



УМІННЯ ВОЛОДІТИ СВОЇМ ОРГАНІЗМОМ

ПЕРЕДУМОВА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ СЕРГІЯ КАПРАЛОВА

Наталія ОЛЬШЕВСЬКА
"Ваше здоров'я".

ПРО таких говорять: народився в сорочці. А Сергій Капралов, мабуть, ще й не в одній. У восьмому класі зламав куприк, після чого ще півгодини ганяв у футбол. У 23 роки — серйозне ушкодження колінного суглоба, а через шість днів попри біль стояв на весільному рушникові, власноруч знявши гіпс. Внаслідок дорожньо-транспортної аварії черепно-мозкова травма. І це ще не всі випробування на витривалість — складна операція в ділянці сонної артерії через нещасний випадок.

Зважте, що після низки небезпечних травм Сергій не тільки повноцінно живе, а має відмінну фізичну підготовку, завдяки чому здобув чотири перших дорослих розряди із спортивної гімнастики, футболу, легкої атлетики й військового триборства. Він — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, відповідальний за науку на кафедрі фізичного виховання Київської державної академії водного транспорту.

А почалося все з дитячого захоплення, яке прищепив синові батько, залучаючи малого до ранкового бігу. У дитсадочку подобалося займатися спортивною гімнастикою, а під час відбору до спеціалізованих шкільних класів здивував усіх тим, що 12 разів зміг підтягну-

тися на перекладині.

У школі Сергієві пощастило — навчався в одного з кращих учителів фізкультури Києва Едуарда Гельфанда, який викликав у хлопця інтерес не просто до занять спортом, а й до тренерської діяльності. Проте доля розпорядилася трішки інакше — за браком відповідних спортивних розрядів Сергієві довелося вступити до Київського технікуму залізничного транспорту. Перебуваючи в армії, юнак надолужив у спорті, тому після закінчення служби вступив



до Національного університету фізичної культури й спорту на заочне відділення тренерського факультету. Там Сергій зустрів доктора біологічних наук Олександра Щеголькова, який зацікавив науковою роботою і довгий час був наставником. Паралельно працював тренером зі спортивної гімнастики з елементами східних единоборств, основну увагу зосереджуючи на розвитку у підопічних витривалості, швидкості, сили, уміння розумно володіти своїм тілом. Іншими словами — Сергій намагався оздоровлювати людей. Бо, як свідчить сам, у 25 років мав стільки травм, що усвідомлював

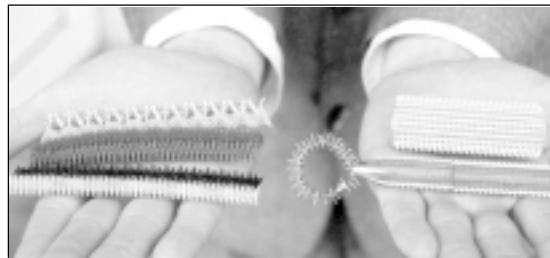
важливість навичок реабілітації організму.

Вислів Ромена Ролана "Людина, яка ніколи не хворіла, не знає щастя одужання" служить своєрідним ключем до розуміння Сергієвого вибору. На цей час умів лише тренувати, але не знав, як при цьому не скалічити людину. Тому вступив на факультет фізичної реабілітації. Якраз у мамі Сергія загострилися проблеми з тиском, що стало одним з визначальних чинників теми дипломної роботи "Реабілітація хворих на гіпертонію першого ступеня".

Розроблена методика передбачає безмедикаментозне лікування: певний комплекс вправ, масаж, спеціальна дієта. "Людина має бути правильно поінформована, щоб чинити грамотно і запобігти багатьом небажаним станам", — пояснює Сергій Капралов. Саме цю мету переслідував, захищаючи кандидатську дисертацію "Фізична реабілітація хворих на нейроциркуляторну дистонію внаслідок черепно-мозкової травми" (науковий ке-

рівник — доцент, кандидат медичних наук Аліна Пілашевич). До речі, об'єктом дослідження аспірант обрав колишніх афганців (протягом трьох років працював на базі госпіталю для воїнів-інтернаціоналістів "Лісова поляна").

Цілеспрямованість, наполегливість і бажання знати більше змусили Сергія закінчити низку курсів, що допомагають займатися відновною терапією. Це лікувальний масаж, мануальна терапія, ароматерапія, лікувальна гімнастика, дихання за методом Бутейки, су-джок, психобіоенергетика, причому окремі курси опановував кількаразово у різних спеціалістів. Завдяки цьому Сергій, тренер секції спортивного вдосконалення зі східного единоборства, зосереджує увагу на профілактиці



різних травм, навчає елементам самомасажу.

Східна гімнастика зацікавила Сергія Юрійовича ще зі школи. Тоді це було модно, захоплюва-



Сергій Капралов.

ли нелегальні заняття, що проходили в лісі (офіційно заборонялося), хотілося самоствердитися і, звичайно, мати відповідну форму. Адже східні единоборства — це і силова підготовка, і чудова пластика, і досконале володіння власним тілом (захоплювався уміннями Майкла Джордона, Майкла Джексона, Джекі Чана), і розвиток миттєвої реакції організму. Взагалі, будь-які тренування, переконаний Сергій Капралов, виробляють упевненість і цілеспрямованість: "Я зовсім не згодний із думкою, ніби спортсмени відсталі люди. Хто займається активною діяльністю, набагато ерудованіший за інших. Адаже за рахунок руху покращується кровопостачання головного мозку, а звідси — краща пам'ять, мислення. Треновані люди легко долають побутові проблеми, швидко виходять із стресів, бо фізичні навантаження — своєрідні стреси, що загартовують організм".

Із методикою Сергія Капралова ознайомимо вас у наступних номерах газети.