

ОТЗЫВ

официального оппонента, доктора медицинских наук, профессора кафедры гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский Университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации Янушанец Ольги Ивановны на диссертационную работу Путилина Льва Всеволодовича «Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания по вопросам оптимизации сна», представленную на соискание учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 3.2.1. Гигиена.

Актуальность темы выполненной диссертационной работы

Чередование труда, отдыха и других видов жизнедеятельности человека — важный компонент здорового образа жизни. Распорядок дня, составленный в соответствии с возможностям организма, одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности. Важнейшее значение для сохранения высокого уровня работоспособности и здоровья является длительность и качество сна. Научные исследования последних десятилетий убедительно доказывают, что в режиме дня старших школьников и студентов появляется новый компонент, относящийся к досуговой деятельности, который полностью занят использованием информационно-коммуникационных технологий, в результате чего в бюджете времени дня снижается время, предусмотренное для сна и двигательной активности. Соблюдение режима сна, в первую очередь обеспечивающего его необходимую длительность в соответствии с возрастными нормами, является одним из важнейших модифицируемых гигиенических факторов, оказывающих значимое влияние на здоровье, однако углубленного изучения влияния нарушения сна на здоровье обучающихся в современных условиях не проводилось.

Таким образом, диссертационная работа Путилина Л.В., посвящённая

разработке и научному обоснованию программы гигиенического воспитания обучающихся на основании изучения внешних и внутренних факторов, предрасполагающих к снижению качества сна, является актуальной для гигиенической науки и особенно значимой в рамках реализуемых мероприятий «Десятилетия детства».

Степень обоснованности и достоверности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации

Представленная диссертационная работа Путилина Л.В. выполнена на современном научно-методическом уровне, с использованием оригинального дизайна и комплекса методов, соответствующих поставленным в работе цели и задачам.

Изложенные в работе научные положения, выводы и рекомендации базируются на объективных данных, полученных в результате исследования с участием 4491 обучающихся в возрасте 7-24 года с разными образовательными потребностями, а также на оценке значительного объёма показателей, сгруппированных в ходе выполнения гигиенических, клинических и социологических методов исследований. Современный статистический анализ, используемый для обработки результатов, в сопоставлении с данными научной литературы по данной проблематике дают основание для заключения об обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, представленных в работе.

Достоверность, новизна исследования и полученных результатов, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации

Диссертационная работа Путилина Л.В. основана на результатах изучения численно значимого и достаточного по объёму материала. Степень достоверности обеспечивается выбором современных методов, соответствующих задачам исследования, репрезентативностью выборки и полученными данными, которые подтверждены статистическими методами.

Достоверность результатов исследования также подтверждается публикацией результатов диссертации в рецензируемых научных изданиях.

По результатам диссертационной работы были получены свидетельства о государственной регистрации программы для ЭВМ и 6 свидетельств о государственной регистрации базы данных.

Диссертационное исследование отличается оригинальностью и выполнено на высоком научно-методическом уровне. Научная новизна исследования не вызывает сомнений.

Автором впервые проведен анализ многолетней динамики антропометрических данных школьников 7-17 лет Тульского региона в период 1929 – 1983 – 2021-2024 гг., обнаруживший негативные тенденции в физическом развитии, однако разнонаправленные у лиц разного пола (увеличение массы тела мальчиков и снижение – девочек в возрасте 17 лет), что потенциально может оказать отрицательное влияние на состояние здоровья во взрослой жизни.

Учитывая имеющиеся литературные данные о связи массы тела с качеством сна и хронотипом у взрослых пациентов, существенной научной новизной обладают выявленные диссертантом особенности хронобиологической адаптации у студентов медицинского института, прослеженные в динамике 15 лет и обнаружившее сдвиг в сторону вечернего хронотипа в сочетании с повышением доли студентов, ощущающих дефицит времени. Проведенное исследование позволило подтвердить повышенный риск нарушения сна у студентов вечернего хронотипа, что имеет большое значение для проведения гигиенического воспитания, направленного на сохранение здоровья и работоспособности обучающихся.

Значимость для науки и практики полученных автором результатов

Автором на основе результатов анализа факторов жизнедеятельности научно обоснована необходимость разработки программы гигиенического воспитания обучающихся путем оптимизации качества сна.

Приведенные в работе данные о сокращении длительности сна менее 6 часов у 34,0% девочек и 33,3% мальчиков из числа одаренных детей центра «Созвездие» вызывают серьезную тревогу и требуют особого внимания к

данной проблеме со стороны не только медицинского, и педагогического персонала школ Тульской области.

Проведен глубокий анализ влияния социально-психологических факторов на качество сна и психологическое состояние школьников и студентов, полученных с помощью программы «Валеоскан». Одним из важных факторов, снижающих качество сна у студентов, является совмещение учебы с работой, при этом численность таких обучающихся прогрессивно возрастает, начиная с 1 курса.

Другим фактором, негативно влияющим на качество сна студентов, оказалось ночное посещение интернета, что также обусловило наиболее актуальную тематику гигиенического воспитания обучающихся.

В работе убедительно показана обнаруженная связь нарушений сна с выраженностью тревоги и депрессии как у школьников, так и студентов Тульского региона, а также связь нарушений сна с низкой самооценкой здоровья и повышением индекса массы тела.

Разработана и апробирована комплексная программа гигиенического воспитания студентов медицинского института ТулГУ «Здоровье будущих врачей», а также реализуемая в настоящее время в Тульской области программа «Профилактику в массы!».

Соответствие диссертации паспорту научной специальности

По содержанию диссертационная работа Путилина Л.В. соответствует пункту 4. Гигиена детей и подростков. (Изучение влияния факторов среды обитания, обучения и воспитания на организм детей, подростков и молодежи, разработка профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление их здоровья, гармоничные рост и развитие, способствующих процессам социализации личности и профориентации»; пункту 11 Гигиена здоровьесбережения (Гигиенические проблемы здоровьесбережения и профилактики риска развития заболеваний для различных групп населения. Разработка санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований и профилактических мероприятий, направленных на создание безопасных и

благоприятных для человека условий жизнедеятельности, обеспечивающих оптимальную работоспособность, адаптационный потенциал и функциональные возможности, духовнонравственное развитие личности, продолжительность и качество жизни, здоровье будущих поколений); и пункту 12. Гигиеническое воспитание. (Разработка современных технологий гигиенического воспитания различных групп населения, научно обоснованной системы популяризации приверженности здоровому образу жизни) паспорта специальности 3.2.1. Гигиена.

Оценка содержания диссертации и её завершённости

Диссертационная работа имеет завершённый характер, хорошо структурирована и иллюстрирована, материал излагается последовательно, логично, выводы обоснованы. Диссертация изложена на 142 страницах машинописного текста; состоит из введения и шести глав, из них четыре главы – собственные исследования, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, 13 приложений. Диссертация содержит 15 рисунков и 20 таблиц. Список литературы состоит из 235 источников, включающих 163 научных трудов, опубликованных отечественными авторами и 72 научных работ зарубежных авторов.

Во введении отражены актуальность темы исследования, степень её разработанности, цель, задачи исследования, сформулированы научная новизна, теоретическая и практическая значимость, основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе приведён анализ литературных данных, свидетельствующий о необходимости поиска в современных условиях новых форм и средств гигиенического воспитания по предупреждению нарушений сна. Обзор литературы обнаруживает хорошую ориентацию автора в обсуждаемой проблеме, умение критически оценить представленные в литературе данные.

Во второй главе изложены методы, объекты и объём исследований, дана характеристика материалов и используемых гигиенических, клинических,

социологических и статистических методов исследования. Положительной оценке заслуживает используемая автором методика изучения физического развития с историческим контролем и включения в исследование школьников и использование психологических опросников: Питтсбургского индекса качества сна (PSQI), опросника здоровья пациента (PHQ-9) и шкалы реактивной и личностной тревожности (STAI).

В третьей главе представлены результаты анализа, значительно расширяющие научные представления о динамике антропометрических данных детей всех возрастных групп, выявившие высокодостоверные различия с данными 1929 года и 2021-2024 гг., варьировавшие у мальчиков от 9,7 кг в 9 лет до 19,0 кг – в 14 лет и у девочек от 6,1 кг в 9 лет до 15,0 кг – в 14 лет.

Достоверные различия по массе тела в середине 80-х годов прошлого века и в 2021-24 годах наблюдались во всех возрастных группах, кроме 16 лет у мальчиков и 8 лет – у девочек. У девочек 16 и 17 лет наблюдается грацилизация: масса тела достоверно меньше, чем 40 лет назад, на 1,4 и 2,4 кг, хотя длина тела стала больше на 3,2 см и 1,8 см соответственно. Противоположная тенденция выявлена у современных мальчиков, у которых в период с 16 до 17 лет продолжается прибавка массы тела (+ 4,9 кг), что не может считаться положительным фактом. Особую тревогу вызывает увеличение массы тела 18 – летних студентов-первокурсников на 12,6 кг в 2020 году по сравнению с 2005 годом.

Полученные данные позволили автору прийти к выводу о продолжении процесса акселерации в Тульском регионе с дисгармоничными проявлениями и необходимости корректировки поведенческих факторов риска в целевых группах по вопросам соблюдения гигиены сна и режима питания.

В четвёртой главе представлены данные анализа 15-летней динамики распределения хронотипов и ощущения дефицита времени у студентов-медиков разных курсов. Наблюдается четкий тренд в сторону вечернего хронотипа, характеризующегося наибольшим джет-лагом - рассогласованием

биологических ритмов организма с социальными потребностями, например, необходимостью раннего подъема и присутствия на учебных занятиях в периоды сниженной активированности. Выявлено четкое негативное влияние на качество сна ощущения дефицита времени и вечерних черт в хронотипе.

Пятая глава содержит данные анкетирования обучающихся разного возраста (школьников и студентов) с использованием психологических опросников: Питтсбургского индекса качества сна (PSQI), опросника здоровья пациента (PHQ-9) и шкалы реактивной и личностной тревожности (STAI). Анализ коэффициентов сопряженности Пирсона позволил установить связь между качеством сна по результатам PSQI и выраженностью депрессии по результатам опросника PHQ-9 ($K = 0,47, 95,0 \%$).

Также в этой главе приведены сведения о связи различных факторов на качество сна студентов 1 и 6 в многолетней динамике – в 2005 и 2020 году.

В шестой главе научно обоснована программа гигиенического воспитания, подробно описаны этапы ее реализации в рамках программы «Здоровье будущих врачей» и «Профилактику – в массы!».

Программа гигиенического воспитания содержит шесть направлений, охватывающих сферы жизнедеятельности, определяющие формирование здоровых стереотипов поведения и включала информирование по вопросам организации сна, отказ от электронных устройств за 1,5-2 часа до сна с заменой спокойным чтением, более ранний отход ко сну для обеспечения более легкого пробуждения и сохранения оптимального уровня активированности во время учебных занятий. Предложен также комплекс из 5 упражнений для более быстрого перехода к активной деятельности по утрам.

В заключении автор обобщает полученные результаты и определяет перспективы дальнейшей разработки темы.

Сформулированные выводы логично вытекают из материалов диссертации, убедительно аргументированы и в полной мере отражают решение поставленных задач.

Практические рекомендации соответствуют поставленным задачам и содержат конкретные шаги для использования результатов диссертации.

Материалы диссертации апробированы на практике, в том числе автором опубликовано 36 работ, из них 2 статьи в рецензированных научных журналах, рекомендованных ВАК РФ, в том числе 2 статьи К2.

Достижение цели, успешное решение поставленных задач, обоснованность и достоверность научных положений, выводов и рекомендаций указывают на завершённость диссертационной работы.

Автореферат соответствует основному содержанию диссертационного исследования. Принципиальные замечания отсутствуют.

Вместе с тем, в порядке дискуссии представляется необходимым обсудить следующие вопросы:

1) Как реализована система гигиенического воспитания в Вашем вузе и что еще можно предложить для повышения ее эффективности?

2) Имеются ли литературные данные о роли хронотипа в оценке влияния ночных дежурств на здоровье медработников в стационарах лечебно-профилактических учреждений, и как можно, по Вашему мнению, минимизировать это влияние?

Заключение о соответствии диссертации и автореферата требованиям

Положения о присуждении учёных степеней

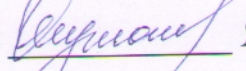
Диссертационная работа Путилина Льва Всеволодовича «Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания по вопросам оптимизации сна», выполненная под руководством доктора медицинских наук, профессора Скоблиной Натальи Александровны является самостоятельной, завершённой научно-квалификационной работой, которая содержит новое решение актуальной научной задачи по обоснованию приоритетных направлений гигиенического воспитания обучающихся по профилактике нарушений сна, что вносит существенный вклад в развитие гигиенической науки.

Полученные автором результаты, научные положения и выводы, сформулированные в диссертации, являются оригинальными, обоснованными и достоверными, имеют прикладное значение. По своей актуальности, объёму выполненных исследований, научной новизне, теоретической и практической значимости диссертационная работа является законченным научным трудом, полностью соответствует требованиям п.9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации №842 от 24.09.2013г. (с изменениями в редакции постановлений правительства Российской Федерации №335 от 21.04.2016г., №748 от 02.08.2016г., № 650 от 29.05.2017г., № 1024 от 28.08.2017г., № 1168 от 01.10.2018г.), предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук, а ее автор – Путилин Лев Всеволодович заслуживает присуждения учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 3.2.1. Гигиена.

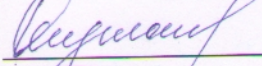
Официальный оппонент:

Доктор медицинских наук (3.2.1. Гигиена), старший научный сотрудник, профессор кафедры гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Северо-Западный государственный медицинский Университет имени И.И. Мечникова» Министерства

Здравоохранения Российской Федерации  Янушанец О.И.

Даю согласие на сбор, хранение и обработку персональных данных.

« 16 » 04 2026 г.  Янушанец О.И.

Подпись д.м.н., старшего научного сотрудника Янушанец О.И. заверяю:

Ученый секретарь _____ Трофимов Е.А.

Адрес: 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кировная, д. 41 ФГБОУ ВО

«Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И.

Мечникова» Минздрава России

e-mail: rectorat@szgmu.ru; www.szgmu.ru; телефон: (812) 303-50-00

СВЕДЕНИЯ

об официальном оппоненте Янушанец Ольге Ивановне по диссертационной работе Путилина Льва Всеволодовича на тему: «Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания по вопросам оптимизации сна», представленной на соискание учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 3.2.1. Гигиена

ФИО	Год рождения, гражданство	Место основной работы, должность	Ученая степень, ученое звание, отрасль науки, специальность	Основные научные работы
Янушанец Ольга Ивановна	1951 г.р., Российская Федерация	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский Университет имени И.И. Мечникова»	Доктор медицинских наук, старший научный сотрудник 3.2.1. Гигиена	1. Королева А.А., Янушанец О.И. Физиолого-гигиеническая оценка функционального состояния старшеклассников при работе с мультимедийным образовательным контентом в различных видах учебной деятельности. Гигиена и санитария. 2026; 105(2). С. 149–156 2. Королева А.А., Янушанец О.И. Определение характеристик образовательного контента для обоснования гигиенических критериев оценки с учетом видов учебной

	<p>Министерства Здравоохранения Российской Федерации кафедра гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены, профессор кафедры</p>		<p>деятельности старшекласников //Профилактическая и клиническая медицина. – 2024. – № 4(93). – С. 13-21. 3. Петрова Н.А., Янушанец О.И., Адамова Е.А. Влияние условий и организации дистанционного обучения на функциональное состояние организма младших школьников // Профилактическая и клиническая медицина. – 2022. – № 2(83). – С. 22-30. 4. Янушанец О.И., Петрова Н.А. Влияние качества визуальных материалов, подаваемых на электронные средства обучения, на риск формирования нарушений функционального состояния организма // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2022. – Т. 18, № 3. – С. 516-521. 5. Петрова Н.А., Янушанец О.И. Оценка рисков здоровью младших школьников в условиях организации дистанционного обучения // Саратовский научно-</p>
--	--	--	--

