

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Путилина Льва Всеволодовича  
«Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания  
по вопросам оптимизации сна»,  
представленной на соискание ученой степени кандидата медицинских наук  
по специальности 3.2.1 «Гигиена».

Актуальность темы диссертационного исследования Путилина Льва Всеволодовича достаточно очевидна, так как здоровый сон необходим для оптимального функционирования организма во время бодрствования в целях максимальной реализации физической и умственной работоспособности. Нарушение качества сна в настоящее время рассматривается как один из управляемых факторов риска развития заболеваний. Сокращение продолжительности и качества сна наблюдается по данным эпидемиологических исследований более чем у половины учащихся. Однако, диссертационных исследований о том, какие приёмы здоровьесбережения обучающихся могут быть использованы для профилактики нарушений сна в доступной литературе не обнаружено. В диссертационной работе также проведено изучение и анализ многолетней динамики физического развития обучающихся Тульского региона с разработкой нормативы для оценки физического развития школьников Тульского регион, что позволяет оптимизировать мониторинг за здоровьем и физическим развитием обучающихся и тоже является актуальной задачей. Научная новизна исследования определяется полученными автором данными о современном состоянии физического развития школьников Тульского региона и многолетней их динамике, зависимости качества сна от вида хронотипа у студентов, влиянии качества сна на физическое развитие студентов. Данное автором научное обоснование принципов разработки программы гигиенического воспитания обучающихся для оптимизации сна с учётом анализа результатов оценки факторов риска его нарушения определяет теоретическую значимость исследования, практическая значимость работы

заключается в создании современных нормативов для оценки физического развития школьников Тульского региона, включающих региональные возрастно-половые шкалы регрессии массы тела по длине тела, а также нормативы для оценки биологического развития и программы гигиенического воспитания студентов-медиков по оптимизации сна. Нормативы для оценки физического развития соответствуют методической базе Минздрава России и включены в учебные пособия для студентов-медиков и врачей в системе НМО.

Результаты исследования внедрены в деятельность образовательных, и лечебно-профилактических учреждений, по их результатам создано и зарегистрировано 6 баз данных и программный продукт: «Валеоскан».

Данные диссертационного исследования доложены и обсуждены на 20 научно-практических конференциях из них 6 международных, освещены в 36 публикациях, в том числе в 2 статьях в рецензированных научных журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Достоверность результатов обеспечена достаточным объемом исследования (3604 школьника и 771 студент Тульского региона), использованием адекватных клинических, антропометрических, психофизиологических и социологических методик, грамотной статистической обработкой полученных результатов.

Положения, выносимые на защиту и выводы достаточно обоснованы материалами собственных исследований, изложение результатов последовательно и логично.

Личный вклад автора в выполнение диссертационного исследования достаточен и составляет 95 % от общего объема работы.

Хотелось бы отметить проведенную автором оценку эффективности разработанной им программы гигиенического воспитания для оптимизации сна и пожелать в дальнейших исследованиях оценить влияние качества сна и на психическое здоровье обучающихся.

Научные положения диссертации, изложенные в автореферате, соответствуют пунктам 4, 11, 12 паспорта научной специальности 3.2.1 Гигиена.

В целом, содержание автореферата позволяет сделать вывод о том, что диссертационное исследование Путилина Льва Всеволодовича «Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания по вопросам оптимизации сна», является самостоятельной, обоснованной и завершённой научно-квалификационной работой в области гигиенических наук, имеющей практическое значение. Автореферат отвечает требованиям п. 9 Положения о присуждении ученых степеней, а автор диссертации заслуживает присуждения ученой степени кандидата медицинских наук по специальности 3.2.1 «Гигиена».

Даю согласие на обработку моих персональных данных.

Кандидат медицинских наук,  
доцент, доцент кафедры  
экологии человека и гигиены  
окружающей среды  
ФГАУ ВО Первого МГМУ  
им. И.М.Сеченова Минздрава России  
(Сеченовского Университета)

Бобрищева-Пушкина  
Наталья Дмитриевна

почтовый адрес: Москва 119481, Большая Пироговская улица, дом 2 строение 2  
телефон: 8903 567-33-35 адрес электронной почты :nbobrishevapushkina@mail.ru

