

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЕ МОЛОДЕЖИ В УЗБЕКИСТАНЕ



Файзиева Нозима Нуриллаевна, Алимова Дилзода Ибрагимовна  
Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников,  
Республика Узбекистан, г. Ташкент

## ЎЗБЕКИСТОНДАГИ ЁШЛАР МАҚСАДЛИ ГУРУҲИДА САЛОМАТЛИК ҲОЛАТИ ВА ҲАЁТ СИФАТИНИ ЎРГАНИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ

Файзиева Нозима Нуриллаевна, Алимова Дилзода Ибрагимовна  
Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ошириш маркази, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент ш.

## MODERN APPROACHES TO STUDYING THE STATE OF HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN THE TARGET GROUP OF YOUTH IN UZBEKISTAN

Fayzieva Nozima Nurillaevna, Alimova Dilzoda Ibragimovna  
Center for the Development of Professional Qualifications of Medical Workers,  
Republic of Uzbekistan, Tashkent

e-mail: [nozima.fayzieva@mail.ru](mailto:nozima.fayzieva@mail.ru)

---

**Резюме.** БМТнинг ёшлар 2030 стратегияси қарор қабул қилиш жараёнларига ёшларни жалб қилиш, уларни ҳар томонлама ривожлантириши ва қўллаб—қувватлаш муҳимлигини таъкидлайди. "Ёшлар билан ишлаш ва ёшлар манфаатлари йўлида" тамойили ёш авлоднинг маънавий, интеллектуал, жисмоний ва касбий ривожланишига қаратилган миллий ташаббусларни ривожлантириш учун асосдир. Янги Ўзбекистонда амалга оширилаётган ислохотлар шароитида ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаёт сифатини яхшилаш учун янги имконият ва шароитлар яратилмоқда. Ҳаётнинг тез ўзгарувчан суръатларига қарамай, ортиб бораётган ахборот юки, урбанизация ва ижтимоий ўзгаришлар ушбу жиҳатларни ўрганишига илмий асосланган ва замонавий ёндашувларни талаб қилади.

**Калим сўзлар:** ёшлик, саломатлик, ҳаёт сифати.

**Abstract.** The UN Youth 2030 Strategy emphasizes the importance of involving young people in decision-making processes, their comprehensive development and support. The principle of "Working with youth and in the interests of youth" is the basis for the growth of national initiatives that focus on the spiritual, intellectual, physical and professional development of the younger generation. In the context of the reforms carried out in the New Uzbekistan, new opportunities and conditions are being created to strengthen the health and improve the quality of life of young people. Despite the rapidly changing pace of life, the increasing information burden, urbanization and social transformations require scientifically based and modern approaches to studying these aspects.

**Key words:** youth, health, quality of life.

---

**Введение.** За недавние годы в Республике Узбекистан проводится комплекс масштабных реформ, охватывающих практически все сферы общественной жизни. Особенно внимание уделяется развитию молодежной политики и это стало одним из определяющих направлений в формировании Нового Узбекистана. Создание прочной социальной и правовой основы для самореализации молодёжи на сегодняшний день является залогом устойчивого прогресса в стране. Молодежь — это стратегический ресурс будущего. От уровня здоровья, образования и

социальных активностей зависит устойчивость и конкурентоспособность общества. Именно поэтому в Узбекистане особое значение приобретают исследования, которые направлены на изучение состояния здоровья и качества жизни молодых людей.

Методологическая основа. Инновационные подходы к изучению состояния здоровья молодёжи предполагают рассмотрение биологических, психологических, социальных и поведенческих факторов. Уникальное внимание уделяется валеологическим и превентивным

подходам, специализирующиеся на сохранении и укреплении здоровья.

К числу ключевых задач исследования входят:

1. Изучение валеологических и теоретико-методических принципов создания уровня и качества здоровья у молодежи.

2. Определение ключевых превентивных факторов, которые способствуют повышению качества жизни студентов.

3. Анализ адаптационных ресурсов молодежи в аспекте зрения физического состояния и психосоциальной устойчивости.

4. Формирование и внедрение мобильного информационного инструмента для регулярного контроля и оценки состояния здоровья.

Состояние здоровья молодежи в условиях трансформации общества. Современная молодежь отличается высоким уровнем подвижности, быстрой адаптацией к новым условиям и стремлением к улучшению в целом. Вместе с тем возрастает число факторов, которые негативно влияют на физическое и психическое здоровье. Среди них можно выделить — гиподинамия, нерациональное питание, хронический стресс, нарушения режима сна и активности, а также стоит упомянуть злоупотребление гаджетами.

Вследствие этого становится особенно важным реализация системы постоянного мониторинга здоровья, что особенно важно в студенческой среде. Такая система включает в себя анализ индивидуальных особенностей, образ жизни и поведенческие привычки молодежи.

Роль превентивных подходов и цифровых технологий. Превентивная медицина — считается основой для формирования здорового образа жизни. На сегодня день, применение современных методов позволяет не только выявить потенциальные риски, но и вовремя их предотвратить. Одним из приоритетных решений это разработка специального автоматизированного мобильного приложения, которые позволяет молодому поколению отслеживать ключевые показатели своего здоровья на самостоятельной основе. Именно такой подход может обеспечить формирование ответственного отношения к своему телу и психоэмоциональному состоянию. Помимо этого, цифровые технологии предлагают врачам, педагогам и исследователям оперативно получать достоверные данные, необходимые для анализа и корректировки программ оздоровления.

Психосоциальная устойчивость как компонент качества жизни. Физическое здоровье невозможно рассматривать в отрыве от психоэмоционального благополучия. Молодёжь сегодня подвергается высоким уровнем информационной нагрузки, социальными

ожиданиями, конкуренцией и личными вызовами. Поэтому устойчивость к стрессу, наличие навыков саморегуляции и поддерживающей социальной среды — считаются важными аспектами общего качества жизни.

Новейшие методы анализа психосоциальной устойчивости включают анкетирование, психологическое тестирование, поведенческий анализ и оценку факторов среды. Более того, эти данные могут быть интегрированы в цифровые платформы в целях формирования индивидуальных рекомендаций.

Таким образом, комплексный анализ состояния здоровья молодежи требует междисциплинарного подхода, объединяющего данные биологических, психологических и социальных исследований. Важным аспектом является не только выявление текущих проблем, но и прогнозирование потенциальных рисков с целью своевременного внедрения превентивных мер. Интеграция цифровых технологий и мобильных приложений в практику мониторинга здоровья открывает новые горизонты для персонализированного сопровождения и поддержки молодых людей, обеспечивая непрерывный обратный связь и адаптацию рекомендаций с учётом изменений в состоянии здоровья и образе жизни.

Особое значение приобретает развитие образовательных программ, направленных на формирование у молодежи компетенций в области валеологии, психического здоровья и навыков стрессоустойчивости. В этом контексте взаимодействие медицинских учреждений, образовательных организаций и социальных институтов становится ключевым элементом создания благоприятной среды для формирования здорового поколения.

Реализация данных инициатив способствует укреплению социальной сплочённости, снижению уровня заболеваемости и повышению качества жизни в целом. Кроме того, формируется устойчивая модель, в которой молодёжь выступает не только объектом наблюдения и поддержки, но и активным участником собственных оздоровительных процессов. Такой подход способствует развитию личной ответственности за здоровье и повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

В перспективе развитие технологий искусственного интеллекта и машинного обучения обещает значительно расширить возможности анализа больших данных, получаемых в результате мониторинга состояния здоровья молодежи. Это позволит создавать более точные прогнозы и разрабатывать индивидуализированные программы профилактики и реабилитации, что, безусловно,

повысит эффективность систем здравоохранения и качество жизни молодого поколения.

Наконец, учитывая динамичные социально-экономические изменения и вызовы современности, важной задачей остаётся создание адаптивных и гибких систем здравоохранения, способных оперативно реагировать на новые угрозы и обеспечивать устойчивое развитие общества в целом. Только комплексный, научно обоснованный и технологически поддерживаемый подход позволит достигнуть высоких стандартов здоровья и благополучия молодежи в условиях трансформирующегося мира.

**Заключение.** В условиях построения Нового Узбекистана здоровье и качество жизни молодежи являются ключевыми приоритетами государственной политики. Реализация передовых методов в этой сфере требует научной обоснованности и конечно же тесного взаимодействия между государством, научным сообществом и самой молодёжью. Разработка и внедрение инновационных решений, например таких как мобильные приложения для мониторинга здоровья, интеграция валеологических принципов в образовательную систему, а также улучшение психоэмоциональной устойчивости молодого поколения — создаёт прочную основу, которая способствует формированию здорового, активного и осознанного гражданина будущего Узбекистана.

#### **Литература:**

1. Мирзиёев Ш.М. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-158 от 11 сентября 2023 года «Стратегия Узбекистан — 2030».
2. Иргашев Ш.Б. Валеология — основа превентивной медицины. Учебник. Ташкент, 2023 г.
3. Irgashev Sh.B. “Valeologiya – Preventiv tibbiyotning asosi” darslik, Toshkent – 2023.
4. Исследования в вопросах здоровья, сборник тезисов научных работ молодых учёных «Молодёжь. Наука. Инновация».

5. Цифровое образование — как путь без преград к здоровому будущему, научно-практический журнал «Военная медицина Узбекистана».

6. Ш.Б. Иргашев, Н.Н. Файзиева, У.И. Мамадалиева, Создание национальной модели управления эпидемиологией НИЗ в Республике Узбекистан, механизмы эффективной профилактики. Печатная публикация в Asian Journal of Multi-dimensional Research, ISSN: 2278-4853, Том 11, № 12, декабрь 2022 г., SJIF 2022 = 8.179, рецензируемый журнал.

7. Иргашев Ш.Б., Файзиева Н.Н., Мамадалиева У.И. Валеологические принципы формирования здорового образа жизни в целевой группе «Молодая семья». Печатная публикация в сборнике тезисов Международной конференции «Современные достижения и перспективы развития охраны здоровья населения», Ташкент — 2023 г.

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЕ МОЛОДЕЖИ В УЗБЕКИСТАНЕ**

*Файзиева Н.Н., Алимova Д.И.*

**Резюме.** Стратегия ООН «Молодёжь — 2030» подчёркивает важность включения молодёжи в процессы принятия решений, их всестороннего развития и поддержки. Принцип «Работа с молодёжью и в интересах молодёжи» является основой для разработки национальных инициатив, которые ориентируются на духовное, интеллектуальное, физическое и профессиональное развитие молодого поколения. В контексте реформ, проводимые в Новом Узбекистане, реализуются новые возможности и условия для укрепления здоровья и улучшения качества жизни молодёжи. Несмотря на быстро меняющийся ритм жизни, рост информационной нагрузки, урбанизация и социальные трансформации требуют научно обоснованных и современных подходов к исследованию этих аспектов.

**Ключевые слова:** молодёжь, здоровье, качество жизни.