

3. *Корягина, И. А.* Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений / И.А. Корягина, Г.В. Королёв. Текст: непосредственный // Гуманитарные науки. 2019. № 3. С. 155–156.

4. *Лопатина, О. А.* Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения / О.А. Лопатина. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 1 (25). С. 32–37.

УДК 378.18

**Полищук С.С.**

Polischyuck S.S.

*Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Россия*

*Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russia*

*kaf-tipmsm@yandex.ru*

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОХАКИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

*Аннотация.* Как повысить физическую, энергетическую и психологическую составляющую преподавателя и студента в современном ритме жизни? При этом находиться в гармонии между работой и отдыхом. Оказывается, можно, используя биохакинг. Ведь знания – это сила! О нем пойдет речь в данной статье.

*Ключевые слова:* биохакинг, экологическое волонтерство, команда Полищука Сергея Сергеевича («КПСС»), ассоциация «зелёных» вузов (АЗВ), здоровый образ жизни (ЗОЖ).

### USING BIONACKING TO ENHANCE PHYSICAL AND ENERGY ACTIVITY TEACHERS AND STUDENTS OF THE TRANSPORT UNIVERSITY

*Abstract.* How to increase the physical, energetic and psychological component of the teacher and student in the modern rhythm of life? At the same time, there is harmony between work and rest. It turns out it is possible using biohacking. After all, knowledge is power! It will be discussed in this article.

*Key words:* biohacking, environmental volunteering, team Polishchuk Sergei Sergeevich («TPSS»), association «green» universities (AGU), healthy lifestyle.

*Введение.* С каждым годом ритм человеческой жизни ускоряется, но многие люди не знают, как его выдержать и не впасть в депрессию. Где находится источник силы для восстановления организма после тяжелого и изнурительного рабочего дня, откуда взять силы на свое восстановление, продолжая при этом активно трудиться не один десяток лет? Как повысить свою физическую и энергетическую составляющую, работая в транспортном вузе Восточной Сибири? Частично ответы на поставленные вопросы уже затрагивались и разбирались в статьях [3,6]. Даже приводилась методика оценки жизненных сил человека на основе такой науки как квалиметрия [6]. Хочется отметить важную мысль, что знания - сила! И эти знания автор статьи постоянно использует на практике и популяризирует среди студентов. Хотелось бы, чтобы молодое поколение было физически здоровым, выносливым, чтобы студенты хорошо учились и справлялись с задачами и новыми вызовами, которые преподносит им жизнь! Для преподавателей – выполнять не только свою учебную нагрузку, но и быть социально активными в жизни вуза и вести одно из направлений в вузе, в котором можно было бы работать в формате 24/7. Автор статьи такое направление ведет уже на протяжении более 7 лет (с сентября 2015 г.) и руководит экологическим отрядом «КПСС» ИрГУПС [7,8,9,10]. Если резюмировать вкратце итоги деятельности эко-отряда, то за свою 7-летнюю историю

экологический отряд «КПСС» участвовал в 350 мероприятиях экологической направленности на территории г. Иркутска, Иркутской области и республики Бурятии. Экологический отряд знают не только на региональном, но и на всероссийском уровнях. По направлению экологического волонтерства, патриотического воспитания, охране окружающей среды написано в авторстве и соавторстве больше 50 статей. ИрГУПС в лице эко-отряда «КПСС» является активным участником АЗВ России с ноября 2019 г., а с апреля 2022 г. участником ассоциации эко-сообществ Байкальского региона [7,8,10]. Этот перечень можно продолжать, но вернемся к теме статьи. Где взять энергию на повышение своей физической и энергической активности? Ответ кроется в биохакинге. Давайте разберемся, что это.

Автор статьи рекомендует книгу Игоря Вагина о биохакинге [1], которым он занимается уже больше 40 лет. Коротко о Вагине И.О., которому исполнилось уже 70 лет.

Бизнес-тренер мирового и федерального уровня, профессиональный коуч. Тьютор развития эмоционального интеллекта, бизнес-консультант, профессиональный модератор, Executive&teamcoach, agile-coach, сертифицированный коуч Международной ассоциации ICC. Профессиональный фасилитатор (международные технологии ToP и Pinpoint). 30 лет проводит тренинги, воркшопы, коучинг, фасилитационные и стратегические сессии для сотрудников и руководителей крупнейших компаний и государственных структур. Лично провел 1300 тренингов и т.д.

Биохакинг – это целенаправленное улучшение качества работы организма с помощью питания, тренировок, медицинских препаратов, психологических упражнений и других методов.

Эта система помогает стимулировать мозговую активность, быть в хорошей физической, энергетической, психологической и духовной форме, сохранять здоровье и медленнее стареть [1]. Биохакинг включает в себя систематическое наблюдение у врача и постоянный мониторинг биомаркеров организма (клинический, биохимический анализ крови, анализ крови на витамины и микроэлементы).

Главное в биохакинге - не навредить себе, занимаясь спортом, подбирая сбалансированное питание и проводя психологические упражнения.

Раньше в СССР он назывался по-другому: профилактика здоровья, профилактическая медицина, реабилитация, ЗОЖ, спортивная медицина. В своей книге автор делится своим 40-летним практическим опытом врача, медицинского психолога, бизнес-тренера и спортсмена. Он всю жизнь занимается спортом, КМС по плаванию, первый разряд по спортивному ориентированию, первый разряд по боксу, обладатель черного пояса по каратэ. С книгами и методиками Игоря Вагина автор статьи познакомился еще 30 лет назад, и многие его методики лично применял на практике. Они действительно работают и очень эффективны. Составляющие биохакинга показаны на рис.1.



Рисунок 1 — Составляющие биохакинга

В апреле 2019 г. в России состоялась первая международная онлайн-конференция по интегративной медицине, на которой подробно разбирались вопросы биохакинга [5].

В книге Игоря Вагина подробно разбираются следующие вопросы [1]: Как быть на пике своей формы? Откуда черпать энергию? Как сохранить здоровье? Как сохранить внешнюю привлекательность? Как жить долго? Как повысить качество жизни? Как найти баланс между работой и отдыхом? Как жить гармоничной жизнью? Как оптимально работать и получать удовольствие от жизни?

Безусловно, книги И.О. Вагина не являются панацеей, но используя его знания, а также знания, методики других авторов, таких как И.П. Неумывакина, Г.Н. Сытина, П.П. Горяева, М.Е. Литвака, Р. Гандапаса, Р. Шармы, Сан Лайта, сотни книг по медицине, ЗОЖ, здоровью, автор статьи на своем собственном опыте разработал комплексный подход для получения энергии с целью нахождения баланса между работой и отдыхом.

Ответим на вопрос, откуда черпать энергию. Автор статьи поделился таким опытом 10 июля 2022 г. Вся информация есть в открытом доступе в социальных сетях и в фонде им. В.И. Вернадского [2,10], а также на канале Youtube. Тема вебинара была достаточно интересной: Внутренняя и внешняя алхимия ЗОЖ. Как не перегореть на эко-акциях? На вебинаре было рассмотрено, как помочь студенту – волонтеру справляться со стрессоустойчивостью, хорошо учиться и оставаться социально активным в жизни вуза и заниматься экологическим добровольчеством. Фрагменты презентации показаны на рис. 2, 3 и 4.

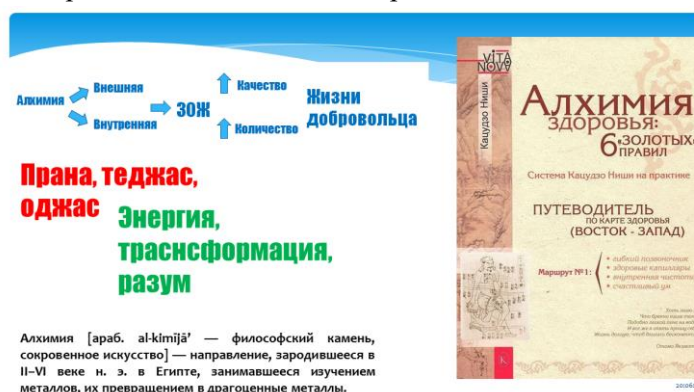


Рисунок 2 — Фрагменты презентации. Немного об алхимии

## Внешняя алхимия ЗОЖ

1. Понимающий партнер и семья!!!
2. Бег, ходьба, лыжи, плавание.
3. Встречаться с людьми-мотиваторами.
4. Читать мотивирующие книги про спорт, зож, скайраннинг, по экологии.
5. Вести дневник (спортивных тренировок, экологических акций, прочитанных книг, рабочих заметок).
6. Участвовать в мероприятиях Марафоны БАМ, Забег, марафон СЛАТА, Ангара раннинг и др. (мотивирует)
7. Посещать места Силы: Байкал, Ольхон, Алтай, Приморье, Камчатка, Монголия.
8. Не бояться трудностей, постоянно учиться, Знания- Сила!
9. Не останавливаться на достигнутом!
10. Жить по формуле трех ССС! (самоанализ, самоконтроль, самосовершенствование). Использовать принцип ОЧО.
11. Помогать другим стать лучшим, раскрывать потенциал.
12. Каждый день проживать на 104%. Стараться сделать по максимуму.
13. Помогать команде, работать на команду.

Рисунок 3 — Внешняя алхимия ЗОЖ

## Внутренняя алхимия

**Питание: меньше мяса, больше растительной пищи**  
**Прием БАД- минералы цинк, селен, магний, кальций, кремний, йод, железо**  
**Витамины все группы А, В, С, D, Е**  
**Аминокислоты омега 3, 6, 9**  
**Травы: адаптогены**  
**Таблетки: элтацин, аспаркам, гинко-билоба, пирацетам (аналог- ноотропил)**  
**Мёд**

Рисунок 4 — Внутренняя алхимия ЗОЖ

Основной целью таких вебинаров является популяризация лучших экологических практик и достижений в нашей стране, а также воспитание экологической культуры в обществе. С другой стороны, автор статьи, будучи наставником в транспортном вузе, в АЗВ России, видит свою миссию в воспитании молодежи. Ведь воспитательная работа является важнейшей составной частью образовательного процесса в высшей школе. Ею можно заниматься непрерывно как в учебное, так и во внеучебное время. Она обеспечивает развитие духовных, нравственных, общекультурных, гражданских и профессиональных качеств личности будущего специалиста.

В современных условиях необходимо готовить молодого специалиста, обладающего способностями к творческой самореализации в основных сферах жизнедеятельности: инновационно-познавательной, духовно-культурной, семейной, общественно-политической и профессиональной.

Повысить способности молодого специалиста можно через популяризацию знаний о биохакинге для сохранения здоровья, улучшения качества жизни, поддержания физической, энергетической, психологической и духовной составляющей. Наставник, руководитель в этом сложном воспитательном процессе находится на передовой и является не только мотиватором для своей команды, но и в первую очередь практиком – он учит полученные знания аккумулировать в источник получения силы!

*Заключение.* Благодаря знаниям по биохакингу, автор статьи прошел за прошлый год 3200 км, участвовал в 7 различных забегах на дистанциях 10, 17, 19 (скайраннинге) и 25

(скандинавской ходьбе) км, участвовал более чем в 80 эко-мероприятиях и старался вместе с добровольцами эко-отряда «КПСС» сделать окружающий мир чуточку лучше [4]! Одной из целей статьи показать, как стать лучшей версией себя и принести еще больше пользы нашему обществу и отечеству!

*Библиографический список:*

1. Вагин И.О. Биохакинг. Управление жизненной энергией. М.: ЛитРес, 2022. 269 с. Текст: непосредственный.
2. Внутренняя и внешняя алхимия ЗОЖ. Как не перегореть на эко-акциях? [Электронный ресурс]. URL: <https://t.me/vernadskyfond/258> (дата обращения 20.03.2023). Текст: электронный.
3. Ольховская Е.Б. Здоровьесберегающий аспект спортивного питания 208 С. С. Полищук, Е. В. Каимов Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23 апреля 2019 года. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. С. 208-212.
4. Официальная страница в VK экологического отряда «КПСС» ИрГУПС [Электронный ресурс]. URL: [https://vk.com/eco\\_otryad\\_kpss\\_irgups](https://vk.com/eco_otryad_kpss_irgups) (дата обращения 20.03.2023). Текст: электронный.
5. Первая в России международная онлайн-конференция по интегративной медицине "Биохакинг. Эволюция внутри." [Электронный ресурс]. URL: <https://portalramn.ru/biohacking/pervaya-v-rossii-mezhdunarodnaya-onlayn-konferentsiya-po-integrativnoy-meditisine-biokhaking-evolyuts> (дата обращения 20.03.2023). Текст: электронный.
6. Полищук С.С., Каимов Е.В. Подход к оцениванию жизненных сил студента с помощью квалитметрии / С. С. Полищук, Е. В. Каимов Текст: непосредственный.// Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23 апреля 2019 года. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. С. 249-254.
7. Полищук, С.С. Опыт добровольческой деятельности экоотряда Ир-ГУПС в 2015 - 2020 гг./ С.С. Полищук. Иркутск: Издательство ИГУ, 2021.-170 с. Текст: непосредственный.
8. Полищук, С.С. Через экологическое добровольчество к патриотическому воспитанию студентов / С.С. Полищук Текст: непосредственный //Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2021. Т. 18. № 3.С. 59-67.
9. Полищук, С.С. Через экологическое добровольчество к патриотическому воспитанию студентов / С.С. Полищук Текст: непосредственный //Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2021. Т. 18. № 3.С. 59-67.
10. Полищук С.С. Реализация экологического волонтерства в транспортном вузе Восточной Сибири / С. С. Полищук Текст: непосредственный // Методист, №6, 2022 г. - С. 44-45.

УДК 796; 378.147

**Рафикова А.Р.**

Rafikova A.R.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь*

*г. Минск, Беларусь*

*The Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of*

*Belarus, Minsk, Belarus*

*r\_alena@rambler.ru*