

# Хорошо забытое старое

Турники во дворах снова пользуются спросом

Дарья МИЧУРИНА

Помните физкультуру в школе? Начал учебный год, на дворе пасмурно и промозгло, класс сонно вылезает на стадион... Представили? А теперь вообразите: окончившие школу ребята сами идут на спортивную площадку выполнять силовые упражнения. Со стороны может показаться, что это профессиональные гимнасты готовятся к очередному соревнованию. Но такие уличные тренировки — «стрит воркаут» (street workout) доступны любому — нужно только подтянуть себя с дивана.

Движение «Стрит воркаут» — совсем юное. Несколько лет назад его первые энтузиасты появились одновременно в двух противоположных точках земного шара: Америке и Украине. Основателем и лидером движения в странах СНГ принято считать бизнесмена Дениса Минина, которому надоело смотреть на курящую и пьющую под его окнами молодежь. Начал Денис с себя: стал регулярно заниматься спортом и даже разработал собственную программу тренировок. Чуть позже появились и единомышленники: воркаутеры стали организовывать открытые тренировки и городские соревнования, движение набирало обороты благодаря соцсетям...

Однако в интернет-пространстве особо не развернешься, а для упражнений нужна не только просторная, но и оборудованная площадка. Впрочем, снаряды довольно-таки бесхитростны: заниматься можно на оставшихся с советских времён турниках и брусьях, а порой достаточно просто-напросто твёрдой почвы под ногами. Но специальные площадки, как ни крути,



Воркаут позволяет почувствовать себя профессиональным гимнастом. Или суперменом — кому как больше нравится

лучше: тренажёры достаточной ширины и высоты, а места хватать всем желающим. Да и начинать заниматься воркаутом лучше под присмотром, благо на массовой тренировке новичок может спростить у более опытных товарищей, с чего стоит начинать и с какими упражнениями лучше повременить, чтобы не получить травму.

## От экрана к турнику

На этой неделе и Екатеринбург принял первые городские соревнования на специализированной площад-

ке в Зелёной роще, открытой несколькими днями раньше. Теперь у воркаутеров вместо старых турников — и шведские стенки, и брусья, и стойки для отжиманий, и даже новое безопасное покрытие.

— Как движение воркаут в Екатеринбурге появился в мае 2011 года, — рассказывает руководитель движения «Workout Екатеринбург» Глеб Цыбин. — Раньше каждый, кому это было интересно, занимался сам по себе: смотрел в Интернете видеоролики, тренировался во дворе... А потом я стал замечать, что воркаут стремится к объединению: появились организации в Челя-

бинске, Ростове-на-Дону, Москве... И решил попробовать устроить общую тренировку. На первую пришло около 15 человек, но вскоре мы стали заниматься каждую неделю, проводить показательные выступления, соревнования, и людей становилось больше.

## 4+

Устраивая подобные тренировки, воркаутеры пропагандируют здоровый образ жизни. Удивительно, но работает: гимнастические упражнения, которые ребята изучают специально для показательных выступле-

ний, привлекают не только зрителей, но и новых последователей. Ведь это не только комплексная силовая тренировка тела, развитие сухожилий и связок, но и общение. Заниматься можно даже без спортивной подготовки (слегка подкачать мышцы помогут на массовых тренировках в течение года), бесплатно и в любое удобное время. Многие приходят покачать пресс и после учёбы или работы (чем не альтернатива фитнес-залам?), а кто-то специально берёт детей — отвлесть от компьютера и телевизора.

— На открытие площадки к

## МЕЖДУ ПРОЧИМ

Заниматься воркаутом можно до минус десяти градусов. Правда, с наступлением холодов стоит надевать термобельё и уделять более серьёзное внимание разминке. Она должна длиться не менее 20 минут и включать в себя беговые упражнения, чтобы прогрелась все группы мышц.

## КСТАТИ

Первый чемпионат мира по «Стрит воркаут» был проведён в 2011 году в Риге. Чемпионом мира 2012 года стал украинец Евгений Кочерга, который поразил всех оригинальным трюком: подтягиваниями на одной руке с 16-килограммовой гири в зубах.

нам привели четырёхлетнего мальчишку, — говорит Глеб. — Помогли ему уцепиться за турник, а подтянулся он сам, да не один раз! Очень хочется заинтересовать детей, мы даже специально ездили с показательными выступлениями по школам, лагерям, детским домам.

Несмотря на растущую популярность, видом спорта воркаут пока не признан. Между тем, как считает Глеб Цыбин, такой статус помог бы отличить воркаут от более опасных направлений — таких, как джимбар (один из видов силовой уличной гимнастики, построенной на акробатических элементах). Кроме того, не мешало бы установить нормативы выполнения гимнастических элементов и хоть как-то систематизировать многочисленные соревнования.

Впрочем, пока воркаут вполне себе процветает без всякой системы. Может, и к лучшему: молодое течение не ограждённое берегами официальных установок, только набирает силу. Под открытым небом, без временных и возрастных ограничений.

## КУЛЬТПОХОД

### Березовчанка Ольга Брагина стала участницей музыкального проекта Первого канала «Голос»

Во время «слепого прослушивания», когда наставники выбирают себе участников в команду, сидя к ним спиной, девушка вызвала восторг у одного из четырёх наставников шоу Димы Билана.

Слушая её песню, Билан несколько раз повторил: «Вот, вот этого я ждал!» и не замедлил повернуться, чтобы своими глазами увидеть обладательницу сильного, красивого голоса. Все остальные наставники, среди которых Александр Градский, Леонид Агутин и Пелагея, обсуждая выступление березовчанки, также выразили своё восхищение её вокалом.

Ольга Брагина 24 года, она закончила Уральский государственный горный университет и сейчас заочно учится на третьем курсе московского Института современного искусства. Подробнее о ней можно прочитать в ближайшем номере «Новой зры».

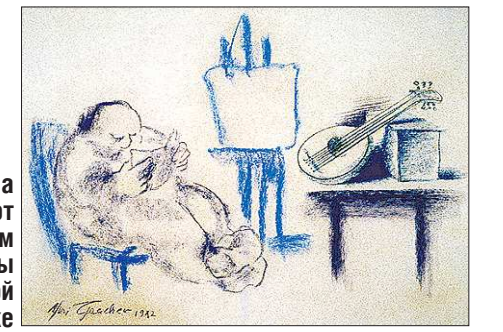
Ксения ДУБИНИНА

### Музей ИЗО представил работы Юрия Грачёва

В екатеринбургском музее ИЗО открылась выставка «Юрий Грачёв — русский художник в Нью-Йорке». В экспозицию вошло 190 рисунков углем и пастелью.

Юрий Грачёв — русский художник, покинувший свою страну в 1977 году, и эмигрировавший в США. Нью-Йорк определил тему «отверженных» людей, которая стала ключевой в его творчестве. Герои его рисунков — люди, страдающие от одиночества и боли, чувствующие себя одиночками. Художник рисовал всех, кого встречал на улицах: бродяг, нищих, цыган, старушек, идущих в магазин... Все его работы — не просто портрет города, но и отражение целой эпохи.

Яна БЕЛОЦЕРКОВСКАЯ



Рисунки Грачёва привлекают внимание, при том что выполнены в довольно простой технике

## ГОЛЫ, ОЧКИ, СЕКУНДЫ

### Определился соперник «Урала» в Кубке России по футболу

В 1/16 финала футболному клубу Екатеринбург предстоит сразиться с «Тосно» (Ленинградская область). Встреча состоится 30 или 31 октября в Тихвине, где клуб проводит свои матчи.

Команда из Тосно выступает в зоне «Запад» второго дивизиона и на данный момент возглавляет турнирную таблицу. В случае победы «Урал» сразится с победителем пары «Шинник» (Ярославль) — «Спартак» (Москва). Лучшего результата в Кубке России «Урал» достиг, став полуфиналистом турнира в 2007/2008 гг.

Напомним, что Кубок России проводится по системе с выбыванием, начиная с 1/256 финала. Победитель получает право сыграть в Лиге Европы УЕФА 2014/2015 гг., а также сразиться с чемпионом страны в матче за суперкубок.

Дарья МИЧУРИНА



В кубковых матчах прошлого сезона екатеринбургцы дошли до 1/16 финала, проиграв затем махачкалскому «Анжи»

### Соперники «УГМК» разбились в автокатастрофе

При крушении автобуса погибли менеджер и главный тренер венгерской баскетбольной команды «Уни» (Дьер). В женской Евролиге клуб попал в группу А, где также будет играть действующий победитель турнира — екатеринбургская «УГМК».

Пытаясь уйти от столкновения с высокоскоростной встречной полосу автомобилем, автобус резко свернул и вылетел в кювет. Серьёзные травмы получила одна из баскетболисток — 19-летняя нападающая Настаса Кочевич, потребовалась ампутация ног. Менеджер Петер Талоиди погиб на месте, тренер Фузи Акос скончался по пути в больницу от потери крови. Ещё 15 человек получили травмы различной степени тяжести.

Дарья МИЧУРИНА



В Городских зрелищных кассах нам подтвердили, что разорвали договор с театром из-за жалоб зрителей. Так что таких билетов теперь уже не увидать. Не все оказались готовы к неожиданностям, которые могут быть на сцене...

## «Театр на весу» потерял равновесие

Импровизации театра привели к негативным откликам

Яна БЕЛОЦЕРКОВСКАЯ

В Сети активно обсуждается рецензия двух зрителей на спектакль екатеринбургского «Театра на весу», которую одна из девушек, Татьяна Боярских, выложила у себя в блоге и в социальных сетях. Отзыв переполнен эмоциями. Далеко не восторженными. Итог — Городские зрелищные кассы разорвали договор с коллективом. Билеты на спектакли театра они больше не продают. Артисты театра возмущены: «Это искусство, и если кто-то его не понимает — пусть не ходит!».

Действительно, не нравятся — не ходите. Но проблема в том, что театр не предупреждает, в каких условиях и каким образом представляются его спектакли. «ОГ» решила разобраться в происшедшем.

### Проблем у зрителей не оказалось

Татьяна Боярских вместе с подругой решили сходить в театр. Но летом большинство трупп в отпусках и на гастролях. Среди немногих работающих в летний сезон — «Театр на весу». Он привлекает гостей заманчивой рекламой: «Это то, чего вы ещё никогда не видели!». Девушки купили билеты стоимостью 250 рублей и отправились на спектакль.

## МНЕНИЕ

**Александр ФУКАЛОВ, арт-директор Дома актёра:**  
— Про эту жалобу я не слышал. Но недавно ребята из «Театра на весу» приходили, говорили, что у них хотят забрать помещение, потому что до ДОСААФа (на территории которого их здание) дошли слухи, что они не театр, а секта. Я написал письмо, подтвердив, что ребята — артисты. Они несколько раз выступали у нас в Доме актёра.

Я не сторонник того, что делает Михаил Пайкин, но как профессионал я его понимаю. Люди хотят экспериментировать — пусть. Зритель должен понимать, что если он идёт в непрофессиональный театр на спектакль-импровизацию, он ждёт некий эксперимент. Мой совет — вдумчиво покупать билеты. Но и Пайкин, конечно, должен предупреждать зрителя.

такля. А что было дальше, Татьяна рассказала в том самом отзыве: «Театр оказался в одном из местных деревянных сараев. [...] Начало «спектакля», согласно билету, было запланировано на 18 часов, но к этому часу двери не открылись. В 18.30 после наших неоднократных стуков в закрытую дверь «театра», она все-таки открылась. [...] Тучный мужчина с мокрым пятном на животе, мокрым лицом и взъерошенными волосами ещё какое-то время бесцельно слонялся по комнате, потом предложил начать. Позвал другого мужчину, прилично одетого, и они стали импровизировать. Спросили у нас любые слова и начали на тему этих слов петь песню».

Дальше, со слов Татьяны, всё было ещё «веселее». Зрителям предложили высказать свои проблемы. Мол, потом на основе этого мы покажем вам спектакль-импровизацию. Да

вот незадача — проблем у девушек не оказалось...

Впрочем, возможно, это всего лишь разгневанный отзыв тех, кто не понял «концептуальное искусство»?

### «Реакция бывает разной»...

— Конечно, атмосфера, которая царит у нас на спектаклях, существенно отличается от привычной, — рассказывает художественный руководитель «Театра на весу» Михаил Пайкин. — Нам важно участие зрителя в творческом процессе. Из разряда наблюдателя человек переходит в разряд активного участника. И часть зрителя просто оказывается не готова к тому, что нужно будет открываться, общаться... Реакция бывает разной, в том числе неприятная и ненавистная.

— Так, может, стоит преду-

предждать зрителя о том, что его ждёт?

— Мы предупреждаем. На сайте у нас написано, что театр — нестандартный, необычный. Когда человек идёт сюда с настроением, что это некий театральный эксперимент, его ожидания соответствуют действительности. Когда он ждёт, что будет драматическое представление на классической сцене, он, естественно, разочаруется. Но у нас есть своя аудитория. И у нас есть здание, которое мы отстояли — смогли доказать, что мы не секта, а театр. Кстати, жалобу девушек мы решили взять за основу нашей следующей пьесы.

### Оставим это психологам?

Вообще, метод театральной импровизации часто используют психологи в различных тренингах. Но одно дело — когда ты идёшь на тренинг к профессионалу и заранее знаешь, что тебя ждёт.

Так, может быть, стоит оставить это дело психологам? Михаил Пайкин, кстати, имеет психологическое образование. Но не все зрители, пришедшие на спектакль, готовы к таким тренингам. На мой взгляд, именно в этом проблема — не в «высоте» искусства и не в профессионализме актёров, а в том, что зритель должен понимать, куда он идёт и, тем более, за что он платит деньги.



Неизвестный фотограф

## ТЕЛЕОБОЗРЕНИЕ

Виталий АВЕРЬЯНОВ

### Телепир или просто «выбор блюд»?

Позади первая неделя нового телевизионного сезона. В самом её начале, когда держал в руках телепрограмму, было предвкусие если не пиришества, то богатого выбора блюд. На деле же всё оказалось не совсем так. Впрочем, выбор-то был. Но одни блюда «доедать» не хотелось, другие, надо отдать должное, — были ничего себе, третьи — даже пробовать не возникало желания, ну а четвёртые и вовсе вызывали тошноту.

«Первый канал» громко презентовал новое творение авторов уже дважды показанной в самом лучшем эфирное время «Серафимы прекрасной» — сериал «Жених». Чего-чего, а умения презентовать свои программы у «Первого» не отнять. Довольно мастерски здесь умеют и вовлечь в «смотрение» уже в процессе. Заметили, если сериал новый, то первые минут 45 эфира его не прерывает ни один рекламный ролик? А когда зритель уже «подсел» на просмотр, то можно и через каждые 5–10 минут рекламу запустить, и сюжету придавать неправдоподобные повороты, которые в первые минуты кое у кого могли бы отбить желание смотреть дальше. «Жених» оказался довольно приятным. Ближе к финалу приторность «блюд» была такой, что уже вызывала тошноту. Но, слава богу, сериал закончился. Что после него осталось? Разве что мысль: порой важнее не то, ЧТО ты заявляешь миру, а КАК ты это делаешь. Иначе даже самые благие идеи и послы могут выглядеть смешно. И стоит ли растягивать на восемь (а, бывает, что и на 80, и 180 и т. д.) серий то, что можно уложить в одну. Как тут не вспомнить всеми любимым фильмом «Офицеры», создатели которого в полтора часа поместили столько событий, что до сих пор многие уверены в том, что этот фильм как минимум двухсерийный, а то и вовсе сериал.

«Блюда» «Успеть до полуночи» на «Первом» вызвало недоумение — «доедать» его желания не возникло. После того как ведущие шоу — Тимур Родригес и Алексей Чумаков — раскрыли свои таланты в проекте «Один в один», от «Успеть до полуночи» явно можно было ждать чего-то большего. Возможно, в следующих выпусках проект раскроется во всей красе. Посмотрим. Но скорее всего «Успеть до полуночи» ждёт судьба так же с самого старта вызвавших массу вопросов шоу «Настя» (с Анастасией Заворотнюк) и «Южное Бутово» (с нашими земляками Сергеем Светлаковым и Дмитрием Брекоткиным). И если «Южное Бутово» продержалось в эфире почти год (за этот период было показано всего 16 выпусков), то шоу «Настя» меньше чем за два с половиной месяца существования попало в сетку «Первого канала» лишь 4 раза.

На что рассчитывал телеканал «Россия-1», поставив свою главную премьеру — музыкальное шоу «Хит» — на время с 18.30 до 19.45 в пятницу, непонятно. В конце рабочей недели очень многие отправляются за город. А из тех, кто спешит домой, далеко не все успевают к этому времени вернуться с работы. И, наконец, тот, кто всё-таки успел вернуться, вряд ли сразу кинется к телевизору. В общем, премьеры шоу, где соревнуются не певцы, а сами песни и их авторы, осталась в прямом смысле незамеченной. При том, что преподносилась она чуть ли не как альтернатива «Голосу». Что касается «Голоса», посмотрим, оправдает ли себя то, что «Первый канал» оставил в проекте прежних наставников исполнителей и общую канву шоу. Лично мне после первого же выпуска «Голоса» нового сезона вновь стало грустно. Грустно от того, что чуть ли не каждый первый из конкурсантов в этом проекте поёт лучше тех, кого мы видим на телеэкранах из года в год...