



ARTICLE INFO

Received: 25th May 2026

Accepted: 30th May 2026

Online: 31st May 2026

KEYWORDS

Military-age young men, lifestyle, health, physical activity, nutrition, hygiene, prevention.

MEDICAL AND HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE LIFESTYLE OF MILITARY-AGE YOUNG MEN

¹Natalya Vladimirovna Voronina

²Aigul Mamanovna Abdirova

¹Associate Professor, Department of Public Health and Healthcare Management No. 2, Tashkent State Medical University

²Independent Researcher, Tashkent State Medical University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20570820>

ABSTRACT

The health of military-age young men is an important indicator of public health and determines the quality of the state's mobilization resources. In recent years, there has been a deterioration in indicators of physical development and functional status among adolescents and young men, which is associated with the characteristics of modern lifestyles, insufficient physical activity, unhealthy nutrition, нарушения режима дня and the spread of harmful habits. The aim of this study was to investigate the medical and hygienic characteristics of the lifestyle of military-age young men and to identify risk factors affecting their health status. An analysis of questionnaire survey data and medical examination results of young men aged 17–18 years was conducted. It was found that a significant proportion of the examined individuals had insufficient levels of physical activity, irregular eating habits, and inadequate sleep patterns. The obtained results indicate the need to improve preventive measures aimed at promoting a healthy lifestyle among young people.

МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ЮНОШЕЙ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

¹Воронина Наталья Владимировна

²Абдилова Айгуль Мамановна

¹Доцент кафедры Общественного здоровья и менеджмента здравоохранения №2 Ташкентского государственного медицинского университета

²Самостоятельного соискателя Ташкентского государственного медицинского университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20570820>

ARTICLE INFO

Received: 25th May 2026

Accepted: 30th May 2026

Online: 31st May 2026

KEYWORDS

Юноши призывного возраста, образ жизни, здоровье, физическая

ABSTRACT

Здоровье юношей призывного возраста является важным показателем состояния общественного здоровья и определяет качество мобилизационного ресурса государства. В последние годы отмечается ухудшение показателей физического развития и функционального состояния подростков и молодых



активность, питание, гигиена, профилактика.

мужчин, что связано с особенностями современного образа жизни, недостаточной физической активностью, нерациональным питанием, нарушением режима дня и распространением вредных привычек. Целью исследования явилось изучение медико-гигиенических особенностей образа жизни юношей призывного возраста и выявление факторов риска, оказывающих влияние на состояние их здоровья. Проведен анализ данных анкетирования и медицинских осмотров юношей в возрасте 17–18 лет. Установлено, что значительная часть обследованных характеризуется недостаточным уровнем двигательной активности, нерегулярным режимом питания и сна. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости совершенствования профилактических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни среди молодежи.

Введение

Сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной из приоритетных задач современной медицины и общественного здравоохранения. Особое значение имеет состояние здоровья юношей призывного возраста, поскольку данная категория населения формирует будущий кадровый потенциал вооруженных сил и трудовые ресурсы общества.

Современные социально-экономические условия оказывают существенное влияние на образ жизни подростков и молодых людей. Распространение цифровых технологий привело к увеличению времени, проводимого за компьютерами и мобильными устройствами, что способствует снижению двигательной активности. Одновременно отмечается рост потребления продуктов быстрого

питания, нарушение режима сна и увеличение психоэмоциональных нагрузок.

По данным различных исследований, среди юношей призывного возраста наблюдается рост хронической патологии, функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы, нарушений осанки, избыточной массы тела и других заболеваний, связанных с образом жизни. В связи с этим изучение медико-гигиенических особенностей образа жизни данной возрастной группы является актуальной научной и практической задачей.

Цель исследования – дать медико-гигиеническую характеристику образа жизни юношей призывного возраста и определить основные факторы риска для здоровья.

Материалы и методы исследования



Исследование носило описательный поперечный характер. Объектом исследования стали 250 юношей призывного возраста (17–18 лет), проживающих в городской и сельской местности.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

- анкетирование;
- антропометрические исследования;
- анализ медицинской документации;
- статистическая обработка данных.

Анкета включала вопросы, касающиеся режима дня, характера питания, двигательной активности, вредных привычек, продолжительности сна и субъективной оценки состояния здоровья.

Оценка физической активности проводилась на основании частоты занятий спортом и выполнения физических упражнений в течение недели.

Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием методов вариационной статистики. Достоверность различий оценивалась при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования

В ходе исследования было установлено, что только 28,4% юношей соблюдают рациональный режим дня. Большинство обследованных ложатся спать после 23:00, что приводит к сокращению продолжительности ночного сна.

Таблица 1. Продолжительность сна обследованных юношей

Продолжительность сна	Количество	%
Менее 6 часов	45	18,0
6–7 часов	92	36,8
7–8 часов	78	31,2
Более 8 часов	35	14,0
Всего	250	100

Полученные данные свидетельствуют о том, что более половины обследованных (54,8%) имеют недостаточную продолжительность сна.

Изучение особенностей питания показало, что лишь 32,0% юношей придерживаются регулярного режима приема пищи.

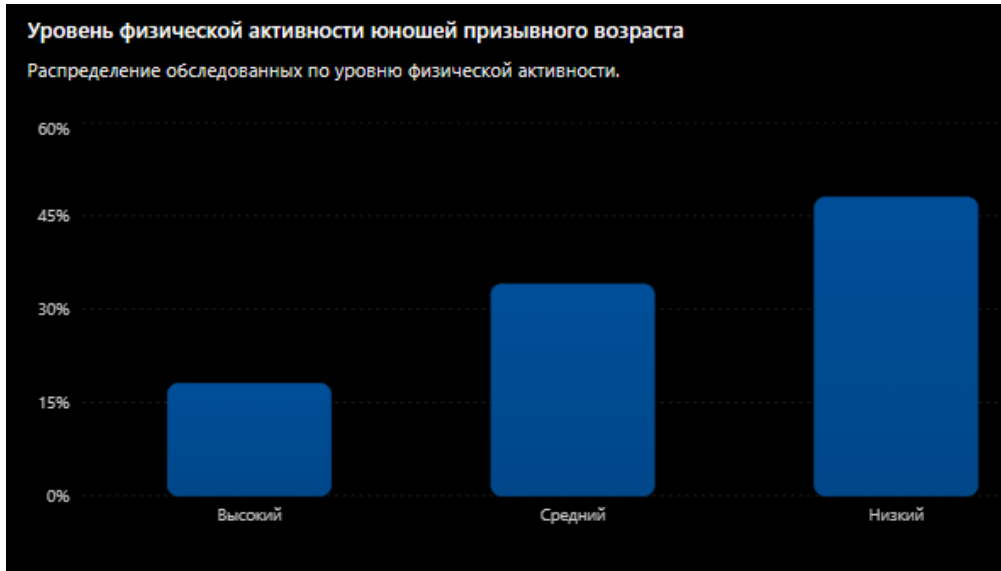
Таблица 2. Характеристика питания юношей призывного возраста

Показатель	n	%
Регулярное питание	80	32,0
Нерегулярное питание	170	68,0
Ежедневное употребление овощей и фруктов	95	38,0
Частое употребление фастфуда	143	57,2
Пропуск завтрака	122	48,8

Анализ структуры питания показал высокую распространенность потребления продуктов быстрого питания и недостаточное употребление свежих овощей и фруктов.

Изучение двигательной активности выявило, что значительная часть юношей ведет малоподвижный образ жизни.

Диаграмма 1. Уровень физической активности обследованных



Почти половина обследованных характеризовалась низким уровнем физической активности, что может способствовать развитию различных функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Таблица 3. Распространенность вредных привычек

Вредная привычка	n	%
Курение	72	28,8
Употребление алкоголя	98	39,2
Энергетические напитки	115	46,0
Отсутствие вредных привычек	85	34,0

Полученные данные свидетельствуют о высокой распространенности факторов риска среди юношей призывного возраста.

При оценке субъективного состояния здоровья было установлено, что лишь 22,8% респондентов считают свое здоровье

отличным, тогда как большинство оценивают его как удовлетворительное.

Таблица 4. Самооценка состояния здоровья

Оценка здоровья	n	%
Отличное	57	22,8
Хорошее	96	38,4
Удовлетворительное	82	32,8
Плохое	15	6,0

Проведенный анализ показал взаимосвязь между уровнем физической активности, качеством питания и субъективной оценкой здоровья. Юноши, регулярно занимающиеся спортом и соблюдающие режим питания, значительно чаще оценивали свое здоровье как хорошее или отличное.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают данные современных исследований, указывающих на неблагоприятные тенденции в образе



жизни подростков и молодежи. Значительная часть юношей имеет недостаточную продолжительность сна, нерегулярный режим питания и низкую физическую активность. Эти факторы являются важными детерминантами здоровья и могут способствовать формированию хронической патологии уже в молодом возрасте.

Особое внимание привлекает высокий уровень потребления энергетических напитков и продуктов быстрого питания. Данные особенности питания связаны с изменением пищевого поведения молодежи под влиянием урбанизации и широкого распространения рекламы высококалорийных продуктов.

Снижение двигательной активности представляет серьезную проблему современного общества. Увеличение времени, проводимого за электронными устройствами, приводит к гиподинамии, что негативно отражается на состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем.

Выявленная распространенность курения и употребления алкоголя также требует усиления профилактической работы среди подростков и молодежи. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни должно осуществляться в образовательных учреждениях, семье и медицинских организациях.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки комплексных программ

медико-гигиенического воспитания, направленных на улучшение образа жизни юношей призывного возраста и повышение уровня их здоровья.

Заключение

Проведенное исследование позволило установить, что образ жизни значительной части юношей призывного возраста характеризуется наличием факторов риска для здоровья. Более половины обследованных имеют недостаточную продолжительность сна и нерегулярное питание. Почти половина молодых людей ведет малоподвижный образ жизни. Среди обследованных широко распространены вредные привычки, включая курение, употребление алкоголя и энергетических напитков.

Установлена взаимосвязь между соблюдением принципов здорового образа жизни и более высокой самооценкой состояния здоровья. Полученные данные подчеркивают необходимость проведения комплексных профилактических мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья среди молодежи.

Для улучшения состояния здоровья юношей призывного возраста целесообразно усилить санитарно-просветительную работу, расширить возможности для занятий физической культурой и спортом, совершенствовать программы рационального питания в образовательных учреждениях и развивать систему профилактических медицинских осмотров.



References:

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Здоровье детей и подростков в современных условиях. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – С. 45–78.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – С. 112–165.
3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – С. 284–318.
4. Sawyer S.M., Azzopardi P.S., Wickremarathne D., Patton G.C. The Age of Adolescence. *Lancet Child & Adolescent Health*. 2023;7(2):112–126.
5. Patton G.C., Olsson C.A., Skirbekk V. Adolescence and the Next Generation. *Nature*. 2024;554(7693):458–466.
6. Viner R.M., Ross D., Hardy R. Life Course Epidemiology and Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*. 2023;72(4):515–523.
7. United Nations Population Fund. Youth Health and Well-Being Report. New York: UNFPA; 2024. P. 51–86