

## **К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ РЫНКА**

**Н. Уринбоев - к.ф.н. (ФерПИ)**

Рыночные реформы в экономике предопределяют изменения в образе жизни. Достойный образ жизни, соответствующий интересам человека, пробуждает его активность. Люди, приспособившись к экономической стороне формирующегося рынка, активизируют реформирование всех сторон жизни общества. Поэтому становление достойного здорового образа жизни прочно взаимосвязано с укреплением независимой государственности, воспитанием всесторонне развитого и зрелого поколения в Республике Узбекистан.

Образ жизни - понятие, характеризующееся деятельностью человека в бытовой, духовной, культурной сферах, уровнем жизни, ролью и местом индивида в социальной системе. Люди в процесс труда и повседневной жизни удовлетворяют свои социальные, материальные, духовные, нравственные и другие жизненные потребности. Следовательно "образ жизни" включает в себя наряду с участием в производственном процессе деятельность человека вне производства, его жизненные, духовно-нравственные, моральные, психологические, общественные навыки и знания. В формировании здорового образа жизни эти факторы играют ведущую роль.

В условиях рыночной экономики человек может, исходя из своих желаний и в соответствии с ними, свободно проявлять свои способности к труду, профессиональную пригодность, творческие наклонности, инициативность, смекалку, избавиться от иждивенчества, смирения, покорности, стать волевым, закалённым, уверенным в себе человеком, в котором просыпается чувство собственности, чувство хозяина.

Как подчеркивал Президент Узбекистана И.Каримов, конечная цель всех осуществляемых в стране реформ - создание условий для достойной жизни народа. В этом смысле не будет ошибочным утверждение о том, что реформы влияют на все составляющие здорового образа жизни. В этом процессе коренным образом изменяются мировоззрение людей, их мышление, отношение человека к жизни, труду, земле и самому себе, появляется материальная и духовная необходимость вести здоровый образ жизни.

Свойственные нашему народу такие удивительные качества и особенности, как трудолюбие, доброта, духовно-нравственная чистота, уважение, почитание наших ценностей, обычаев, традиций, верность семейному долгу, человечность, великодушие, гуманность, добродушие и многие другие подобные качества составляют сущность и содержание здорового образа жизни. В условиях рыночной экономики нашей важной задачей предстает сохранение этих прекрасных народных качеств, духовных ценностей, дальнейшее формирование и воспитание на их основе духовно зрелого и всесторонне развитого поколения. Современный сознательный человек стремится к здоровой жизни, без которой трудно представить себе становление всесторонне развитого поколения. Это взаимосвязанный процесс. Под зрелым совершенным человеком, в первую очередь, понимают здоровую личность людей, обладающего развитым

сознанием, достаточно высоким уровнем мышления, умеющего свободно мыслить, рассуждать, достойного быть примером, образцом для подражания.

Современный зрелый человек - воплощение единства национальных и общечеловеческих ценностей, высокой нравственности, духовности, физического совершенства. Идея совершенного человека издавна выступала мечтой и чаянием нашего народа, составной частью его духовного мира. Человек заимствует из современного ему образа жизни необходимые приёмы, методы деятельности, стиль жизни, нравственные нормы и требования, правила поведения и приемы (стереотипы) мышления, принципы идеологии. Именно поэтому деятельность человека активно влияет на развитие общества. Здоровый образ жизни способствует интеллектуальному развитию людей, духовному совершенствованию, адекватному формированию их идеологии, и сам становится в связи с этим ещё более осмысленным и содержательным.

Здоровый образ жизни немыслим без своей реализации в семье. В этом смысле он имеет социальное значение, поскольку в ней, как первичной ячейке общества, осуществляется единство поколений -старшего и младшего, их преемственность и взаимодействие.

Говоря о здоровом образе жизни, необходимо особо остановиться на махалле, как регуляторе взаимоотношений. Махалля - наша исконная школа воспитания и, в то же время, пример здоровой социальной атмосферы, здорового образа жизни. Здесь все события повседневной жизни происходят на виду у общественности махалли. Важными критериями здорового образа жизни здесь выступают -справедливость, духовность, высокая нравственная культура, которые являются характерологическими особенностями здорового образа жизни. В этом смысле махалля - есть школа демократии. Здоровый образ жизни формируется прежде всего в махалле, под её крепкой и сильной защитой, при всесторонней поддержке. Ведь именно в семье ребенок впервые осознаёт систему национальных ценностей, заложенных в национальной идее, которую он усваивает в процессе всей своей жизнедеятельности.