

## ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 373.24+372.363  
ББК 4410.055

ГРНТИ 77.03.05

Код ВАК 5.8.1; 5.8.4

### **Русаков Александр Альбертович,**

SPIN-код: 6323-3526

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института, Иркутский государственный университет; 664003, Россия, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1; e-mail irkrusakov@yandex.ru

### **Кузекевич Владимир Робертович,**

SPIN-код: 5354-9136

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института, Иркутский государственный университет; 664003, Россия, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1; e-mail vkuzekevich@mail.ru

### **Рафаэль Анна Юрьевна,**

SPIN-код: 2822-0151

старший преподаватель кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института, Иркутский государственный университет; 664003, Россия, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1; e-mail sharatskih@mail.ru

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ БЛОЧНОЙ МОДЕЛИ, ОСНОВАННОЙ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИГРОВОГО МЕТОДА**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дошкольные образовательные учреждения; старшие дошкольники; физическое воспитание; физическое развитие; развитие гибкости; игровые методы; игровая деятельность; игровые технологии

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается проблема развития гибкости у старших дошкольников в условиях реализации программы физического воспитания дошкольного образовательного учреждения. Доказано, что имеющаяся у ребёнка природная гибкость, без соответствующей тренировки после 5-6 лет начинает заметно падать. Взяв за основу постулат, что игровая деятельность является ведущей в детском возрасте, нами разработаны и внедрены в содержание физкультурных занятий детей старшего дошкольного возраста специализированные блоки: «Игровая йога», «Двигательная сказкотерапия», «Весёлый акробат», «Гибкие игры», «Динамика в движении», разработанные на базе игровых технологий. Предложенные упражнения и игры, входящие в содержание представленных блоков, были объединены единой целевой направленностью, но при этом существенно различались по наполнению и особенностям организации. В исследовании приняли участие 142 ребёнка в возрасте 5-6 лет, из шести детских садов г. Иркутска, составивших экспериментальные и контрольные группы. В результате проведенного формирующего этапа эксперимента было доказано, что использование игровых технологий различной модификации на основе блочного построения содержания занятий, позволило существенно повысить уровень развития гибкости у старших дошкольников, и сделать сами занятия более интересными для воспитанников детского сада.

**ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:** Русаков, А. А. Развитие гибкости у старших дошкольников на основе реализации блочной модели, основанной на использовании игрового метода / А. А. Русаков, В. Р. Кузекевич, А. Ю. Рафаэль. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 3. – С. 133–142.

### **Rusakov Alexander Albertovich,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Physical Education, Sports and Medical and Biological Disciplines, Pedagogical Institute, Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

### **Kuzekevich Vladimir Robertovich,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Physical Education, Sports and Medical and Biological Disciplines, Pedagogical Institute, Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

### **Rafael Anna Yurievna,**

Senior Lecturer of Department of Physical Education, Sports and Medical and Biological Disciplines, Pedagogical Institute, Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

## **THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN OLDER PRESCHOOLERS BASED ON THE IMPLEMENTATION OF A BLOCK MODEL BASED ON THE USE OF THE GAME METHOD**

**KEYWORDS:** preschool educational institutions; older preschoolers; physical education; physical development; development of flexibility; gaming methods; play activity; gaming technology

**ABSTRACT.** The article considers the solution to the problem of developing the flexibility of older preschoolers in the context of the implementation of the physical education program of a preschool educational institution. It has been proven that a child's natural flexibility, without proper training, begins to

drop noticeably after 5–6 years. Based on the postulate that gaming is the leading activity in childhood, we have developed and implemented specialized blocks into the content of physical education classes for older preschool children: “Game yoga”, “Motor fairy tale therapy”, “Funny Acrobat”, “Flexible games”, “Dynamics in motion” based on gaming technologies. The proposed exercises and games of different blocks were united by a single target orientation, while significantly differing in content and organization features. The experiment was attended by children aged 5–6 years, in the number of 142 children from six kindergartens in Irkutsk, who made up experimental and control groups. As a result of the experiment, it was proved that the use of gaming technologies of various modifications made it possible to significantly increase the level of flexibility of older preschoolers, make classes more interesting for kindergarten students.

**FOR CITATION:** Rusakov, A. A., Kuzekevich, V. R., Rafael, A. Yu. (2024). The Development of Flexibility in Older Preschoolers Based on the Implementation of a Block Model Based on the Use of the Game Method. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 3, pp. 133–142.

**Т**ехнологии, созданные на основе подвижных игр, носят универсальный характер и позволяют не только эффективно и комплексно развивать основные двигательные качества и координационные способности, жизненно важные двигательные умения и навыки, но и совершенствовать психические процессы, лежащие в основе развития ребенка.

Общеизвестно, что игровая деятельность является одной из ведущих в дошкольном возрасте, потребность в игре достигает своего максимума, игра обладает комплексностью воздействия на развитие всех психофизических качеств, возможно значительно расширять двигательный опыт обучающихся, она эмоционально окрашена, что делает данную деятельность еще более привлекательной для детей.

Перед педагогами, работающими в сфере физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, которые используют игровые технологии на физкультурных занятиях, всегда стоят вопросы, которые, на наш взгляд, недостаточно разработаны в современной теории и практике игры:

- как и какие игры нужно использовать, по какому критерию их отбирать;
- какое количество игр оптимально нужно применять (что лучше, много разных или заданное количество любимых игр в конкретной группе детей);
- что, какие качества через игру необходимо развивать в первую очередь.

**Целью эксперимента** были разработка и апробация в дошкольных образовательных учреждениях содержания игровых блоков, объединенных общей задачей (развитие гибкости).

Методологи и практики физического воспитания рассматривают различные аспекты развития гибкости.

Гибкости как одному из критериев здоровья человека были посвящены работы А. Ю. Горбачева, Г. А. Крикунова, О. В. Маркелова, А. Б. Мирошников и др. Авторы убедительно доказали, что от подвижности суставов во многом зависит качество жизни, а формирование гибкости необходимо начинать с раннего возраста и продолжать

на протяжении всей жизни [2; 6; 18; 22].

Достаточно хорошо разработаны и описаны методики развития специальной гибкости для различных видов спорта:

- спортивных игр (футбола – Е. А. Саломахин [33], волейбола – А. А. Ржанов [13]);
- плавания (Е. А. Иогин [12], С. Н. Карпова [14]);
- легкой и тяжелой атлетики (В. А. Кебрис [16], В. Х. Галимханова [5]);
- различных видов гимнастики и акробатики (Е. П. Прописнова [26], Н. Л. Горячева [7] и др.).

Значительное внимание в теоретических и практических работах было уделено развитию гибкости в структуре физического воспитания в системе высшего образования. Ряд педагогов рассматривают гибкость как важную составляющую общего развития человека и необходимую компоненту профессионально-прикладной подготовки, обосновывая необходимость использования методических приемов развития гибкости, включенных в содержание программы физического воспитания в вузах [8; 24; 29; 30; 34; 35].

В отдельных работах были отражены вопросы контроля за уровнем развития гибкости в различных ее проявлениях [13; 17; 31; 39]. Анализ исследований, связанных с данной проблемой, позволил сделать вывод, что на сегодняшний день недостаточно разрабатываются новые методики мониторинга и контроля гибкости с учетом специфических особенностей и эгокомпонентов человека.

Поскольку речь идет о дошкольниках, для нашего исследования в теоретическом и практическом аспектах наиболее значимы работы, отражающие методические обоснования различных сторон развития гибкости именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведенный нами анализ также показал, что достаточно большое количество работ было посвящено изучению и обобщению практического опыта развития гибкости у дошкольников на основе использования средств из различных видов спорта (фитнес-технологий, различных игровых видов спорта, танцевально-хореографических упражнений и др.) [4; 9; 10; 11; 23; 25; 36].

Значимость гибкости и методики ее развития у детей младшего школьного возраста в структуре урочной формы учебной деятельности отражены в работах А. А. Адонина [1], В. Л. Васкевича [3], М. А. Кащеевой [15], А. А. Русакова [32], Š. Adamčák [37], V. P. Lopes [40].

Есть отдельные работы, выделяющие проблему развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейшего элемента физического воспитания (К. Ю. Акулова [2], Т. Н. Рожина [28], В. Р. Кузекевич [19], V. Biino [39]).

Мы не встретили исследований, посвященных проблеме развития гибкости у детей дошкольного возраста на основе игровых технологий, что позволило определить основное направление нашего исследования. Тема гибкости привлекла наше внимание и послужила причиной научного интереса и в связи с тем, что старший дошкольный возраст является наиболее чувствительным для ее развития.

Мы также учитывали, что ведущим типом деятельности в данном возрасте является игровая деятельность, и все наши блоки, состоящие из комплексов специальных упражнений и подвижных игр, были выстроены именно в этом контексте. Предложенная нами технология, основанная на использовании игровых блоков, соотносится с содержанием стандарта дошкольного образования.

**Организация исследования.** Мы исходили из того, что в процессе развития гибкости и подвижности суставов у детей необходимо воздействовать на звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наиболее важную роль в жизненно необходимых двигательных актах (голеностопные, плечевые, тазобедренные суставы и кистевые сочленения), используя средства специально подобранных игр.

Важно отметить, что включенная нами игровая двигательная деятельность, направленная на развитие гибкости, не являлась самоцелью, не заменяла и не подменяла, а дополняла и конкретизировала задачи, решаемые в дошкольных образовательных учреждениях:

- удовлетворение естественных двигательных потребностей ребенка, направленных на их разностороннее развитие;
- развитие физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие и тренировка систем и функций организма.

В педагогическом эксперименте в формате экспериментальных площадок принимали участие дети в возрасте 5–6 лет в количестве 98 человек восьми детских садов

г. Иркутска, составивших экспериментальную группу, и 44 ребенка, составивших контрольную группу.

В дошкольных образовательных учреждениях, принявших участие в экспериментальной работе, занятия физической культурой проводились три раза в неделю (в зависимости от погоды в спортивном зале или на улице) продолжительностью до 20 минут.

Для реализации формирующей части исследования нами предлагалось использовать содержание специально разработанных блоков, состоящих из пяти комплексов игровых упражнений и игр, направленных на развитие различных видов гибкости, повышение эластичности мышц и подвижности суставов, каждый из которых имел свое собственное оригинальное название: «Игровая йога», «Двигательная сказкотерапия», «Веселый акробат», «Гибкие игры», «Динамика в движении».

Каждую неделю использовались два, иногда три разных блока, которые применялись и варьировались в зависимости от ряда факторов, например, если была плохая погода, блок «Динамика в движении» заменялся на какой-либо другой. Сами блоки включали 6–8 упражнений, каждое из которых могло быть заменено на те упражнения, которые особенно понравились детям. Для того чтобы выбор упражнений был шире и разнообразнее, в каждом блоке мы создали «банк» игровых упражнений и игр для развития гибкости.

Каждый из представленных блоков, решая общую задачу (развитие гибкости), имел специфическую форму организации, набор игрового материала, методические особенности.

Первый блок – «Игровая йога» – базировался на выполнении игровых упражнений, взятых из игрового стретчинга, и доступных элементов йоги в виде асан, которые, в частности, выполнялись в форме подражательных животным движениях, при этом каждой позе присваивалось соответствующее название, например «Бабочка расправила крылья», «Лягушка готовится к прыжку», «Собака виляет хвостом» и т. п. В процессе физкультурных занятий было отмечено, что дети достаточно легко переходят из одной позы в другую, и для сохранения природной гибкости необходимо, чтобы были предложены упражнения в форме игровой деятельности, позволяющие формировать достаточную эластичность и гибкость позвоночника, подвижность суставов, оптимальный жизненный тонус.

Важно отметить, что дети дошкольного возраста получали удовольствие от физкультурных занятий с элементами йоги за

счет доступности в выполнении упражнений, последовательности и постепенности от простого к более сложным асанам. В результате они достигли определенного результата, а сами занятия были интересны и позволяли учиться новым формам двигательной активности.

Второй блок – «Двигательная сказкотерапия». Определяя его содержание, мы исходили из того, что двигательная сказкотерапия поможет не только обеспечить оптимизацию двигательной активности ребенка, сделав данную деятельность более интересной и, следовательно, привлекательной, но и решить имеющиеся психологические проблемы.

Первая задача, которая стояла перед нами, состояла в выборе сказок, в которых имеется выраженный двигательный компонент, для этого создавались и использовались три отдельных блока: русские народные сказки, медитативные сказки и свои собственные сказки, которые мы назвали супердвигательными.

Использовались игры, когда согласно сюжету дети выполняли действия, направленные на акцентированное развитие гибкости. Содержание сказки включало в себя необычные превращения и способы выполнения двигательных действий, например движения с большой амплитудой в упражнении «Сапоги-скороходы», а упражнения, выполняемые на гимнастическом коврике, назывались «Упражнения на ковре-самолете!» и т. п. Воспитанникам предлагалось и самим придумать названия выполняемых упражнений, а в основе выполнения всех упражнений лежал игровой метод.

Третий блок – «Веселый акробат». Поскольку акробатика как вид двигательной активности ребенка и универсальное средство развития не только гибкости, но и жизненно необходимых координационных способностей разработана и представлена в дошкольных образовательных учреждениях недостаточно, нет учебно-методических рекомендаций, а количество имеющихся разработок данной тематики крайне ограничено, мы использовали несложные акробатические упражнения с элементами гибкости. Считаем, что развитие координационных способностей и приобретение двигательного опыта является не менее важной задачей, этот блок составили упражнения с элементами простейшей акробатики, в который наряду с акробатическими включались и танцевальные элементы, упражнения, выполняемые на полу и гимнастической стенке.

Мы отметили, что включение акробатических элементов в занятия позволяет повысить интерес и добиться разнообразия двигательных упражнений, связанных с развитием гибкости. В содержание данного

блока вошли такие упражнения, как «Ласточка», «Самолет», «Колечко», «Корзинка», «Мостик» и другие, в названии которых мы стремились отразить суть и содержание данного упражнения. Для тех, кто достаточно легко выполнял базовые акробатические упражнения, мы использовали определенные усложнения, такие как поднимание одной руки или ноги, отсутствие сгибания ног в коленях, постепенное увеличение амплитуды движений и др. Комплексы подобных упражнений постоянно пополнялись и дорабатывались.

Четвертый блок – «Гибкие игры» – проводился в формате полностью игрового занятия и включал в себя подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Для реализации данного комплекса нами был разработан и адаптирован банк подвижных игр, направленных на развитие гибкости. Игры использовались с учетом предпочтений детей и периодически обновлялись. Само название игры также отражало суть используемых в игре движений: «Гибкая ящерица», «Лодочки», «Длинноногий жираф», «Цапля и лягушки» и др.

В этом блоке использовались игры с инвентарем, мячами, обручами, гимнастическими палками: «Циркачи», «Подводная лодка», «Увернись – не попадись», «Лимбо» и др.

Пятый блок – «Динамика в движении». Игры этого блока использовались во время занятий на улице и включали в себя различные прыжковые, маховые и динамические упражнения, выполняемые со значительной и постепенно увеличивающейся амплитудой («Кто выше?»; «Ветряная мельница»; «Достань до веточки ногой» и др.).

Динамическая растяжка предполагала использование двигательных действий, при выполнении которых нагрузка на суставы и связки определяется различными амплитудными движениями. Мы исходили из того, что данный вид гибкости позволяет добиться ряда значимых положительных аспектов, определяющих развитие гибкости: приобретение большей пластичности и мышечной растяжимости, увеличение амплитуды движений, что положительно отражается на технике прыжков и бега, снижение риска получения случайных травм.

Мы стремились к тому, что подбираемые упражнения задействовали все крупные группы мышц, периодически меняя для этого упражнения комплекса, стараясь избежать однообразия и скуки. Дополнительно в организацию самостоятельной двигательной деятельности детей предлагали включать отдельные доступные и безопасные упражнения на развитие гибкости, которые дополняли содержание основной программы.

В работе с родителями мы рекомендовали те упражнения, которые применимы для совместного использования в условиях городской квартиры.

Выполненная нами аналитическая работа и практическая реализация в образовательных учреждениях игровых технологий позволили нам создать банк упражнений и игр для каждого блока, разработать практические рекомендации, которые могут использовать не только педагоги, но и родители во время семейных занятий, и опубликовать их как учебное пособие для студентов физкультурных образовательных учреждений [20].

**Результаты исследования и их об- суждение.** В процессе экспериментальной работы мы решали две целеполагающие задачи: развитие двигательных способностей детей и формирование позитивного отношения к специально организованным игровым технологиям, основанным на блочном построении занятий.

В связи с этим в нашем исследовании был предложен комплекс оценочного инструментария, определяющего уровень физической подготовленности (табл. 1) и уровень интереса детей к физкультурным занятиям в дошкольных образовательных учреждениях (табл. 2).

Таблица 1

**Результаты уровня физической подготовленности дошкольников экспериментальной и контрольной групп после эксперимента**

№	Исследуемые показатели	ЭГ M±m*	КГ M±m*	Достоверность различий
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13,24 ± 1,12	13,01 ± 1,18	p > 0,05
2	Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине (кол-во раз)	31,03 ± 1,49	30,26 ± 1,25	p > 0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	129,65 ± 12,12	128,86 ± 12,87	p > 0,05
4	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	12,78 ± 2,47	9,83 ± 2,74	p < 0,01
5	Подвижность в тазобедренном суставе (поперечный шпагат, см)	18,24 ± 1,24	32,28 ± 3,56	p < 0,01
6	Статическое равновесие (поза Ромберга, с)	43,43 ± 4,29	26,43 ± 5,35	p < 0,05

В результатах, определяющих развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине), не было отмечено существенных отличий между результатами экспериментальной и контрольной групп.

Самые большие различия были выявлены в развитии гибкости. Так, гибкость подвижности позвоночного столба и подвижности в тазобедренном суставе в экспериментальной группе в конце эксперимента была на 25,4% (p < 0,05) и 32,6% (p < 0,01) соответственно больше, чем в контрольной. Еще более значимые различия контрольной и экспериментальной групп были определены в статическом равновесии (46,54%, p < 0,001).

Для оценки уровня интереса на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях нами был использован метод прямого наблюдения на реакцию детей на занятия.

При подборе оценочных критериев мы учитывали, что интересы у дошкольников часто носят спонтанный, ситуативный и непостоянный характер. По каждому из заявленных критериев, отражающих степень желанности, включенности, активности, любознательности, инициативности, дети ранжировались по уровням (высокий, средний, низкий):

1. Желание участвовать в деятельности еще до ее начала (просьбы ребенка об обязательном включении данной деятельности в содержание занятий).
2. Включенность в процесс занятий (ребенок не отвлекается, поглощен и увлечен происходящим).
3. Возникновение нестандартных и необычных вопросов по ходу занятия.
4. Нежелание детей заканчивать занятия.
5. Общее и искреннее оживление, эмоциональные всплески в связи с новым игровым материалом на занятии.
6. Инициативность на занятии (желание помочь товарищам или воспитателю).

**Показатели интереса и мотивации на физкультурных занятиях  
в дошкольных образовательных учреждениях**

Этапы эксперимента	Различия	
Начало эксперимента: экспериментальная группа – контрольная группа	$\chi^2 = 8,112$	$p > 0,05$
Экспериментальная группа в начале и конце эксперимента	$\chi^2 = 23,453$	$p < 0,01$
Конец эксперимента: экспериментальная группа – контрольная группа	$\chi^2 = 16,352$	$p < 0,05$

Анализ усредненных показателей по 6 вопросам опроса, отражающим уровень интереса и мотивации к занятиям после внедрения специально разработанных игровых блоков развития физических способностей с акцентом на гибкость в содержание занятий физической культуры старших дошкольников, показал:

- в начале эксперимента у исследуемых групп не было достоверных отличий;
- в конце эксперимента прирост количества обучающихся экспериментальной группы, имеющих более высокий интерес к занятиям физической культурой, был на 16,35% больше, чем в контрольной;
- самые большие различия были зарегистрированы в экспериментальной группе на начало и конец эксперимента (32,17%).

Анализ количества пропусков занятий по физической культуре по неуважительным причинам показал, что их количество в экспериментальной группе сократилось на 12,4%.

**Выводы.** Резюмируя результаты эксперимента, мы предложили методические рекомендации по организации игровых технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

1. Поскольку развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх не допускайте длительных односторонних нагрузок.
2. Систематически включайте игры, связанные с развитием физических качеств, sensitивно обусловленных возрастными особенностями занимающихся.
3. При проведении игр обязательно

### Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Адонин, А. А. Методика развития гибкости у школьников 12–13 лет на уроках физической культуры / А. А. Адонин, Д. А. Чернышов. – Текст : непосредственный // Технологии образования. – 2023. – № 2 (20). – С. 77–80.
2. Акулова, К. Ю. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейший элемент физического воспитания / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин, А. В. Чуришка. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 5-3 (119). – С. 10–14.
3. Васкевич, В. Л. О необходимости акцентированного воздействия для развития гибкости детей младшего школьного возраста / В. Л. Васкевич, И. Н. Григорович. – Текст : непосредственный // Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры : сборник научных статей и тезисов преподавателей и студентов. – 2016. – С. 82–86.
4. Власов, А. В. Использование элементов восточных единоборств в развитии физических качеств детей дошкольного возраста / А. В. Власов, Ю. И. Горлова. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2021. – № 8 (53). – С. 81–87.
5. Галимханова, В. Х. Воспитание гибкости у пауэрлифтеров / В. Х. Галимханова, Р. Г. Ардеев. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 298–299.

учитывайте степень проявляемого занимающимися интереса.

4. Для развития самостоятельности проводите отдельные игры с элементами детской самоорганизации.

5. Запоминание содержания большого количества игр, которые даются одновременно, может вызывать хаотическое смешивание содержания, поэтому рекомендуется новый игровой материал давать дозированно.

6. Эффект развития заявленного физического качества должен определять основу содержания игры.

7. Каждая подвижная игра должна иметь несколько вариантов или степеней трудности, которые используются в зависимости от уровня двигательной подготовленности обучающихся. По мере овладения вариант сложности должен увеличиваться.

Таким образом, проведенный нами эксперимент показал, что вариативное сочетание блоков упражнений различной направленности позволило не только достаточно успешно развивать различные виды гибкости, но и сохранять интерес к ее развитию длительное время.

**Благодарность.** Авторы статьи выражают благодарность воспитателям и инструкторам физической культуры дошкольных образовательных учреждений г. Иркутска, а также студентам педагогического института Иркутского государственного университета, принявшим активное участие в реализации предложенной программы физического воспитания старших дошкольников на основе блочной модели, с использованием игрового метода.

6. Горбачева, А. Ю. Гибкость, здоровье и работоспособность – связь есть! / А. Ю. Горбачева. – Текст : непосредственный // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – № 4. – С. 45–55.
7. Горячева, Н. Л. Влияние уровня развития координационных способностей и гибкости на технику исполнения композиций в художественной гимнастике / Н. Л. Горячева, Е. А. Гаврилова. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3 (41). – С. 24–27.
8. Дронина, О. А. Роль гибкости в физической подготовке студентов / О. А. Дронина, К. С. Череповская. – Текст : непосредственный // Modern Science. – 2020. – № 12-2. – С. 365–368.
9. Дубинкина, Ю. А. Развитие гибкости у скалолазов дошкольного возраста / Ю. А. Дубинкина. – Текст : непосредственный // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2020. – № 8. – С. 153–154.
10. Завьялова, Т. П. Акробатический рок-н-ролл в физическом воспитании дошкольников 6–7 лет как эффективное средство подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Т. П. Завьялова, Ю. И. Воробьева. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 115–121.
11. Изаровская, И. В. Применение танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5–6 лет / И. В. Изаровская, Е. Б. Перельман, Е. В. Яценко, Е. В. Косцова. – Текст : непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S2. – С. 90–97.
12. Иогин, Е. А. Сочетание силовых упражнениях с упражнениями на гибкость в процессе физической подготовки пловцов / Е. А. Иогин, Е. С. Жукова. – Текст : непосредственный // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2016. – № 1. – С. 100–105.
13. Какорин, О. Ю. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры / О. Ю. Какорин, Н. Т. Строшкова. – Текст : непосредственный // E-Scio. – 2019. – № 10 (37). – С. 664–669.
14. Карпова, С. Н. Особенности развития гибкости юных пловцов / С. Н. Карпова. – Текст : непосредственный // Eo ipso. – 2022. – № 2. – С. 25–28.
15. Кашеева, М. А. Психолого-педагогические условия развития гибкости и самостоятельности мышления у детей младшего школьного возраста / М. А. Кашеева. – Текст : непосредственный // Научная интеграция : сборник научных трудов. – 2016. – С. 961–963.
16. Кебрис, В. А. Инновационная методика развития гибкости у барьеристок на этапе спортивного совершенствования / В. А. Кебрис, С. Е. Войнова. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика : сборник научно-методических трудов. – СПб., 2021. – С. 68–78.
17. Крайнова, А. А. Результаты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности по развитию гибкости у младших школьников / А. А. Крайнова. – Текст : непосредственный // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 12-1. – С. 89–94.
18. Крикунов, Г. А. Гибкость как один из критериев здоровья человека / Г. А. Крикунов. – Текст : непосредственный // E-Scio. – 2020. – № 9 (48). – С. 516–519.
19. Кузекевич, В. Р. Методические рекомендации проведения вводно-подготовительной части урока физической культуры как средства повышения интереса обучающихся / В. Р. Кузекевич, А. А. Русаков, В. Ю. Еремчук. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 183–187.
20. Кузекевич, В. Р. Развивающие подвижные игры интеллектуальной направленности : учебное пособие / В. Р. Кузекевич, А. А. Русаков. – Электрон. текст. дан. (8,5 Мб). – Иркутск : Аспринт, 2023. – 246 с. – Текст : электронный.
21. Маркелова, О. В. Исследование влияния асан йоги на показатели гибкости и здоровья юных танцоров / О. В. Маркелова, Г. И. Семёнова. – Текст : непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S1. – С. 67–72.
22. Мирошников, А. Б. Гибкость, здоровье и работоспособность: есть ли связь? / А. Б. Мирошников. – Текст : непосредственный // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 27–34.
23. Никитина, Н. О. Использование упражнений игрового стретчинга в организованной деятельности по физической культуре у дошкольников / Н. О. Никитина. – Текст : непосредственный // Педагогическая наука и практика. – 2023. – № 4 (42). – С. 99–105.
24. Паршакова, В. М. Развитие гибкости у студентов путем самостоятельной работы / В. М. Паршакова. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6-1 (45). – С. 169–172.
25. Перминова, Е. И. Развитие гибкости детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии / Е. И. Перминова. – Текст : непосредственный // Образование и воспитание. – 2016. – № 5 (10). – С. 115–122.
26. Прописнова, Е. П. Развитие гибкости у девочек 8–10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / Е. П. Прописнова, Д. И. Дегтярева, М. А. Терехова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 292–294.
27. Ржанов, А. А. Развитие специальной гибкости у волейболистов / А. А. Ржанов, А. А. Ахматгалин, В. Ю. Лебединский, А. В. Яни. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 95–97.
28. Рожина, Т. Н. Развитие ловкости и гибкости у детей 5–6 лет посредством подвижных игр / Т. Н. Рожина, Т. Г. Артеменко. – Текст : непосредственный // Академия педагогических идей Новация. – 2019. – № 4. – С. 71–75.
29. Розова, Е. А. Сравнительная характеристика уровня гибкости у студентов медицинского вуза, имеющих различные медицинские группы здоровья / Е. А. Розова, Я. В. Киселев. – Текст : непосредственный // Экономика XXI века: инновации, инвестиции, образование. – 2022. – Т. 10, № 5. – С. 219–223.

30. Рулёва, Д. В. Развитие гибкости у студентов III функциональной группы, занимающихся физической культурой в тренажерном зале / Д. В. Рулёва, Л. Ф. Наталевич. – Текст : непосредственный // Социальные и психологические проблемы современного образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 234–237.

31. Русаков, А. А. Анализ физической подготовленности старших дошкольников, проживающих в районе севера Иркутской области / А. А. Русаков, С. В. Романова. – Текст : непосредственный // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 3 (20).

32. Русаков, А. А. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой / А. А. Русаков, В. Р. Кузекевич. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 416–420.

33. Саломахин, Е. А. Для профилактики травматизма у юных футболистов 13–14 лет / Е. А. Саломахин. – Текст : непосредственный // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 9. – С. 98–106.

34. Сапунов, А. С. Развитие и дальнейшее совершенствование гибкости на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций МВД России / А. С. Сапунов, К. А. Лисогор. – Текст : непосредственный // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2020. – № 2 (39). – С. 187–189.

35. Сухоцкий, И. В. Повышение уровня гибкости студентов, занимающихся в группах общей физической подготовки / И. В. Сухоцкий. – Текст : непосредственный // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 1-1 (46). – С. 119–122.

36. Хомушку, В. В. Совершенствование методики физкультурных занятий средствами борьбы «Хуреш» детей старшего дошкольного возраста / В. В. Хомушку. – Текст : непосредственный // Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 12. – С. 232–238.

37. Adamčák, Š. Opinions of Teachers on Teaching Non-Traditional Sports in Primary Schools / Š. Adamčák, P. Bartík, A. Kozáňáková, R. Tomková. – Text : immediate // European Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – No. 6 (2). – P. 40–49.

38. Biino, V. Cognitively enriched physical activity may foster motor competence and executive function as early as preschool age: a pilot trial / V. Biino, V. Tinagli, F. Borioni, C. Pesce. – Text : immediate // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2023. – Vol. 28, issue 4.

39. Brahim, H. Suggested Educational Units Using the Game-Oriented to Improve the Coordination Skills of Primary Students / H. Brahim, S. Abdelkrim, M. Djamel, D. Bendehiba. – Text : immediate // European Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – No. 8 (1). – P. 3–10.

40. Lopes, V. P. Effectiveness of physical education to promote motor competence in primary school children / V. P. Lopes, D. F. Stodden, L. P. Rodrigues. – Text : immediate // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2017. – Vol. 22, issue 6.

## REFERENCES

1. Adonin, A. A., Chernyshov, D. A. (2023). Metodika razvitiya gibkosti u shkol'nikov 12–13 let na urokakh fizicheskoi kul'tury [Methodology for the Development of Flexibility in Schoolchildren Aged 12–13 at Physical Education Lessons]. In *Tekhnologii obrazovaniya*. No. 2 (20), pp. 77–80.
2. Akulova, K. Yu., Mozgunov, A. I., Stupin, A. V., Churishka, A. V. (2022). Razvitie gibkosti u detei starshogo doshkol'nogo vozrasta kak vazhneishii element fizicheskogo vospitaniya [The Development of Flexibility in Older Preschool Children as the Most Important Element of Physical Education]. In *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*. No. 5-3 (119), pp. 10–14.
3. Vaskevich, V. L., Grigorovich, I. N. (2016). O neobkhodimosti aktsentirovannogo vozdeistviya dlya razvitiya gibkosti detei mladshego shkol'nogo vozrasta [On the Need for Accentuated Influence for the Development of Flexibility of Primary School Children]. In *Praktiko-orientirovannaya podgotovka uchitelya fizicheskoi kul'tury: sbornik nauchnykh statei i tezisov prepodavatelei i studentov*, pp. 82–86.
4. Vlasov, A. V., Gorlova, Yu. I. (2021). Ispol'zovanie elementov vostochnykh edinoborstv v razvitii fizicheskikh kachestv detei doshkol'nogo vozrasta [The Use of Elements of Martial Arts in the Development of Physical Qualities of Preschool Children]. In *Nauka-2020*. No. 8 (53), pp. 81–87.
5. Galimkhanova, V. Kh., Ardeev, R. G. (2018). Vospitanie gibkosti u pauerlifterov [Education of Flexibility in Powerlifters]. In *Aktual'nye problemy fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma: materialy XII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, pp. 298–299.
6. Gorbacheva, A. Yu. (2021). Gibkost', zdorov'e i rabotosposobnost' – svyaz' est'! [Flexibility, Health and Efficiency – There is a Connection!]. In *Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie*. No. 4, pp. 45–55.
7. Goryacheva, N. L., Gavrilova, E. A. (2022). Vliyaniye urovnya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostei i gibkosti na tekhniku ispolneniya kompozitsii v khudozhestvennoi gimnastike [The Influence of the Level of Development of Coordination Abilities and Flexibility on the Technique of Performing Compositions in Rhythmic Gymnastics]. In *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. No. 3 (41), pp. 24–27.
8. Dronina, O. A., Cherepovskaya, K. S. (2020). Rol' gibkosti v fizicheskoi podgotovke studentov [The Role of Flexibility in Physical Training of Students]. In *Modern Science*. No. 12-2, pp. 365–368.
9. Dubinkina, Yu. A. (2020). Razvitie gibkosti u skalolazov doshkol'nogo vozrasta [The Development of Flexibility in Rock Climbers of Preschool Age]. In *Vospitanie i obuchenie detei mladshogo vozrasta*. No. 8, pp. 153–154.
10. Zavyalova, T. P., Vorobyeva, Yu. V. (2021). Akrobaticheskii rok-n-roll v fizicheskom vospitanii doshkol'nikov 6–7 let kak effektivnoe sredstvo podgotovki k sdache norm kompleksa GTO [Acrobatic Rock and Roll in Physical Education of Preschoolers 6–7 Years Old as an Effective Means of Preparing for Passing the Standards of the TRP Complex]. In *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. No. 3 (193), pp. 115–121.
11. Izarovskaya, I. V., Perelman, E. B., Yashchenko, E. V., Kostsova, E. V. (2020). Primenenie tantseval'no-khoreograficheskikh uprazhnenii dlya formirovaniya fizicheskogo razvitiya i fizicheskoi podgotovlennosti dosh-



kol'nikov 5–6 let [The Use of Dance and Choreographic Exercises for the Formation of Physical Development and Physical Fitness of Preschoolers 5–6 Years Old]. In *Chelovek. Sport. Meditsina*. Vol. 20. No. S2, pp. 90–97.

12. Iogin, E. A., Zhukova, E. S. (2016). Sochetanie silovykh uprazhnenii s uprazhneniyami na gibkost' v protsesse fizicheskoi podgotovki plovtsov [Combination of Strength Exercises with Flexibility Exercises in the Process of Physical Training of Swimmers]. In *Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoi kul'tury, sporta i olimpizma*. No. 1, pp. 100–105.

13. Kakorin, O. Yu., Stroschkova, N. T. (2019). Effektivnye sredstva i metody razvitiya i kontrolya gibkosti mladshikh shkol'nikov na urokakh fizicheskoi kul'tury [Effective Means and Methods of Development and Control of Flexibility of Younger Schoolchildren in Physical Education Lessons]. In *E-Scio*. No. 10 (37), pp. 664–669.

14. Karpova, S. N. (2022). Osobennosti razvitiya gibkosti yunyh plovtsov [Features of the Development of Flexibility of Young Swimmers]. In *Eo ipso*. No. 2, pp. 25–28.

15. Kashcheeva, M. A. (2016). Psikhologo-pedagogicheskie usloviya razvitiya gibkosti i samostoyatel'nosti myshleniya u detei mladshogo shkol'nogo vozrasta [Psychological and Pedagogical Conditions for the Development of Flexibility and Independence of Thinking in Children of Primary School Age]. In *Nauchnaya integratsiya: sbornik nauchnykh trudov*, pp. 961–963.

16. Kebris, V. A., Voynova, S. E. (2021). Innovatsionnaya metodika razvitiya gibkosti u bar'eristok na etape sportivnogo sovershenstvovaniya [Innovative Methodology for the Development of Flexibility in Hurdlers at the Stage of Sports Improvement]. In *Legkaya atletika: sbornik nauchno-metodicheskikh trudov*. Saint Petersburg, pp. 68–78.

17. Kraynova, A. A. (2021). Rezul'taty sovershenstvovaniya fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti po razvitiyu gibkosti u mladshikh shkol'nikov [The Results of Improving Physical Culture and Sports Activities for the Development of Flexibility in Younger Schoolchildren]. In *Simvol nauki: mezhdunarodnyi nauchnyi zhurnal*. No. 12-1, pp. 89–94.

18. Krikunov, G. A. (2020). Gibkost' kak odin iz kriteriev zdorov'ya cheloveka [Flexibility as One of the Criteria of Human Health]. In *E-Scio*. No. 9 (48), pp. 516–519.

19. Kuzekevich, V. R., Rusakov, A. A., Eremchuk, V. Yu. (2023). Metodicheskie rekomendatsii provedeniya vvodno-podgotovitel'noi chasti uroka fizicheskoi kul'tury kak sredstva povysheniya interesa obuchayushchikhsya [Methodological Recommendations for Conducting the Introductory Preparatory Part of a Physical Culture Lesson as a Means of Increasing the Interest of Students]. In *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. No. 8 (222), pp. 183–187.

20. Kuzekevich, V. R., Rusakov, A. A. (2023). *Razvivayushchie podvizhnye igry intellektual'noi napravlenosti* [Developing Outdoor Intellectual Games]. Irkutsk, Asprint. 246 p.

21. Markelova, O. V., Semenova, G. I. (2021). Issledovanie vliyaniya asan yogi na pokazateli gibkosti i zdorov'ya yunyh tantsorov [Investigation of the Influence of Yoga Asanas on the Flexibility and Health Indicators of Young Dancers]. In *Chelovek. Sport. Meditsina*. Vol. 21. No. S1, pp. 67–72.

22. Miroshnikov, A. B. (2021). Gibkost', zdorov'e i rabotosposobnost': est' li svyaz'? [Flexibility, Health and Efficiency: Is There a Connection?]. In *Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie*. No. 3, pp. 27–34.

23. Nikitina, N. O. (2023). Ispol'zovanie uprazhnenii igrovogo stretchinga v organizovannoi deyatel'nosti po fizicheskoi kul'ture u doshkol'nikov [The Use of Game Stretching Exercises in Organized Physical Education Activities for Preschoolers]. In *Pedagogicheskaya nauka i praktika*. No. 4 (42), pp. 99–105.

24. Parshakova, V. M. (2020). Razvitie gibkosti u studentov putem samostoyatel'noi raboty [Development of Flexibility in Students Through Independent Work]. In *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk*. No. 6-1 (45), pp. 169–172.

25. Perminova, E. I. (2016). Razvitie gibkosti detei mladshogo shkol'nogo vozrasta na zanyatiyakh po khoreografii [Development of Flexibility of Primary School Children in Choreography Classes]. In *Obrazovanie i vospitanie*. No. 5 (10), pp. 115–122.

26. Propisnova, E. P., Degtyareva, D. I., Terekhova, M. A. (2019). Razvitie gibkosti u devochek 8–10 let, zanimayushchikhsya esteticheskoi gimnastikoi [The Development of Flexibility in Girls 8-10 Years Old Engaged in Aesthetic Gymnastics]. In *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. No. 2 (168), pp. 292–294.

27. Rzhanov, A. A., Akhmatgatin, A. A., Lebedinsky, V. Yu., Yani, A. V. Razvitie spetsial'noi gibkosti u voleibolistov [The Development of Special Flexibility in Volleyball Players]. In *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. No. 8, pp. 95–97.

28. Rozhina, T. N., Artemenko, T. G. (2019). Razvitie lovkosti i gibkosti u detei 5–6 let posredstvom podvizhnykh igr [The Development of Dexterity and Flexibility in Children Aged 5-6 Years by Means of Outdoor Games]. In *Akademiya pedagogicheskikh idei Novatsiya*. No. 4, pp. 71–75.

29. Rozova, E. A., Kiselev, Ya. V. (2022). Sravnitel'naya kharakteristika urovnya gibkosti u studentov meditsinskogo vuza, imeyushchikh razlichnye meditsinskie gruppy zdorov'ya [Comparative Characteristics of the Level of Flexibility in Medical University Students with Different Medical Health Group]. In *Ekonomika XXI veka: innovatsii, investitsii, obrazovanie*. Vol. 10. No. 5, pp. 219–223.

30. Ruleva, D. V., Natalevich, L. F. (2018). Razvitie gibkosti u studentov III funktsional'noi gruppy, zanimayushchikhsya fizicheskoi kul'turoi v trenazhernom zale [Development of Flexibility in Students of the III Functional Group Engaged in Physical Culture in the Gym]. In *Sotsial'nye i psikhologicheskie problemy sovremenogo obrazovaniya: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, pp. 234–237.

31. Rusakov, A. A., Romanova, S. V. (2022). Analiz fizicheskoi podgotovlennosti starshikh doshkol'nikov, prozhivayushchikh v raione severa Irkutskoi oblasti [Analysis of Physical Fitness of Senior Preschoolers Living in the North of the Irkutsk Region]. In *Sovremennye voprosy biomeditsiny*. Vol. 6. No. 3 (20).

32. Rusakov, A. A., Kuzekevich, V. R. (2022). Novye vidy fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti kak sredstvo povysheniya motivatsii k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [New Types of Physical Culture and Sports Activities as a

Means of Increasing Motivation to Engage in Physical Culture]. In *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. No. 3 (205), pp. 416–420.

33. Salomakhin, E. A. (2022). Dlya profilaktiki travmatizma u yunyh futbolistov 13–14 let [For the Prevention of Injuries among Young Football Players Aged 13–14]. In *Voprosy ustoychivogo razvitiya obshchestva*. No. 9, pp. 98–106.

34. Sapunov, A. S., Lisogor, K. A. (2020). Razvitie i dal'neishee sovershenstvovanie gibkosti na zanyatiyakh po fizicheskoi podgotovke u kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Development and Further Improvement of Flexibility in Physical Training Classes for Cadets of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. In *Pravookhranitel'nye organy: teoriya i praktika*. No. 2 (39), pp. 187–189.

35. Sukhotsky, I. V. (2016). Povyshenie urovnya gibkosti studentov, zanimayushchikhsya v gruppakh obshchei fizicheskoi podgotovki [Increasing the Level of Flexibility of Students Engaged in General Physical Training Groups]. In *Nauchnaya diskussiya: voprosy pedagogiki i psikhologii*. No. 1-1 (46), pp. 119–122.

36. Khomushku, V. V. (2023). Sovershenstvovanie metodiki fizkul'turnykh zanyatii sredstvami bor'by «Khuresh» detei starshego doshkol'nogo vozrasta [Improving the Methods of Physical Education Classes by Means of Fighting “Khuresh” for Older Preschool Children]. In *Uspekhi gumanitarnykh nauk*. No. 12, pp. 232–238.

37. Adamčák, Š., Bartík, P., Kozaňáková, A., Tomková, R. (2018). Opinions of Teachers on Teaching Non-Traditional Sports in Primary Schools. In *European Journal of Physical Education and Sport*. No. 6 (2), pp. 40–49.

38. Biino, V., Tinagli, V., Bionni, F., Pesce, C. (2023). Cognitively Enriched Physical Activity May Foster Motor Competence and Executive Function as Early as Preschool Age: A Pilot Trial. In *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol. 28. Issue 4.

39. Brahim, H., Abdelkrim, S., Djamel, M., Bendehiba, D. (2020). Suggested Educational Units Using the Game-Oriented to Improve the Coordination Skills of Primary Students. In *European Journal of Physical Education and Sport*. No. 8 (1), pp. 3–10.

40. Lopes, V. P., Stodden, D. F., Rodrigues, L. P. (2017). Effectiveness of Physical Education to Promote Motor Competence in Primary School Children. In *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol. 22. Issue 6.