

25. Твердохлебов А. Д. Литовка, Боголюбовка и Бакировка. На правах рукопису. Охтирський краєзнавчий музей (№ КН 1255/ДР-506). м. Охтирка Сумської обл., Україна.
26. Твердохлебов А. Д. Попівна. На правах рукопису (№ КН 1256/ДР-110). Охтирський краєзнавчий музей. м. Охтирка Сумської обл., Україна.
27. Твердохлебов А. Д. Старосветская масница (Бывальщина). На правах рукопису. Охтирський краєзнавчий музей (№ КН 1256/ДР-110). м. Охтирка Сумської обл., Україна.
28. Твердохлебов А. Д. Столетие Ахтырского уездного училища (1790–1890 гг.). Харьков, 1893. 51 с.
29. Твердохлебов А. Д. Судьба табачной фабрики в Ахтырке // Киевская старина. Т. XVI. Киев, 1885. С. 179–189.
30. Твердохлебов А. Д. Федот. На правах рукопису. Охтирський краєзнавчий музей (№ КН 1256/ДР-110). м. Охтирка Сумської обл., Україна.
31. Твердохлебов А. Д. Ясеновое, Грунька также, Лебединского уезда. На правах рукопису. Приватне зібрання.

## ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДНА З ЦІЛЕЙ СУЧАСНОГО ВИХОВАННЯ

*Новік С. М.  
Полтава, Україна*

Під витривалістю найчастіше мають на увазі здатність людини підтримувати свій організм у робочому стані, здійснюючи опір втомі. Її показниками виступають насамперед тривалість роботи, яку людина спроможна виконувати загалом, і тривалість роботи, яку вона може виконувати достатньо якісно і без перенапруги.

У сучасному світі вимоги до витривалості підростаючого покоління вже дещо інші, ніж декілька десятиліть тому, оскільки для значної кількості населення умови праці зміщуються в сторону покращення, технічне оснащення трудомістких процесів дозволяє зменшувати витрати фізичних ресурсів і все більший запит на фахівців більшою мірою розумової, ніж фізичної праці. Проте проблема витривалості залишається на часі з цілої низки причин.

Перша з них пов'язана з різноманітністю видів втоми, яка завжди супроводжує людську активність.

Втома, за визначенням фахівців, – це «сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення кількісних і якісних показників можливостей організму і навіть до нещасних випадків» [1, с. 107]. Вона поділяється на розумову, сенсорну, емоційну, фізичну і спричиняється відповідним видом діяльності. Тому, в якій би сфері не працювала людина, наскільки б не була її діяльність

удосконалена та оснащена технічними чи електронними засобами, все одно втома за певних обставин є неминучою. Неможливо повністю уникнути ситуацій, коли умови діяльності стають більш жорсткими, а прийнятний результат залежить саме від того, наскільки спроможний працівник перевершувати середні показники своєї працездатності. В умовах кризи, загострення конкуренції тощо саме витривала людина має більші шанси на успіх, а іноді – і на порятунок у прямому розумінні слова.

Щодо останнього. Саме з ним і пов'язана друга важлива обставина, яка актуалізувалася в Україні останнім часом. Збройна агресія Російської Федерації в один момент змінила налагоджений спосіб життя наших співвітчизників, а багатьох із них поставила на межу виживання. Непередбачуваність і раптовість ситуацій, у яких опинилося населення цілих міст і областей, здавалося б, нетипові для кінця ХХ-початку ХХІ століття, знову заявила про себе, нагадавши, що витривалість та споріднені з нею терплячість, мужність, віра в себе мають бути притаманні кожній людині. Забезпечення виживання в екстремальних умовах природних чи техногенних катастроф – це не обов'язкова для кожного, але загалом, на жаль, ймовірна перспектива, яка може підстерігати будь-кого у несподіваний час, і саме витривалість, здатність опиратися деструктивним станам – це найперше, на що ми можемо розраховувати.

Третя обставина, що зумовлює об'єктивну необхідність розвитку витривалості, пов'язана з проблемою здоров'язбереження, яка, на відміну від попереднього прикладу, актуальна для нас упродовж усього життя. Саме витривалість сприяє тому, що людина може досить довго діяти без надмірного свого поглиблення, що переходить у стан перевтоми. Остання ж, являючи собою сукупність функціональних зрушень в організмі, хоча і є наслідком накопичення втоми, але відрізняється від неї частковою незворотністю функціональних зрушень, що настають у організмі, і значною несприятливістю для здоров'я в цілому. За нашими спостереженнями, перевтома частіше відзначається у людей з нижчою витривалістю, і не лише через їхню нижчу адаптованість, а саме з причин, що мають безпосереднє відношення до виховання. Вона досить часто настає внаслідок кризових умов, які людина намагається подолати шляхом максимальної мобілізації своїх ресурсів, хоча сама ж ці умови і створила, впродовж тривалого часу не виконуючи необхідної роботи в більш сприятливих обставинах, припиняючи її через втому, яка в дійсності могла бути за бажання успішно переборена.

Подолання стомлюваності і зростання витривалості пов'язані з намаганнями організму адаптуватися до умов активності, пристосовуватися до величини і характеру навантаження. Зрозуміла

значна роль у цьому процесі вольових зусиль самої людини, її намагань підвищити власну витривалість. Саме в такому ракурсі ми розглядаємо характерні для класичного виховання завдання формування волі та характеру, коли людина з дитинства налаштовується на необхідність звикати до різного виду навантажень, намагається мінімізувати негативні емоції щодо зростання фізичного, інтелектуального чи емоційного напруження. На наш погляд, вони мають актуалізуватися в процесі фізичного виховання, сприяючи більш високій витривалості молодого покоління, хоча, як зазначають вчені ([2]), цей процес вимагає значної обережності і уваги до стану кожної дитини, оскільки, на жаль, резервні можливості організму сучасних школярів є не досить високими.

**Список використаних джерел:**

1. Галіцян О.А., Щекотіліна Н.Ф. *Втома та її профілактика з метою природно-ресурсного збереження організму. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020, № 71, Т. 1. С. 107-111.
2. Портна І.Л., Іванько В.В. *Виховання витривалості у дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. Випуск 1 (121).

**ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ВИХОВНИХ  
ЗАВДАНЬ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ  
ГРИ «ДЖУРА»**

*Ночовний О. В.  
Лубни, Україна*

**Науковий керівник:** *Шлапко Валентина Олексіївна,  
учитель біології Опорного закладу «Вовчицький ліцей імені В. Ф. Мишика  
Лубенської міської ради Лубенського району Полтавської області»*

Проблема патріотичного виховання молоді, з огляду на важливі завдання державотворення в незалежній Україні, сьогодні набула особливої актуальності. Саме тому вона потребує детального розгляду головних її складників і чинників, ґрунтовного дослідження засобів та методів національно-патріотичного виховання підлітків. Необхідністю дослідження національно-патріотичного виховання підлітків стало те, що у підлітковому віці найбільш помітним процесом є формування свідомого ставлення до довкілля, відбувається актуалізація потреби самоствердження, з'являється потяг до вирішення значимих та ціннісних життєвих проблем. Аналіз наукових психолого-педагогічних джерел