

ОТЗЫВ

официального оппонента, доктора медицинских наук, доцента кафедры гигиены Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Мочалкина Павла Александровича 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

Процессы роста и формирования детского организма подвержены воздействию комплекса факторов. Часть из них является немодифицируемыми (генетические особенности), тогда как другая часть относится к категории управляемых и поддающихся коррекции путём санитарно-просветительской работы. Соблюдение гигиены сна, прежде всего его возрастной нормы продолжительности, выступает важнейшим регулируемым фактором. Несмотря на это, на сегодняшний день количество и глубина проведенных исследований по теме зависимости качества сна от антропометрических показателей не представляются достаточными.

Сон является неотъемлемым процессом жизни, нарушение которого может привести к различного рода заболеваниям. Через это гигиеническое воспитание по вопросам оптимизации сна можно рассматривать как важный элемент профилактической медицины.

В этой связи научный труд Путилина Л.В., направленный на создание и обоснование методики гигиенического просвещения учащихся на базе анализа внешних и внутренних причин ухудшения параметров сна, представляется своевременным и востребованным для гигиенической практики.

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

Диссертация выполнена на высоком методическом уровне с применением оригинального дизайна исследования и совокупности подходов, адекватных поставленным цели и задачам.

Сформулированные в работе научные положения и выводы опираются на фактические данные, полученные в ходе обследования 4491 учащегося в возрасте от 7 до 24 лет, имеющих различные образовательные потребности. В основе работы лежит анализ обширного массива показателей, систематизированных в ходе применения гигиенических, социологических и клинических методов. Корректное применение современного статистического инструментария в сочетании с сопоставлением полученных результатов с данными актуальной научной литературы подтверждает обоснованность представленных в диссертации положений, выводов и рекомендаций.

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

Диссертационное исследование базируется на репрезентативном и достаточном по объёму материале. Высокая степень достоверности обеспечена применением современных методов исследования, соответствующих поставленным задачам, а также статистической верификацией полученных данных.

Надёжность результатов также подтверждена их апробацией в рецензируемых научных изданиях. В ходе работы получены свидетельства о регистрации программы для ЭВМ и шести баз данных.

Работа обладает несомненной научной новизной и оригинальностью.

Соискателем выполнен анализ антропометрических показателей учащихся Тульской области в динамике 1929–1983–2021-2024, позволивший сделать заключение о процессе акселерации с дисгармоничными

проявлениями, выражающимся в период 2021-2024 в том, что почти половина включенных в исследование школьников демонстрировала ИМТ, отличный от среднего (выше среднего – более характерно для мальчиков или ниже среднего – более характерно для девочек).

Существенным научным вкладом является выявленный автором рост субъективного ощущения дефицита времени среди студентов. Это логично сочетается со смещением преобладающего хронотипа среди обучающихся в сторону вечернего, что также подтверждается результатами диссертационного исследования. Представленные факты доказывают необходимость проведения гигиенического воспитания среди обучающихся с целью улучшения «тайм-менджмента», что поможет уделять сну достаточное количество времени.

Значимость для науки и практики полученных автором результатов

На основании проведённого анализа факторов образа жизни автором научно аргументирована потребность в создании программы гигиенического воспитания, ориентированной на нормализацию продолжительности и качества сна.

Особую озабоченность вызывают представленные в работе данные о субъективной оценке одарёнными школьниками центра «Созвездие» собственного сна (31% школьников отметил плохое качество сна). Увеличение учебной нагрузки является фактором, который сложно отрегулировать в вопросе улучшения качества сна, что требует особого подхода в гигиеническом воспитании со стороны педагогического сообщества.

Помимо этого, автором было проанализировано время отхода ко сну среди одарённых школьников – 42,2% опрошенных ложились спать после полуночи, что не может не влиять негативно на качество сна через сокращение его продолжительности.

Дополнительным деструктивным фактором является использование интернета в ночное время, что актуализирует данную тематику в рамках гигиенического просвещения.

В работе объективно доказана взаимосвязь нарушений сна с уровнем тревоги и депрессии, а также с низкой самооценкой здоровья и повышенным индексом массы тела как у школьников, так и у студентов.

Глубоко проанализировано воздействие социально-психологических факторов на сон и психоэмоциональное состояние учащихся с использованием программного комплекса «Валеоскан». Ключевым фактором риска нарушения сна у студентов определена трудовая занятость, совмещаемая с учёбой, причём доля таких обучающихся неуклонно растёт к старшим курсам.

Разработана и внедрена интегрированная программа гигиенического воспитания «Здоровье будущих врачей» для студентов ТулГУ и региональная программа «Профилактику в массы!», реализуемая в Тульской области.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности

По своему содержанию, цели, задачам, объекту и методам исследования диссертационная работа Путилина Льва Всеволодовича полностью соответствует пунктам 4, 11, 12 паспорта научной специальности 3.2.1. Гигиена (медицинские науки). В работе рассматривается широкий круг вопросов, относящихся к гигиене детей и подростков, гигиеническому обеспечению здоровьесбережения и современным технологиям гигиенического воспитания.

Так, пункту 4 паспорта специальности («Гигиена детей и подростков») соответствует изучение влияния факторов образовательной среды, образа жизни и социально-гигиенических условий на организм обучающихся различных возрастных групп (от 7 до 24 лет) Тульского региона. Автором выявлены закономерности формирования нарушений сна во взаимосвязи с динамикой массы тела, использованием электронных устройств в вечернее и ночное время и социально-психологическим статусом, что имеет прямое отношение к охране и укреплению здоровья подрастающего поколения, обеспечению гармоничного психического и физического развития.

Пункт 11 паспорта («Гигиена здоровьесбережения») раскрывается в

диссертации через разработку научно обоснованных подходов к профилактике нарушений сна как одного из ведущих факторов риска для различных групп обучающихся. Полученные данные о негативном влиянии на сон психоэмоционального статуса, динамики массы тела и низкой самооценки здоровья подтверждают необходимость включения вопросов гигиены сна в систему мер по созданию благоприятных условий жизнедеятельности. Исследование вносит вклад в решение проблемы сохранения адаптационного потенциала, функциональных резервов и качества жизни учащихся.

Содержание работы в полной мере отвечает и требованиям пункта 12 («Гигиеническое воспитание»). Автором не только исследована информированность учащихся о гигиене сна, но и разработана, апробирована и внедрена комплексная программа гигиенического воспитания, включающая современные образовательные технологии и методики популяризации здорового образа жизни. Программы «Здоровье будущих врачей» и «Профилактику в массы!» являются практической реализацией научных положений диссертации и служат примером системного подхода к формированию приверженности здоровьесберегающему поведению.

Оценка содержания диссертации и её завершенности

Диссертационная работа представляет собой завершенный, целостный научный труд, характеризующийся логичностью построения, глубиной проработки материала и внутренним единством. Структура работы традиционна и полностью оправдана целью и задачами исследования. Диссертация изложена на 142 страницах машинописного текста; состоит из введения, шести глав (включая четыре главы собственных исследований), заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 235 источников (163 отечественных и 72 зарубежных), и 13 приложений. Работа иллюстрирована 15 рисунками и 20 таблицами, что обеспечивает наглядность представленного материала.

Во введении убедительно обоснована актуальность темы, степень её научной разработанности, корректно сформулированы цель и задачи исследования. Отражены научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, чётко выделены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе (обзор литературы) представлен глубокий анализ отечественных и зарубежных источников по проблеме гигиены сна у детей и молодёжи. Автор демонстрирует умение критически оценивать существующие данные, выявлять дискуссионные вопросы и обосновывать необходимость проведения собственного исследования в условиях изменившейся образовательной и цифровой среды.

Во второй главе детально описаны организация, объём, объекты и методы исследования. Представленный дизайн (сплошное и выборочное наблюдение, ретроспективный анализ, динамическое наблюдение) является современным и адекватным поставленным задачам. Комплекс использованных гигиенических, клинических, социологических (включая валидизированные опросники PSQI, PHQ-9, STAI) и статистических методов обеспечивает высокую достоверность полученных результатов.

В третьей главе изложены результаты анализа многолетней динамики физического развития школьников (1929–2024 гг.), что позволило автору выявить не только продолжающиеся процессы акселерации, но и неблагоприятные тенденции, такие как дисгармоничность физического развития (избыточная масса тела у мальчиков и грацилизация у девушек). Эти данные послужили важным обоснованием для дальнейшего поиска корректируемых поведенческих факторов риска.

В четвёртой главе представлены результаты 15-летнего мониторинга хронотипов и психоэмоционального состояния студентов-медиков. Выявленный сдвиг в сторону вечернего хронотипа и его связь с дефицитом времени и ухудшением качества сна имеют высокую научную и практическую

значимость для организации гигиенического воспитания и здоровьесбережения.

В пятой главе детально проанализированы факторы риска (компьютерные игры ночью, совмещение учёбы с работой), что позволило определить мишени для профилактического вмешательства. На основе корреляционного анализа убедительно доказана тесная связь нарушений сна с уровнем тревоги, депрессии, самооценкой здоровья и индексом массы тела.

В шестой главе особого внимания заслуживает программа гигиенического воспитания и её практико-ориентированный характер, включающий не только информирование, но и обучение конкретным навыкам (например, комплекс упражнений для утренней активации). Масштабирование программы «Здоровье будущих врачей» на региональный уровень («Профилактику в массы!») подтверждает её высокую практическую значимость.

В заключении автор обобщает полученные результаты, логично подводя к основным выводам и определяя перспективы дальнейшей разработки темы (например, изучение отдалённых эффектов внедрения программ, адаптация методик для других возрастных и профессиональных групп).

Сформулированные выводы полностью соответствуют поставленным задачам, аргументированы, следуют из существа работы и обладают научной новизной.

Практические рекомендации конкретны, адресны и могут быть непосредственно использованы в деятельности образовательных учреждений, центров гигиенического воспитания и органов управления образованием и здравоохранением.

Апробация работы достаточна: основные положения доложены на научно-практических конференциях различного уровня. По теме диссертации опубликовано 36 научных работ, в том числе в изданиях, рекомендованных ВАК, что полностью отражает содержание исследования. Получены свидетельства о регистрации баз данных и программы для ЭВМ.

Автореферат полностью соответствует содержанию диссертации, оформлен согласно требованиям и даёт полное представление о проделанной работе. Принципиальных замечаний, снижающих общую высокую оценку работы, нет.

В порядке научной дискуссии, учитывая высокий теоретический и практический уровень работы, хотелось бы получить ответы на следующие вопросы:

1. Какие советы Вы можете дать коллегам, реализующим или только планирующим реализовать проекты по гигиеническому воспитанию обучающихся с целью улучшения качества их сна? На каких методических материалах и на какой научной литературе основывались Ваши собственные проекты?

2. Как по-вашему можно снизить пагубное влияние на сон синего света, который излучают экраны гаджетов? Возможно, это вошло в рекомендации, данные обучающимся Тульской области, принявшим участие в проектах «Здоровье будущих врачей» и «Профилактику в массы!»?

Заключение о соответствии диссертации и автореферата требованиям

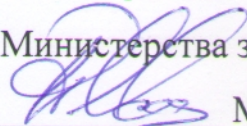
Положения о присуждении учёных степеней

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.

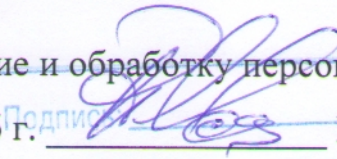
Полученные автором результаты, научные положения и выводы, сформулированные в диссертации, являются оригинальными, обоснованными

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 (3.2.2. Эпидемиология),
доцент кафедры гигиены Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Башкирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Мочалкин П.А.

Даю согласие на сбор, хранение и обработку персональных данных.

« 17 » 04 2026 г.  Мочалкин П.А.

Подпись д.м.н., доцента Мочалкина П.А. заверяю:

Ученый секретарь


Ученый секретарь
Минздрава РБ
Мещерякова С.А.

Адрес: 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Ленина, д. 3,
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

e-mail: rectorat@bashgmu.ru; https://bashgmu.ru/; телефон: (347) 2721160

В диссертационный совет по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 21.2.005.06, созданный на базе ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России 400066, Россия, г. Волгоград, площадь Павших Борцов, д. 1

СВЕДЕНИЯ ОБ ОФИЦИАЛЬНОМ ОППОНЕНТЕ

по диссертационной работе Путилина Льва Всеволодовича на тему «Здоровьесбережение обучающихся путем 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
Мочалкин Павел Александрович	1983 г.р., Российская Федерация	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации	Доктор медицинских наук, доцент 3.2.2. Эпидемиология	<p>1. Анализ изменчивости качества жизни студентов под влиянием различного уровня физической активности /А.Э.Хусаинов, Т.Р.Зулькарнаев, А.Б.Бакиров, П.А.Мочалкин [и др.] //Медицина труда и экология человека. – 2025. – № 1(41). – С. 64-74. – DOI 10.24412/2411-3794-2025-10105. – EDN CCAJBJZ.</p> <p>2. Взаимосвязь факторов риска с состоянием здоровья и физическим развитием детей младшего школьного возраста, проживающих на территории Республики Башкортостан /Р.Н.Зигитбаев, Т.Р.Зулькарнаев, Е.А.Поварго, П.А.Мочалкин [и др.] //Медицина труда и экология человека. – 2023. – № 3(35). – С. 157-171. – DOI 10.24412/2411-3794-2023-10312. – EDN LFNADP.</p> <p>3. Уровень тревожности у студентов медицинского вуза с физической активностью разной интенсивности /А.Э.Хусаинов, Т.Р.Зулькарнаев, А.И.Агафонов, П.А.Мочалкин [и др.] //Здоровье населения и среда обитания - 3НиСО. – 2022. – Т. 30, № 4. – С. 39-43. – DOI 10.35627/2219-5238/2022-30-4-39-43. – EDN DVCJEL.</p> <p>4. Физическое развитие и его связь с адаптационным</p>

				<p>потенциалом организма подростков, обучающихся в разных учебных организациях /Е.Г.Степанов, Д.Ф.Шакиров, Э.Т.Ялаева, П.А.Мочалкин [и др.] //Санитарный врач. – 2022. – № 2. – С. 121-131. – DOI 10.33920/med-08-2202-04. – EDN HCNNTX.</p> <p>5. О влиянии образа жизни на показатели психического здоровья студентов высших учебных заведений /Е.Ю.Горбаткова, Х.М.Ахмадуллин, У.З.Ахмадуллин, П.А.Мочалкин [и др.] //Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2022. – № 4. – С. 225-243. – DOI 10.24412/2312-2935-2022-4-225-243. – EDN QHECFCS.</p>
--	--	--	--	--

Согласен на обработку моих персональных данных.



Официальный оппонент

Мочалкин Павел Александрович

Подпись доктора медицинских наук, доцента П.А. Мочалкина заверяю:

И.о. проректора по научной и международной деятельности, к.м.н., доцент Руслан Радикович Ишемгулов

«12» марта 2026 г.



Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Ленина, д. 3
e-mail: rectorat@bashgmu.ru; <https://bashgmu.ru/>; телефон: 8 (347) 272-11-60