

Дата поступления рукописи в редакцию: 09.04.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-4-441-444

Дата принятия рукописи в печать: 05.05.2025 г.

ХАЙРУЛЛИН Ильдар Тагирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания,
Казанский государственный
энергетический университет,
e-mail: hairullin_it@mail.ru

ФАТКУЛЛОВ Ильнур Рафкатович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры информационных
систем и фиджитал спорта,
Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма,
e-mail: i.fatkullov@sportacadem.ru

ЗАРИПОВ Азат Анасович,
доцент,
Казанский государственный институт культуры,
e-mail: azat19_70@mail.ru

ХАЙРУЛЛИН Ильназ Ильдарович,
Казанский государственный
энергетический университет,
e-mail: xairullin.05@gmail.com

ТЕНДЕНЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В 2025 ГОДУ: ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ, ТЕХНОЛОГИИ И ОСОЗНАННОСТЬ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые тенденции в области здорового образа жизни, актуальные на 2025 год. Цель исследования, представить актуальные тренды и перспективы в области здорового образа жизни, формирующие новое понимание здоровья как интеграции физического, ментального и технологически поддерживаемого благополучия. В результате исследования выявлены следующие тренды здорового образа жизни на 2025 год: смещение акцента с универсальных рекомендаций к глубокой персонализации подходов, основанных на анализе генетических данных, биомаркеров и образа жизни; роль цифровых технологий, включая искусственный интеллект, носимые устройства и мобильные приложения, в мониторинге состояния здоровья и формировании индивидуализированных рекомендаций; особое внимание уделяется ментальному благополучию, развитию практик осознанности и доступности психологической помощи. Важными направлениями также становятся активное долголетие, клеточное здоровье, функциональное и устойчивое питание, а также интеграция физической активности в повседневную жизнь. Обозначенные тренды отражают переход от реактивного к превентивному подходу в заботе о здоровье и формируют основу для комплексного и сбалансированного образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, персонализация, цифровые технологии, ментальное здоровье, осознанность, искусственный интеллект, носимые устройства, активное долголетие, клеточное здоровье, функциональное питание, физическая активность.

KNAYRULLIN Ildar Tagirovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kazan State Power Engineering University

FATKULLOV Ilmur Rafkatovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Information Systems and Phygital Sports
Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism

ZARIPOV Azat Anasovich,
Associate Professor,
Kazan State Institute of Culture,

KHAIRULLIN Ilnaz Ildarovich,
Kazan State Power Engineering University

HEALTHY LIFESTYLE TRENDS IN 2025: PERSONALIZATION, TECHNOLOGY AND MINDFULNESS

Annotation. *The article discusses the key trends in the field of healthy lifestyle that are relevant for 2025. The purpose of the study is to present current trends and prospects in the field of healthy lifestyle, forming a new understanding of health as the integration of physical, mental and technologically supported well-being. As a result of the study, the following healthy lifestyle trends were identified for 2025: a shift in emphasis from universal recommendations to deep personalization of approaches based on the analysis of genetic data, biomarkers and lifestyle; the role of digital technologies, including artificial intelligence, wearable devices and mobile applications, in monitoring health status and forming individualized recommendations; special attention is paid to mental well-being, development of mindfulness practices and availability of psychological help. Active longevity, cellular health, functional and sustainable nutrition, as well as integration of physical activity into everyday life are also becoming important areas. The identified trends reflect the transition from a reactive to a preventive approach in health care and form the basis for a comprehensive and balanced lifestyle.*

Key words: *healthy lifestyle, personalization, digital technologies, mental health, mindfulness, artificial intelligence, wearable devices, active longevity, cellular health, functional nutrition, physical activity.*

Современные мировые тенденции акцентируют важность формирования культуры здорового образа жизни. Это обусловлено, с одной стороны, демографическими изменениями и увеличением экологических и социальных угроз, вызванных деятельностью человека и оказывающих влияние на его здоровье. С другой стороны, человеческий потенциал приобретает решающее значение для социально-экономического прогресса. Повышение уровня человеческого капитала неразрывно связано с развитием образования и укреплением здоровья населения.

В мировом сообществе, интерес к физическому и ментальному благополучию продолжает стремительно расти, открывая путь новым подходам и технологиям. Если раньше основное внимание уделялось универсальным рекомендациям, то теперь акцент смещается в сторону глубокой персонализации, технологической интеграции и осознанности в повседневных привычках. Давайте заглянем и узнаем, какие тренды будут определять здоровый образ жизни в 2025 году.

Персонализация — ключевой тренд года, концепция «один совет для всех» уходит в прошлое. На смену ей приходит индивидуальный подход, сформированный на основе уникальных генетических данных, биомаркеров и образа жизни каждого человека. Генетическое тестирование станет более доступным и точным, позволяя выявить предрасположенность к различным заболеваниям, определить реакцию организма на продукты и подобрать оптимальные физические нагрузки. Современные носимые устройства будут отслеживать не только шаги и пульс, но и уровень глюкозы, качество сна, уровень стресса и даже гормональный баланс — всё это даст полную картину текущего состояния здоровья. На основе собранных данных будут формироваться персонализированные диеты, тренировочные планы и программы по управлению стрессом, адаптированные под потребности конкретного человека [1].

Интеграция цифровых технологий в повседневную жизнь будет играть ключевую роль в поддержании здоровья и достижении личных целей.

Системы искусственного интеллекта станут важными инструментами для анализа персональных данных, предоставления индивидуализированных рекомендаций и мониторинга прогресса. Мобильные приложения будут выполнять функции виртуальных наставников — от фитнес-тренеров до диетологов и психологов [2]. Технологии VR и AR найдут широкое применение в области физической активности и ментального здоровья, обеспечивая интерактивные тренировки, медитативные сеансы и реалистичные симуляции для преодоления внутренних барьеров. Онлайн-сервисы обеспечат удобный и оперативный доступ к врачам и специалистам в области психического здоровья, независимо от географического положения пациента. Современные носимые устройства и сенсоры, оснащенные датчиками нового поколения, позволят детально отслеживать физиологические параметры, способствуя более точной оценке состояния здоровья и раннему выявлению отклонений.

Прогнозируется дальнейшее укрепление тенденции, связанной с повышенным вниманием к ментальному здоровью и практикам осознанности [1]. Устойчивый интерес к психологическому благополучию будет способствовать более осознанному отношению к управлению эмоциями, стрессом и общему психоэмоциональному состоянию. Регулярное применение техник *mindfulness* и медитации приобретает характер повседневной привычки [3]. Эти методы будут использоваться для снижения уровня стресса, улучшения когнитивных функций и развития эмоциональной устойчивости. Особое значение приобретают методы релаксации, дыхательные практики и йога как инструменты для профилактики и коррекции стрессовых состояний. Психическое здоровье будет рассматриваться как неотъемлемая составляющая общего состояния человека, наравне с физическим [4]. Ожидается активизация усилий по снижению стигматизации психических расстройств и расширению доступа к психологической помощи. Возрастает интерес к взаимодействию с природной средой как способу укрепления ментального здоровья. Это будет выражаться в росте популярности прогулок на свежем воздухе, походов и других видов активного отдыха на природе.

В рамках общей тенденции к оздоровлению образа жизни особое внимание будет уделяться поддержанию водного баланса организма — гидратация как элемент здорового образа жизни. Продолжится рост популярности функциональных напитков, содержащих компоненты с предполагаемыми полезными свойствами — коллаген, адаптогены, электролиты и другие биоактивные добавки.

В 2025 году фокус в области здоровья смещается с концепции борьбы со старением на стремление к активному долголетию. Растущий интерес к продлению продолжительности и качества жизни сопровождается усиленным вниманием к стратегиям, направленным на улучшение общего состояния организма. В число таких стратегий входят нутрицевтики, процедуры с доказанным физиологическим эффектом (например, инфракрасные сауны и холодовая терапия), а также поведенческие и диетологические вмешательства, включая увеличение физической активности (например, достижение целевых 10 000 шагов в день) и потребление широкого спектра растительных продуктов (до 30 порций овощей и фруктов в неделю). Популяризация подходов к продлению активной жизнедеятельности сопровождается все более широким распространением соответствующих рекомендаций.

Особое внимание в научно-медицинском сообществе в 2025 году уделяется поддержанию здоровья на клеточном уровне, в частности — оптимизации митохондриальной функции. Митохондрии, играющие ключевую роль в производстве энергии в виде аденозинтрифосфата (АТФ), рассматриваются как важный фактор в профилактике возрастных и хронических заболеваний, а также в повышении уровня жизненной энергии. Согласно наблюдениям экспертов в области биохакинга и функциональной медицины, устойчивый интерес к митохондриальному здоровью объясняется его значимостью для долголетия и общего благополучия.

В 2025 году отмечается смещение парадигмы в области питания в сторону персонализации и функционального подхода. Выделяются следующие ключевые направления. Растительное питание: увеличение интереса к растительным диетам не только среди вегетарианцев, но и среди потребителей, ориентированных на здоровье и экологическую ответственность. Персонализированное питание: использование данных о физиологических особенностях организма для подбора индивидуального рациона [5]. Функциональные продукты: развитие сегмента продуктов, обогащенных биологически активными веществами (витаминами, минералами, пробиотиками), направленных на профилактику и поддержку здоровья. Устойчивое питание: возрастающее значение экологически безопасного и ресурсосберегающего производства продуктов питания.

Физическая активность в 2025 году рассматривается не столько как способ контроля массы тела, сколько как обязательный элемент поддержания здоровья. Основные тенденции включают:

1. Интеграция движения в повседневность: формирование привычек, предполагающих регулярную двигательную активность в бытовых ситуациях (например, ходьба или велосипедные прогулки).

2. Разнообразие форм тренировок: расширение спектра предпочтений в сторону занятий йогой, пилатесом, функциональными тренировками и танцами.

3. Активный отдых: рост популярности путешествий и видов досуга с выраженной физической нагрузкой (походы, лыжи и др.), объединяющих рекреационную и оздоровительную функции.

Тенденции здорового образа жизни, характерные для 2025 года, представляют собой не временные модные явления, а результат эволюционного развития представлений о здоровье и благополучии. Эти направления способствуют формированию более осознанного, индивидуализированного и технологически ориентированного подхода к поддержанию здоровья. Их внедрение способствует улучшению качества жизни, повышению уровня удовлетворённости и общего физического и психоэмоционального состояния человека.

Список литературы:

[1] Морозов, М. В. Современные тенденции в физической культуре: вызовы и возможности / М. В. Морозов, К. А. Афонькина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 9-4(96). – С. 165-167. – DOI 10.24412/2500-1000-2024-9-4-165-167.

[2] Роль мобильных приложений в системе физической культуры вуза / И. Т. Хайруллин, И. Р. Фаткуллов, А. А. Зарипов, И. И. Хайруллин // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 7, № 6(147). – С. 136-140. – DOI 10.36871/ek.up.p.r.2024.06.07.019.

[3] Исмакаев, Б. С. Майндфулнесс как инструмент повышения эффективности спортсмена / Б. С. Исмакаев, И. Т. Хайруллин // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 283-285.

[4] Влияние физической активности на психологическое состояние студента / Р. Р. Галиев, И.

Т. Хайруллин, А. А. Зарипов, Р. И. Сунгатуллин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 9(150). – С. 98-100.

[5] Савельев, Д. А. Роль питания в формировании здорового образа жизни студентов / Д. А. Савельев, З. Р. Ибрагимова, Н. В. Васенков // Молодежь за здоровый стиль жизни: Материалы Всероссийской научно-практической конференции школьников, студентов, аспирантов и молодых ученых, Калининград, 24–28 апреля 2023 года. – Калининград: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет», 2023. – С. 38-44.

Spisok literatury:

[1] Morozov, M. V. Sovremennyye tendencii v fizicheskoj kul'ture: vyzovy i vozmozhnosti / M. V. Morozov, K. A. Afon'kina // Mezhdunarodnyj zhurnal humanitarnyh i estestvennyh nauk. – 2024. – № 9-4(96). – S. 165-167. – DOI 10.24412/2500-1000-2024-9-4-165-167.

[2] Rol' mobil'nyh prilozhenij v sisteme fizicheskoj kul'tury vuza / I. T. Hajrullin, I. R. Fatkullov, A. A. Zaripov, I. I. Hajrullin // Jekonomika i upravlenie: problemy, reshenija. – 2024. – T. 7, № 6(147). – S. 136-140. – DOI 10.36871/ek.up.p.r.2024.06.07.019.

[3] Ismakaev, B. S. Majndfulness kak instrument povyshenija jeffektivnosti sportsmena / B. S. Ismakaev, I. T. Hajrullin // Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Kazan', 18–19 fevralja 2021 goda. – Kazan': Povolzhskaja gosudarstvennaja akademija fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma, 2021. – S. 283-285.

[4] Vlijanie fizicheskoj aktivnosti na psihologicheskoe sostojanie studenta / R. R. Galiev, I. T. Hajrullin, A. A. Zaripov, R. I. Sungatullin // Global'nyj nauchnyj potencial. – 2023. – № 9(150). – S. 98-100.

[5] Savel'ev, D. A. Rol' pitaniya v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studentov / D. A. Savel'ev, Z. R. Ibragimova, N. V. Vasenkov // Molodezh' za zdorovyj stil' zhizni: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii shkol'nikov, studentov, aspirantov i molodyh uchenyh, Kaliningrad, 24–28 aprelja 2023 goda. – Kaliningrad: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Kaliningradskij gosudarstvennyj tehničeskij universitet», 2023. – S. 38-44.

