

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на магистерскую диссертацию Пугачева Романа Валерьевича,  
представленную к защите по направлению подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)  
образовательной программы  
«Инновационные технологии в области физической культуры и  
спортивной подготовки» на тему  
«Сравнительный анализ уровня адаптационных и реовазографических  
показателей обучающихся 1–2 курсов с различным уровнем двигательной  
активности»**

Магистерское исследование Пугачева Р. В. посвящено теоретическому обоснованию, разработке и экспериментальной апробации развивающего модуля с физкультурно-оздоровительной направленностью на основе миофасциального релиза для повышения адаптационных и реовазографических показателей обучающихся 1–2 курсов с различным уровнем двигательной активности.

Актуальность работы определяется снижением уровня двигательной активности студенческой молодежи, ростом учебных и психоэмоциональных нагрузок, а также необходимостью поиска эффективных средств укрепления здоровья обучающихся. Использование вариабельности сердечного ритма и реовазографии позволило автору рассмотреть функциональное состояние студентов через показатели вегетативной регуляции и периферического кровообращения.

Теоретический анализ литературных источников позволил выявить противоречия между потребностью общества в физически развитых и стрессоустойчивых молодых специалистах и тенденцией к ухудшению функциональных показателей студенческой молодежи, а также между наличием современных методов диагностики и недостаточной практикой их применения в образовательных организациях.

Актуальность исследования и степень разработанности проблемы позволили магистранту выстроить методологический аппарат, определить объект, предмет, цель, гипотезу, задачи и методы исследования. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения и списка

использованных источников. Представленный материал структурирован логично и последовательно.

Во введении автор обосновывает актуальность выбранной темы, раскрывает проблему исследования, определяет объект, предмет, цель, задачи, гипотезу, методы, научную новизну, теоретическую и практическую значимость работы. Первая глава посвящена теоретико-методологическим основам повышения адаптационных и реовазографических показателей, физиологическим и психологическим особенностям обучающихся 1–2 курсов, развитию физических качеств и роли миофасциального релиза.

Во второй главе автор описывает организацию и методы исследования. В работе использованы анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки данных, вариабельность сердечного ритма, реовазография и техника миофасциального релиза. Третья глава посвящена разработке и реализации развивающего модуля, оценке его результативности и корреляционному анализу взаимосвязи адаптационных и реовазографических показателей обучающихся.

Научная новизна исследования состоит в том, что техника миофасциального релиза апробирована на обучающихся 1–2 курсов с различным уровнем двигательной активности, разработан развивающий модуль с физкультурно-оздоровительной направленностью, предложен вариант сравнительного анализа адаптационных и реовазографических показателей студентов, изучено влияние МФР на показатели вегетативной регуляции, стрессоустойчивости, пульсового кровенаполнения и венозного оттока.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного модуля в образовательном процессе по физической культуре, в оздоровительной работе со студентами, а также в деятельности преподавателей, учителей и тренеров при построении занятий с учетом уровня двигательной активности, физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.

Достоверность результатов обеспечивается логикой построения исследования, применением комплекса теоретических и эмпирических методов, проведением педагогического эксперимента, использованием объективных методов функциональной диагностики, математико-статистической обработкой данных и апробацией результатов на научно-практических конференциях и в публикациях.

К замечаниям можно отнести то, что в работе целесообразно было бы подробнее раскрыть условия дальнейшего внедрения разработанного модуля в практику физического воспитания обучающихся других образовательных организаций, а также расширить методические рекомендации по дифференциации средств миофасциального релиза для студентов с разным уровнем двигательной активности. Указанное замечание не снижает научной и практической значимости выполненной работы.

Магистерская диссертация Пугачева Р. В. является законченным самостоятельным исследованием. Работа хорошо структурирована, содержит четко представленный научный аппарат, теоретическое обоснование, экспериментальную часть и анализ полученных результатов. В целом рецензируемая работа соответствует требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям. Теоретическая и практическая части заслуживают положительной оценки, а автор заслуживает присвоения квалификации магистр по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры МБОФК и БЖ  
(ученая степень, ученое звание, должность, место работы)

Казакевич Наталья Николаевна

(Ф.И.О., подпись)

« 4 » июня 2026 г.