційно розглядається як засіб забезпечення територіальної цілісності держав, а інші заходи впливу на держави-агресори майже завжди ігноруються. У сучасних умовах, коли основним засобом підтримання міжнародного миру та безпеки є відновлення територіальної цілісності невійськовими засобами, механізми санкціонування поведінки країн, які вчинили серйозні міжнародні порушення, потребують поглибленого та системного вивчення [1, с. 321].

Коптева наголошує, що їх складність пов'язана із високою ймовірністю зловживань, оскільки держава самостійно вирішує, чи використовувати їй подібні заходи, виходячи із суб'єктивної оцінки ситуації, що склалася [2, с. 90].

Контрзаходи – це елемент механізму міжнародно-правового примусу, що має застосовуватися до держави-правопорушниці. Їх правова природа відображається в тому факті, що контрзаходи завжди є відповіддю на міжнародний злочин, в іншому ж випадку, якби вони застосовувалися навпаки (самостійно, безвідносно до попередньої поведінки), то визнавалися б протиправними [3, с. 280].

Дж. Кроуфорд наводить наступні принципи застосування контрзаходів: 1) застосовуються лише до держави, що вчинила міжнародно-протиправну дію, і тим самим завдали шкоди потерпілому суб'єкту; 2) застосовуються лише постраждалими державами або міжнародними міжурядовими організаціями або ж від їх імені; 3) протиправний характер діяння повинен визначатися виключно відповідно до норм міжнародного права, а не норм національного; 4) єдиною метою застосування є відновлення законних прав та інтересів потерпілого, а також відшкодування матеріальної шкоди; 5) це має забезпечувати повернення до попереднього стану, що існував до вчинення міжнародного правопорушення [4, с. 69].

Існує думка, що надання права на контрзаходи лише потерпілій державі логічно призвело б до того, що контрзаходи здійснювалися б лише економічно чи військово потужними державами. Тому було б більш