навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті. Але виконуючи фізичні вправи слід не забувати про відпочинок [3, с.106].

Відпочинок – це стан спокою або активної діяльності, що веде до відновлення сил і працездатності. Робота і відпочинок тісно пов'язані між собою і представляють дві сторони нормальної життєдіяльності організму. Правильно організований і культурний відпочинок сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини.

Також важливим відпочинком є сон. Основна функція сну — це відновлення фізичних та психічних сил, що дозволяє максимально адаптуватися до зміни умов зовнішнього і внутрішнього середовищ. Під час сну найкраще відновлюється належна працездатність [1, с. 58].

Найважливішу роль у розв’язанні цієї проблеми відіграє факультет фізичного виховання. Фізичне виховання спрямоване забезпечити студенту високий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також покращити та зберегти здоров'я.

Спрямовуючи оздоровчу дію, факультет фізичного виховання впродовж курсу озброює студента необхідними знаннями, уміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті.

Отже, якщо студент буде чітко керуватися зазначеними вище правилами, то він буде здоровим як фізично так і духовно. Здоров’я є основою повноцінного життя.

**Список використаних джерел:**

1) Олена Шевчук. Основи здоров’я. – К.: Видавництво «Шкільний світ», 2007. -112 с.

2) Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. посіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.

3) Брехман І. І. Валеологія - наука про здоров'я. М.: Фізкультура і спорт, 1990.-208с.

***Анастасія Мельник***

*Науковий керівник: к. соц. н., доц. Бержанір А.Л.*

## ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНИ ДО ЄС: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОЇ СПІВПРАЦІ

Україна заявила про європейський вибір відразу після того, як стала незалежною. Незважаючи на численні економічні та політичні проблеми, які підсилені економічною кризою держави, Україна все ж таки намагається втілити в життя власну зовнішньоекономічну стратегію,

основою якої є європейський вибір, перспективна мета входження до ЄС, а також розвиток двохсторонніх економічних відносин із Францією, Італією, Німеччиною та іншими країнами [1, с. 66]

Важливим кроком зовнішньоекономічної стратегії України став вступ до СОТ 16 травня 2008 року. Це сприяє подальшій інтеграції, а також уможливлює здійснення таких дій:

1. Започаткування діалогу на високому рівні з питань енергетики, транспорту, а також у сфері науки та освіти.

2. Приведення законодавства України у відповідність до вимог ЄС у пріоритетних сферах.

3. Проведення переговорного процесу та утворення митного союзу між Україною і ЄС, метою якого безперечно має стати скасування митних, правових та технологічних перешкод у цій сфері.

Але зусилля української сторони не принесли на даний час бажаного результату. Так головними невирішеними проблемами залишаються:

1) обмеженість надійного джерела та потенціалу розвитку експортних можливостей – стійкого платоспроможного внутрішнього ринку;

2) слабкі позиції України у сфері високих технологій, низький рівень розвитку НТП;

3) недостатній рівень розвитку сучасної інфраструктури, особливо інформаційної і транспортної, та видів діяльності, що підтримують присутність українських виробників на міжнародних ринках;

4) невисокий рівень конкурентоспроможності вітчизняних виробників, їх товарів і послуг та економіки країни в цілому;

5) відсутність масштабних інвестицій в економіку України з боку провідних європейських ТНК, що унеможливлює входження українських виробників до їх міжнародних розподільчих систем, а відтак – ефективне проникнення на висококонкурентні ринки найбільш розвинутих країн, особливо у сегментах, пов’язаних з високотехнологічними виробами;

6) складнощі створення й удосконалення фондового ринку. Без нього, без вільного ринку капіталів малоймовірно здійснити прискорену модернізацію;

7) недостатня готовність інституційної структури в Україні, брак кваліфікованих кадрів, ресурсної бази для виконання відповідних заходів.

Незважаючи на перешкоди, інтегративні процеси будуть відбуватися, бо не тільки Україна зацікавлена в ЄС, а і ЄС певною мірою зацікавлений в українському ринку, але за умови вирішення проблеми бідності, яка нині є дуже гострою [2, с. 77].

Європейська інтеграція є найбільш визначальним чинником як міжнародної діяльності України, так і її внутрішньої політики на тривалу перспективу, закріплює безпеку та позитивно впливає на відносини України з усіма країнами світу. Невідхильна реалізація курсу на інтеграцію у Європейський Союз забезпечить гарантії прав людини, розвиток в

Україні громадянського суспільства, побудову соціально орієнтованої ринкової економіки та величезну матеріальну підтримку з боку ЄС.

Отже, для прискорення інтеграції України до ЄС слід здійснити такі першочергові заходи:

1) зупинення подальшого соціального розшарування;

2) забезпечення справжнього, а не декларованого розвитку підприємництва;

3) виведення економіки з тіні;

4) вільний доступ до кредитних, матеріальних та інформаційних ресурсів, ринків збуту продукції;

5) ефективне втілення законодавства з питань боротьби з шахрайством та корупцією;

6) посилення фінансового контролю за структурними фондами та фондами розвитку;

7) реформа судової системи, захист прав власності та прав людини;

8) розробка нової зовнішньоекономічної стратегії з урахуванням позитивних та негативних факторів від інтеграції України в Європу [1, с. 74].

Україні час зробити ревізію своїх суперечливих досягнень останнього періоду і знайти кращий шлях підвищення власного конкурентного потенціалу і здатності бути повноцінним суб'єктом міжнародних відносин. Основою успішності євроінтеграційних зусиль може стати не квапливість, а виваженість, не прагнення до формального результату, а врахування всієї сукупності реальних обставин і тенденцій. Зрештою, саме така політика відповідає справжнім європейським традиціям.

**Список використаних джерел:**

1. Єврорегіональне співробітництво України: проблеми і перспективи : навч. посіб. / І. В. Артьомов, О. М. Ващук ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т». – Ужгород : МПП «Гражда», 2014. – 500 с.

2. Моделі і механізми регулювання єврорегіонального співробітництва України : монографія : присвяч. 400-річчю УжНУ / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т», Навч.-наук. ін-т євроінтеграц. дослідж. ; за ред. І. В. Артьомова, О. М. Ващук, О. М. Руденко. – Ужгород : Гражда, 2013. – 610 с.