

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ  
УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ  
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ  
СИЛОВЫХ СТРУКТУР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Е.А. Чумила, Д.М. Булыга, А.С. Тиханович**

Государственное учреждение образования «Университет гражданской защиты  
Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»

Утренняя физическая зарядка – это, прежде всего, забота о человеке и его здоровье. Разумное применение методических подходов при организации утренней физической зарядки имеет положительное эмоциональное воздействие на человека, а также способствует формированию необходимых физических и психологических качеств.

Цель статьи – обоснование необходимости использования методических подходов и принципов при организации утренней физической зарядки.

**Материал и методы.** Исследования проводились среди обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, осваивающих программу 1 ступени высшего образования по специальностям «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» и «Техносферная безопасность». Методы: анализ, обобщение и систематизация, беседа, интервьюирование, педагогическое наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** В статье рассматриваются методические основы организации утренней физической зарядки как составной части общей физической подготовки и стимулятора функциональных систем организма, позволяющие физически и психологически подготовить обучающихся к действиям в сложных ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности. Отдельное внимание отведено решению задач в процессе использования утренней физической зарядки и воздействию ее компонентов на организм обучающихся. Представлены комплексы упражнений, применяемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия и направленные на развитие основных групп мышц и различных физических качеств. Описано воздействие утренней физической зарядки на показатели двигательной и интеллектуальной деятельности обучающихся.

**Заключение.** Использование педагогических методов исследования позволило разработать методические рекомендации по организации утренней физической зарядки, направленные на формирование профессионально значимых качеств обучающихся учебных заведений силовых структур.

**Ключевые слова:** методика, обучающиеся, утренняя физическая зарядка, физическая подготовка, физические упражнения.

**METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS  
OF MORNING PHYSICAL EXERCISES  
WITH THE REPUBLIC OF BELARUS  
POWER STRUCTURES UNIVERSITY STUDENTS**

**Y.A. Chumila, D.M. Bulyga, A.S. Tikhanovich**

State Educational Establishemnt “The University of Civil Protection  
of the Ministry for Emergency Situations of the Republic of Belarus”

Morning exercises are first of all taking care of the man’s heath. Reasonable use of methodological approaches in setting up morning exercises has positive emotional impact on the person; it also provides shaping the necessary physical and psychological qualities.

The purpose of the article is to rationale the need to use methodological approaches and principles in organizing morning physical exercises.

**Material and methods.** The studies were conducted among students of the University of Civil Protection of the Ministry for Emergency Situations of the Republic of Belarus, who do the program of the 1st stage of higher education Prevention and Liquidation of Emergency Situations and Technosphere Safety. To study this problem, we used the following research methods: analysis, generalization and systematization, conversation, interviewing, pedagogical observation.

**Findings and their discussion.** The article discusses the methodological foundations of organizing morning physical exercises as an integral part of the general physical training and stimulator of the functional systems of the organism, which allow physically and psychologically training students for actions in difficult situations that arise in the process of their professional activity. Special attention is paid to solving problems in the process of using morning physical exercises and the effects of its components on the students' organisms. Complexes of exercises that are used in the preparatory, main and final parts of the lesson and aimed at the development of the main muscle groups and various physical qualities are presented. Morning physical exercise effect on the indicators of motor and intellectual activities of students is described.

**Conclusion.** The use of pedagogical research methods made it possible to develop methodological guidelines on the organization of morning physical exercise aimed at the formation of professionally significant qualities of students of power structures educational establishments.

**Key words:** methodology, students, morning physical exercises, physical fitness, exercises.