Более пяти лет Руслан Юсупов занимается кинезиотерапией. Благодаря этому виду восстановительной гимнастики он помогает людям прийти в форму после травм и операций, а также просто поправить свое здоровье. О работе, учебе, увлечениях и семье Руслан Юсупов рассказал газете «Юлдаш».

Кинезиотерапия - это лечение и профилактика заболеваний через рациональное движение, а также восстановление правильной осанки, оптимальной работы мышц, сердца, сосудов, устранение механических причин развития болей и нарушений функций внутренних органов. При помощи кинезиотерапии человек начинает заново узнавать возможности своего тела, учиться управлять им, создает свой новый образ, продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Руслан Альбертович Юсупов родился в Саранске, окончил городскую школу №13.

Его мама Альфия Станиславовна рано погибла, поэтому воспитанием мальчика занимались его бабушка и два маминых брата. Именно Камиль Станиславович и привел Руслана на занятия греко-римской борьбой, когда ему было 11 лет. По словам мужчины, дядя и тренер по борьбе Петр Всеволодович Каргин, мастер спорта, заслуженный работник физической культуры Республики Мордовия, заменили ему отца. Первым тренером Руслана был Александр Александрович Желваков, но вскоре он ушел на заслуженный отдых, и парень перешел под руководство Петра Каргина.

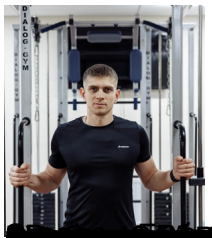
После окончания школы Руслан поступил на факультет физического воспитания МГПИ им.М.Е.Евсевьева. Борьбой Юсупов занимался до окончания вуза, а после пошел служить в армию, где получил травму колена. Позже именно кинезиотерапия помогла ему восстановить разорванную связку после операции.

- Если бы я раньше знал о таком способе восстановления, то, вероятно, отказался бы от операции, смог бы обойтись без нее, - говорит Руслан.

На вопрос, почему выбрал именно такой вид деятельности, мужчина отвечает, что биологию любил со школы и всегда интересовался строением человеческого организма, поэтому стал развивать это направление восстановительной гимнастики.

После окончания специалитета на факультете физической культуры, Руслан Юсупов закончил магистратуру по направлению «Педагогика высшей школы». Он продолжает учиться и сейчас, являясь аспирантом 2 курса МГУ им. Н.П.Огарева по направлению «Философия». Вместе со своим научным руководителем, доктором философских наук, профессором Михаилом Александровичем Елдиным Руслан собирает информацию и материалы для подготовки кандидатской диссертации на тему «Тюркско-исламские духовно-физические качества личности на примере Республики Мордовия».

После службы в армии некоторое время Руслан работал тренером по борьбе в селе Большая Елховка Лямбирского района. Там он трудился совместно с известным тренером, отличником физической культуры России Фатихом Исхаковичем Шафиевым.



[redacted]