

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796. 011. 1



## Исследование практики применения «перевернутого класса» в преподавании аэробики в колледжах и университетах

<sup>1</sup> Тэн Яньфэн,  
<sup>1</sup> Хэйхэский университет, Китай

**Аннотация:** в публикации проводится исследование реализации технологии «перевернутого класса» в контексте преподавания аэробики. Система работы со студентами в университетах и колледжах КНР представляет особый интерес ввиду того, что физическую культуру и спорт возможно назвать неотъемлемым фактором формирования гармонично развитой личности и именно поэтому данные дисциплины являются обязательными к включению в учебные планы.

Исследование ориентировано на выявление специфики технологии «перевернутого класса» и ее результативности для работы со студентами. Преподавание аэробики имеет свои существенные особенности, которые обуславливают выбор эффективных методов и технологий преподавания. Именно поэтому важно понять, насколько данная технология эффективна для развития навыков двигательной активности, занятий аэробикой.

В ходе работы автор определил цель исследования: изучить опыт реализации технологии «перевернутого класса» в преподавании аэробики в колледжах и университетах. Объектом выделено преподавание аэробики, предметом – особенности технологии «перевернутого класса».

**Ключевые слова:** аэробика, «перевернутый класс», физическое здоровье, двигательная активность, университет, колледж, эффективность преподавания, здоровый образ жизни

**Для цитирования:** Тэн Яньфэн Исследование практики применения «перевернутого класса» в преподавании аэробики в колледжах и университетах // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 173 – 178.

Поступила в редакцию: 8 января 2025 г.;  
Одобрена после рецензирования: 6 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

## A study of the practice of using the "inverted classroom" in teaching aerobics in colleges and universities

<sup>1</sup> Teng Yanfeng,  
<sup>1</sup> Heihe University, China

**Abstract:** the publication examines the implementation of the "inverted classroom" technology in the context of teaching aerobics. The system of working with students at universities and colleges in China is of particular interest due to the fact that physical culture and sports can be called an integral factor in the formation of a harmoniously developed personality, and that is why these disciplines are mandatory for inclusion in curricula.

The research focuses on identifying the specifics of the "inverted classroom" technology and its effectiveness for working with students. Teaching aerobics has its own essential features that determine the choice of effective teaching methods and technologies. That is why it is important to understand how effective this technology is for developing physical activity skills and aerobic exercises.

In the course of the work, the author identified the purpose of the study: to study the experience of implementing "inverted classroom" technology in teaching aerobics in colleges and universities. The object is the teaching of aerobics, the subject is the peculiarities of the technology of the "inverted classroom".

**Keywords:** aerobics, "inverted classroom", physical health, physical activity, university, college, teaching effectiveness, healthy lifestyle

**For citation:** Teng Yanfeng *A study of the practice of using the "inverted classroom" in teaching aerobics in colleges and universities. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (3). P. 173 – 178.*

The article was submitted: January 8, 2025; Approved after reviewing: March 6, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025.

## Введение

Значимость включения аэробики в высшее и среднее профессиональное образование обусловлена необходимостью воспитания гармонично развитой личности. Эти задачи в полной мере призван выполнять преподаватель аэробики, который воспитывает и обучает гармонично развитую личность.

В данной работе аэробика рассматривается не только как учебная дисциплина, но и как средство развития студентов: физического и психологического. Рассматривая упражнения, виды двигательной активности, которые являются приоритетными в аэробике, необходимо говорить о всестороннем совершенствовании студента.

Учитывая возрастающий интерес к здоровому образу жизни, необходимость формирования позитивного отношения к двигательной активности, аэробика включена в ряд направлений, актуализированных на уровне государственной политики. Кроме того, что в КНР она является практически общедоступной, ее преподавание в университетах и колледжах обязательно и необходимо. В силу этого важно определить методы и технологии ее преподавания, которые позволят наиболее эффективно взаимодействовать со студентами и не только совершенствовать физические навыки, но и воздействовать на мотивационную сферу.

При этом методы преподавания должны отражать как образовательные результаты, которые определены в учебных планах и программах, так и личностные, учебные потребности личности студентов. Это способствует тому, что занимаясь аэробикой, обучающиеся колледжей и вузов, принимают ценность физической культуры на уровне сознания и позитивных эмоций и трансформируют ее в деятельность не только в учебном процессе, но и в повседневной деятельности. Это позволяет говорить о всестороннем воздействии преподавателя на личность обучающегося, закреплении основ здорового образа жизни и становления фундамента универсальных компетенций у будущих специалистов.

Одной из интересных и достаточно новых технологий ряд авторов [3, 6, 7] считают «перевернутый класс», т.к. она стимулирует к развитию не только студентов, но и преподавателей, укрепляет интерес к определенным дисциплинам, в частности, к аэробике и физической культуре.

Именно поэтому целью конкретизировано изучение опыта реализации технологии «перевернутого класса» в преподавании аэробики в колледжах и университетах. Объектом выделено преподавание аэробики, предметом-особенности технологии «перевернутого класса».

Нам важно не только исследовать указанную технологию, но также выявить ее эффективность, учитывая специфику образовательной среды колледжей и вузов. Ориентируясь на это, в ходе работы важно решить ряд задач, касающихся:

1. Актуализации значимости занятий физической культурой и аэробикой среди обучающихся колледжей и вузов;
2. Изучения педагогических технологий преподавания аэробики;
3. Конкретизация содержания и эффективности технологии «перевернутого класса» в преподавании аэробики.

## Материалы и методы исследований

В качестве теоретической основы работы мы использовали ряд публикаций, посвященных актуальности преподавания физической культуры и аэробики (К.В. Булавченко, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова), отражающих опыт реализации различных методик обучения аэробике (Ван Мэн, Хуан Юнь и пр.), а также конкретизирующих содержание технологии «перевернутого класса» (С.А. Золотарева, Н.В. Тихонова).

В качестве эмпирической основы исследования нами использованы материалы опроса китайских студентов, обучающихся в рамках программ международного обмена в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете, которые выразили свое мнение относительно методики «перевернутого класса» и особенностей ее реализации в китайских и российских университетах.

## Результаты и обсуждения

Образовательный процесс в колледжах и университетах имеет свою специфику, ведь он ориентирован в первую очередь, на становление студента как будущего специалиста, предполагая личностное развитие, обучение по специальности и направлению и формирование профессиональной компетентности.

Обращая внимание на запросы работодателей, требования современного социума, необходимо говорить о трансформации взглядов на специалистов и в первую очередь уделять внимание физическому и психологическому здоровью индивида. Нынешние проблемы, такие как снижение двигательной активности, уровня здоровья студентов, ведет к появлению медико-социальных, психолого-педагогических и иных сложностей в организации жизнедеятельности студентов. Поэтому различные виды физической активности, в том числе, аэробика, становятся традиционными в учебных планах и программах китайских и российских колледжах и вузах [4].

С 1998 года в Китае функционирует ряд документов, регулирующих и развивающих интеграцию аэробики и народной гимнастики в различные сферы жизнедеятельности. в том числе, в образование. Государство активно стимулирует развитие аэробики, внедряя программы по укреплению здоровья и проводя общественные и общественно-спортивные мероприятия. Подобная практика неслучайна, т.к. позволяет оказывать комплексное воздействие на личность, совершенствуя духовно и физически одновременно. Причем, как отмечает Ван Мэн, эти дисциплины настолько востребованы, что многие студенты изъявляют желание заниматься с преподавателем дополнительно, т.к. заинтересованы в «расширении зоны комфорта», повышении ловкости, гибкости и выносливости. С подобной основой осуществляется позитивное принятие физической активности, самоанализ результатов учебной деятельности, эффективности аэробики. Студенты осознают те преимущества, которые им предоставляют занятия аэробикой и начинают осваивать более сложные комплексы упражнений, самостоятельно дифференцировать учебную нагрузку.

Приоритетной задачей преподавателей в данном случае становится выбор методик, которые можно определить, как максимально эффективные для преподавания аэробики. Анализируя систему работы со студентами в китайских вузах, Хуан Юнь [8] отмечает, что актуальность интеграции аэробики в общий образовательный процесс обусловлена не только проблемами физического здоровья, о чем мы говорили ранее, но также психо-

логическими сложностями (самовосприятие, невозможность адекватно оценить уровень физической подготовки). Автор говорит о значительных перегрузках, большой смертности от сердечных заболеваний, проблемах с дыхательной системой [8, с. 291]. Именно поэтому в колледжах и вузах аэробике уделяется максимальное внимание как одному из наиболее доступных видов физической активности.

Современные китайские вузы, по мнению ряда исследователей [4, 8] характеризуются сочетанием традиционных и инновационных методик преподавания в различных дисциплинах. Аэробика при этом предоставляет практически неограниченные возможности выбора. Преподаватель, активно ведущий занятие, не только показывает обучающимся упражнения, элементы, движения, но и воздействует как воспитатель, позволяя включаться в занятие в соответствие с уровнем общей физической подготовки, мотивацией, теми целями, которые ставит перед собой студент.

Именно поэтому методики преподавания должны быть разнообразными, интересными и эффективными. Анализируя преподавание аэробики в колледжах и вузах, К.В. Булавченко [2] говорит о необходимости сочетания заданий алгоритмического, полуалгоритмического и творческого характера, что побуждает студентов к самостоятельности, одновременно приучая к восприятию норм и правил образовательного процесса. Кроме того, аэробика является доступной практически для всех и если обучение интересно, нагрузка дифференцирована, то в двигательную активность включается максимальное количество обучающихся.

Методика «перевернутого класса», как отмечает С.А. Золотарева [6] позволяет вовлекать в активность максимальное количество обучающихся, не ограничиваясь формальным присутствием на занятиях. Он предполагает эмоциональную включенность, деятельностьную активность и взаимодействие с группой, преподавателем, что помогает организовать комфортное образовательное пространство. Особенно важной технику данный автор считает в контексте организации дистанционного обучения, включенности студентов в дополнительные занятия, а также в те моменты, когда обучающимся недоступно посещение занятий непосредственно в спортзале (на стадионе, спортивной площадке) колледжа, вуза. К примеру болезнь, нахождение на стажировке, в местах обучения и прохождения практики, отдаленных от места непосредственного обучения.

Сама по себе методика «перевернутого класса» предполагает создание инновационного продукта

обучающимися на основе знаний, полученных из различных, в том числе онлайн источников. Необходимо отметить, что ее применение целесообразно именно на этапе колледжа либо университета, когда происходит допрофессиональное становление студента, его духовное и физическое совершенствование.

Также данная методика, по мнению Т.В. Бушмы и Е.Г. Зуйковой, позволяет реализовывать дифференцированный подход к занятиям аэробикой, а это особенно важно для студентов не только в плане учета уровня физической подготовки, но и возможности скорректировать объем упражнений, нагрузку, при желании выучить дополнительные элементы.

Ван Мэй, изучая массовые онлайн курсы по аэробике, говорит о том, что они стали неотъемлемым атрибутом современного образа жизни китайцев, элементом культуры и конечно, же колледжи и университеты способствуют укреплению положения данного вида спорта в обществе, включая его в учебные планы и программы.

Перевернутый класс, в контексте исследований С.А. Золотаревой и Н.В. Тихоновой, интересен тем, что позволяет реализовывать инновационный, гибридный формат преподавания аэробики, сочетаю необходимую физическую активность и актуальное использование цифровых технологий. При этом студенты не просто воспроизводят то, что им дает преподаватель, а могут моделировать комплексы упражнений, формируя их из уже имеющихся, создавать новые композиции из элементов двигательной активности. При этом они самостоятельно используют элементы дыхательной практики, выполнения различных движений, составляя новые упражнения. В данном случае, как отмечает Н.В. Тихонова, внеаудиторная и аудиторная работа меняются местами [7, с. 74], предоставляя большую свободу студентам. Тем самым совершенствуются личностные навыки (самоконтроль, самодисциплина), которые напрямую влияют на мотивацию занятий аэробикой, активность и регулярность.

Контингент обучающихся колледжа и вуза характеризуется тем, что ориентирован на приобретение определенной профессии и образовательный процесс включает достаточную часть самостоятельной деятельности. Это формирует дополнительный интерес студентов к занятиям аэробикой, т.к. необходимо не просто повторять за тренером движения и упражнения, а важно, к примеру, в формате онлайн подобрать для себя комплекс дополнительных упражнений, найти подходящие тренировки, включиться в них. Это мобилизует личностный потенциал, повышает заинтересован-

ность в работе со специальными ресурсами: образовательными, спортивными, в коммуникации с другими студентами, тренерами.

Кроме того, учитывая точку зрения Н.В. Тихоновой и Ван Мэна, именно освободившееся от аудиторной работы время студенты используют для реализации различных интерактивных видов деятельности, самостоятельных тренировок, создания своих комплексов упражнений.

Также необходимо говорить о том, что подобная методика позволяет получить результаты, не только важные для формального оценивания (баллы, отметки, зачеты), но и для повышения удовлетворенности студентов процессом обучения, его результатами. Максимальная самостоятельность в организации времени внеаудиторной работы помогает студентам овладеть основами планирования и прогнозирования рабочего времени, распределения учебной и спортивной нагрузки.

Кроме того, методика «перевернутого класса» очень эффективна в случаях, когда студенты не могут присутствовать на занятиях в силу объективных причин. Она позволяет не только полноценно тренироваться, но также чувствовать общность с колледжем, университетом, находясь вдали. Для подтверждения подобного высказывания мы приведем результаты опроса китайских студентов, проходящих языковую стажировку в рамках изучения русского языка как иностранного в ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет». В течение осеннего семестра 2024-2025 учебного года нами было опрошено 37 студентов. Данные студенты активно посещали занятия по аэробике в университетах КНР и поэтому недостаточное количество упражнений и двигательной активности, безусловно, привело к необходимости восполнения данного пробела.

Студентам были предложены вопросы, касающиеся их нынешнего участия в занятиях аэробикой кроме тех, что они посещают в университете и 83% из опрошенных отметили то, что они пользуются различными ресурсами для дистанционных занятий аэробикой (используются сети TikTok, Timestudy), а также модели массовых открытых курсов. Безусловно, в данном случае невозможно говорить о модели реализации «перевернутого класса», т.к. данные занятия не имеют непосредственного отношения к образовательному процессу. Однако, мы ведем речь о сформированной устойчивой мотивации к занятиям аэробикой, как одному из важнейших результатов обучения.

Кроме того, «перевернутый класс», в соответствии с мнением некоторых авторов [2, 3] активи-

зирует у студентов следующие психические функции:

-познавательные, которые стимулируют формирование новых знаний об упражнениях, системе дыхания, здоровом образе жизни, профессиональной компетентности специалиста конкретного направления и физическом здоровье как неотъемлемом его компоненте;

-поисковые, позволяющие активизировать поиск и использование ресурсов, с помощью которых можно осуществлять тренировки, самостоятельно организовывать занятия;

-двигательная активность включает не только выполнение аэробных упражнений, но и возможность создания новых комплексов, способность поделиться полученными новыми знаниями с другими. Это тоже возможно расценивать как необходимый компонент профессиональной компетентности выпускника колледжа или вуза.

В контексте вышесказанного также необходимо отметить некоторые аспекты, которые способствуют популяризации реализации методики «перевернутого класса». Их мы выявили из использованных источников [2, 4, 7, 8]. К их числу возможно отнести:

- потенциальную максимальную персонализацию образования, когда студенты наряду с допрофессиональной подготовкой совершенствуют навыки двигательной активности, развивают когнитивные способности;

- обогащение образовательного контента различными фото- и видеоматериалами, в том числе, микроформата, что позволяет по-новому посмотреть на обучение аэробике, повышать мотивацию студентов;

- возможность онлайн работы с преподавателем (ответы на вопросы, дистанционные тренировки) позволяет улучшить результаты преподавания аэробики.

## Выводы

Подводя итоги нашего исследования, необходимо подчеркнуть эффективность методики «перевернутого класса» в преподавании аэробики именно на этапе колледжа либо университета. Это обусловлено тем, что обучающиеся уже достаточно мотивированы, осознанно подходят к учебному процессу, понимают необходимость сохранения и поддержания физического и психического здоровья.

Поэтому мы выделили ряд преимуществ методики «перевернутого класса» для студентов колледжей и вузов, а именно:

1. Возможность планировать и распределять выполнение комплексов упражнений в зависимости от загруженности дня, физического и психологического потенциала, состояния здоровья;

2. Повышение уровня двигательной активности студентов за счет их участия в онлайн курсах и тренировках, которые являются доступными практически для всех, при помощи самостоятельных тренировок вне территории колледжа или университета в удобное время комфортной длительности;

3. Построение студентами совместно с преподавателями учебного плана, который позволяет регулировать нагрузку и объем физических упражнений. Формирование подобного плана обуславливается индивидуальными особенностями студентов, их потребностями, ритмом жизни. Учет всего этого позволяет не пропускать занятия по аэробике, а даже делать их регулярней и чаще.

Кроме того, подобная технология показывает, что именно студент, его физическое и психологическое благополучие являются центром образовательного процесса, а аэробика при этом используется как инструмент, необходимый для поддержания хорошего самочувствия, активизации жизнедеятельности.

## Список источников

1. Анищенко А.П., Архангельская А.Н., Дмитриева Е.А., Ураков А.Л., Рогозная Е.В., Игнатов Н.Г., Гуревич К.Г. Разработка и обоснование модифицированной методики ведения занятий физической культурой для студентов // ВНМТ. 2016. Т. 23. № 2. С. 105 – 109.
2. Булавченко К.В. Круговая тренировка на основе аэробики как форма физического совершенствования в образовательном процессе обучающихся физкультурного колледжа // Ученые записки университета Лесгахта. 2022. № 2 (204). С. 63 – 66.
3. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г. Технология дифференцированного обучения на занятиях аэробикой // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. № 3. С. 1213 – 1221
4. Ван Мэн Исследование применения массовых открытых онлайн-курсов в обучении аэробике студентов высших учебных заведений Китая с точки зрения реформы преподавания // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 4. С. 1 – 14.
5. Васильев А.В. Социально-педагогические особенности воспитания студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Проектирование. Опыт. Результат. 2025. № 1. С. 137 – 142.

6. Золотарева С.А. Метод «перевернутого класса»: история и опыт применения // МНКО. 2022. № 2 (93). С. 29 – 32.
7. Тихонова Н.В. Технология "перевернутый класс" в вузе: потенциал и проблемы внедрения // КПЖ. 2018. № 2 (127). С. 74 – 78.
8. Хуан Юнь Особенности преподавания физкультуры в вузах Китая // Современное педагогическое образование. 2023. № 6. С. 291 – 295.
9. Чернявская А.П., Ванчакова Н.П., Вацкель Е.А., Барабошина А.А. Самонаправляемое обучение студентов в «перевернутом» классе // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 2. С. 60 – 66.
10. Ян Ц., Киселева Е.В. Теоретические и практические проблемы использования интерактивных методов обучения в вузах физической культуры России и Китая // ТиПФК. 2021. № 2. С. 110.

### References

1. Anishchenko A.P., Arkhangelskaya A.N., Dmitrieva E.A., Urakov A.L., Rogoznaya E.V., Ignatov N.G., Gurevich K.G. Development and justification of a modified methodology for conducting physical education classes for students. VNMT. 2016. Vol. 23. No. 2. P. 105 – 109.
2. Bulavchenko K.V. Circuit training based on aerobics as a form of physical improvement in the educational process of students of a physical education college. Scientific notes of Lesgaft University. 2022. No. 2 (204). P. 63 – 66.
3. Bushma T.V., Zuikova E.G. Technology of differentiated learning in aerobic classes. Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2018. No. 3. P. 1213 – 1221
4. Wang Meng Study of the Application of Massive Open Online Courses in Teaching Aerobics to Students of Higher Education Institutions in China from the Perspective of Teaching Reform. The World of Science. Pedagogy and Psychology. 2022. No. 4. P. 1 – 14.
5. Vasiliev A.V. Social and Pedagogical Features of Education of Students in the Process of Physical Culture and Sports Activities. Design. Experience. Result. 2025. No. 1. P. 137 – 142.
6. Zolotareva S.A. The Flipped Classroom Method: History and Experience of Application. MNKO. 2022. No. 2 (93). P. 29 – 32.
7. Tikhonova N.V. Flipped Classroom Technology at the University: Potential and Problems of Implementation. KPZh. 2018. No. 2 (127). P. 74 – 78.
8. Huang Yun Features of Teaching Physical Education in Universities of China. Modern Pedagogical Education. 2023. No. 6. P. 291 – 295.
9. Chernyavskaya A.P., Vanchakova N.P., Vatskel E.A., Baraboshina A.A. Self-directed Learning of Students in the "Flipped" Class. Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2019. No. 2. P. 60 – 66.
10. Yan Ts., Kiseleva E.V. Theoretical and Practical Problems of Using Interactive Teaching Methods in Universities of Physical Education in Russia and China. TiPKF. 2021. No. 2. P. 110.

### Информация об авторе

Тэн Яньфэн, доцент, Хэйхэский университет, Китай, 36572518@qq.com

© Тэн Яньфэн, 2025