Первая Парковая

Газета о жизни Парка Горького

№99 Май

КРАСОТА

Алена Долецкая: «Мне всегда было интересно, как пользоваться своим телом». **стр. 6**

СОБЫТИЕ

Как сказки Петра Дранги помогут сделать счастливыми московских детей. **стр. 7**

ИСТОРИЯ

Поэт Андрей Вознесенский встретил в Парке Горького мотогонщицу царских кровей. **стр. 11**

18+

Для Парка Горького май — это старт летнего сезона, самое долгожданное событие после затяжной зимы и ненастной погоды. В мае парк оживает и начинает звучать по-новому — в этом году в буквальном смысле. Стандартные сообщения, содержащие информацию о погоде, расположении и графике работы площадок парка, записаны голосом, имитирующим нейросеть. А еще впереди нас ждет много музыкальных событий на открытом воздухе — снова оживут и наполнятся музыкой сцена Капля у Крымского моста и Голицынский пруд. Даже в Ажурной беседке спустя много лет вновь появится рояль.

Всех любителей активного отдыха — новичков и продвинутых спортсменов — объединит новый бренд «Спорткружок». Бег, танцы (от исторических балов до современных Reels dance), различные тренировки (стрейтчинг, боди-балет, дыхательная гимнастика, несколько видов йоги, функциональные тренировки) — и это далеко не все, что ждет вас в новом сезоне.

Майский выпуск «Первой парковой» — это ваш чек-лист на тему «Как провести активное лето». Читайте и стройте планы вместе с нами.

Елена Лупина,
директор Парка Горького

Газета «Первая парковая»
№ 99 май 2023 г.

Учредитель:
ЦПКиО им. М. Горького, 119049,
Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45

Главный редактор:
М. А. Андриянов

Дизайн:
Элина Бестаева
Амина Муртазалиева
Александр Левшин

Арт-директор:
Алексей Баранов

Обложка:
Шукур Бурханов

Фотографии:
Шукур Бурханов

Корректор:
Наталия Медведева

Дата и время подписания
номера и отправки в печать:
28 апреля 2023 г. 15:00

Дата выхода в свет:
10 мая 2023 г.

Изготовлено в типографии ООО «ФЕСТ»,
119072, г. Москва, Берсеневский пер.
д. 5, стр. 4, эт. 3, пом. 1, ком. 3

Адрес редакции, издателя: 119049,
Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45,
дирекция ЦПКиО им. М. Горького

Телефон:
(495) 995-00-20 (доб. 13324)

Зарегистрировано Управлением
Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
по Центральному федеральному
округу. Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ50–02069 от 03.09.2014

Распространяется бесплатно
Общий тираж 2000 экз.
Заказ № 24491

Написать в редакцию:
gazeta@park-gorkogo.com

Парк Горького

ЦПКиО им. М. Горького. Адрес места нахождения: 119049, Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45. ОГРН 1027739258249

Новости

Фото: Анастасия Мезенова

GARAGE CAFÉ

Проведите время на уютной веранде в Garage Café, которая находится в уединенной зеленой зоне, прилегающей к зданию Музея. В тихом пространстве веранды, окруженной садом, можно передохнуть от городского шума в семейном кругу или в компании друзей, а также попробовать авторские блюда шеф-повара Алексея Багреева.
Кроме того, с 1 мая в коктейльном меню кафе теперь можно найти два новых напитка — смузи с семенами чиа и ананасом на кокосовом молоке, а также смузи с яблоком, киви, грушей и сиропом эстрагона.

НЕЛИШНИЕ РАЗГОВОРЫ

Парк Горького запускает подкасты о спорте, истории и искусстве. Первый сезон, стартовавший в начале мая, посвящен спортивной тематике: слушателей ждут рекомендации от профессионалов и представителей паркового спортивного сообщества, аудио-тренировки, мотивация и зажигательные плейлисты. В пилотном выпуске приняла участие преподаватель йоги Алина Ионова, во втором о культуре парковых пробежек расскажет Алена Мурлаева, фитнес-коуч и блогер с аудиторией в 750 тысяч подписчиков, а в третьем выступит мотивационный спикер Дмитрий Чешев. Подкаст доступен на платформе Яндекс.Музыка.

ГАРМОНИЯ И ЦВЕТ

К майским праздникам на территории Парка Горького расцвели около 750 тысяч луковичных растений и около 70 тысяч виол. Цветочными «обновками» весны-2023 стали новые сорта виолы, выращиваемые в оранжерее парка: например, виола Виттрока Cats Plus различных оттенков — темно-синяя, голубая с белым, белая. Эту виолу отличают более ранние сроки цветения, крупные цветки и характерный узор «усиков», благодаря которому она и получила название. Всего для сезона 2023 года ландшафтные архитекторы Парка Горького подобрали более 30 новинок цветочного рынка. Авторский надзор за проектом цветочного оформления в течение сезона осуществляют ландшафтные архитекторы: они следят за сбалансированностью композиций, соблюдением в них гармонии формы и цвета.

ПЕРФОРМАТИВНЫЙ МОНОЛОГ

Новая работа Олега Баранова для программы Garage Archive Commissions — Going Down — продолжает его проект «Теория разбитого сердца», в котором постоянный протагонист художника по имени Олег Баранов переживает последствия своего разрыва с женой. Начатый в 2019 году цикл составляют несколько видео, представляющие размышления героя об этой личной катастрофе в формате перформативного монолога.

Фото: Михаил Гребенщиков

СКАЖИТЕ, КАК ЕГО ЗОВУТ?

В Музеоне деревянная скульптура «Буратино» авторства Дмитрия Баженова, установленная в парке в 2001 году, прошла уже четвертую реставрацию и подготовку к летнему сезону. Вокруг «Буратино» построили утепленный короб для проведения работ — в нем скульптура хранилась всю зиму. Вначале специалисты провели обеззараживание от древесных паразитов, потом очистили от краски и слоев эпоксидной смолы, проклеили все щели, отшлифовали и покрасили согласно архивным фотографиям. Наконец, экспонат покрыли водостойким яхтным лаком и гидрофобизаторами, защищающими от осадков.

СОБСТВЕННЫЕ ГРЯДКИ

Ежегодно с 2017 года в Зеленой Школе Парка Горького собираются любители формата городской дачи. Общественный огород предоставляет в пользование 37 больших и 140 маленьких грядок, которые можно выбрать на сайте парка. В этом году «дачный сезон» в Зеленой Школе продлится с 14 мая по 17 сентября. Перед его стартом всех участников ждет серия лекций от лучших агрономов Москвы. В программе, направленной на изучение вопросов ботаники и растениеводства в городской среде, участников научат тонкостям высадки растений в открытый грунт, уходу за ними и сбору урожая.

Фото: Шукур Бурханов

Природный ресурс

Экология уже многие годы держится в топе городских проблем, но специалисты научились успешно восстанавливать природные экосистемы. Как с этим обстоят дела в Парке Горького, мы попросили рассказать начальника отдела развития Екатерину Кутьеву.

Екатерина Кутьева, начальник отдела развития Парка Горького

Парк Горького — учреждение культуры, которое предоставляет горожанам услуги рекреации, и экологическая составляющая — неотъемлемая ее часть. Ведь помимо мероприятий, которые проходят в парке, посетителям необходимы экосистемные услуги, то есть, чтобы птицы пели, воздух был свежий, в жаркий день были влага и разреженная тень... Это те ресурсы природы, благодаря которым человек может себя чувствовать лучше. При этом Парк Горького — центральный парк, в нем бывает по 30 миллионов посетителей в год. Согласитесь, что нагрузка серьезная даже для 211 гектар! Причем часть этой территории посещается более интенсивно, а такая, как, к примеру, Воробьевы горы, — менее. И перед нами стоит важная задача совместить интенсивность использования территории с сохранностью природоподобного ландшафта, чтобы посетитель приходил в парк и не замечал, что до него тут было 30 миллионов человек.

рыбы

В прошлом году было очень жаркое лето. Пруды в парке сильно обмелели, и приходилось даже доливать свежей проточной воды, чтобы улучшился микроклимат внутри пруда. Поэтому мы озадачились вопросом, как можно сделать так, чтобы пруд сам себя восстанавливал? Стали изучать материалы и, например, поняли, что в городских урбанизированных прудах очень трудно размножается рыба. Для этого нужны определенные условия — затопленные берега, большое количество камышей и рогоза, в которых они могут прятаться и откладывать икру. У нас же пруды — тоже часть памятника культурного наследия, и имеют жесткие гранитные набережные, как и у Москвы-реки. При этом есть определенный перечень рыб, которые своим существованием улучшают экологическую среду прудов. В апреле мы, например, выпустили сазанов. Во-первых, они поглощают растительные остатки. Во-вторых, маленькие сазаны питаются личинками комаров. И, в-третьих,

эти рыбы ищут себе пищу в иле и постоянно рыхлят носом иловые отложения, благодаря чему улучшается кислородный обмен и не происходит застаивание воды. Постепенно мы введем другие виды рыб, каждый из которых будет отвечать за свою задачу, а все вместе они помогут восстанавливать экологию водоемов и работать на улучшение микроклимата воды для того, чтобы нашим водоплавающим птицам тоже было комфортно.

летучие мыши

О том, что в парке есть летучие мыши, мы узнали в 2022 году благодаря нашей программе «Крылатые соседи». Тогда мы общались со многими экспертами, и нам подсказали, что, помимо убежищ для птиц, хорошо было бы сделать убежища для рукокрылых, потому что они тоже живут в городе и часто попадают в беду. В Москве даже есть Центр спасения и реабилитации рукокрылых Batspas, потому что количество естественных убежищ для летучих мышей сокращается вместе с уменьшением количества запущенных зданий, пустых старых чердаков. Сейчас летучие мыши занесены в Красную книгу Москвы — их не очень много, и живут они колониями.

В Московском зоопарке нам посоветовали пообщаться по поводу рукокрылых с Надеждой Чистяковой, зоологом, настоящим популяризатором биологии. Она пришла к нам в парк работать на постоянной основе и теперь улучшает среду обитания не только для рукокрылых. Но сначала она исследовала с помощью специального ультразвукового детектора все места, чтобы узнать, где и какие летучие мыши живут в парке, ведь каждый их вид издает свои, определенные звуки. Потом предложила Batspas выпускать спасенных мышей к нам в парк, чтобы и популяция увеличилась, и количество видов разнообразилось. А в прошлом году мы привлекли внимание к рукокрылым уже посетителей парка, организовав программу «Ночной дозор», в ходе которой наш биолог вместе с Batspas и посетителями выпускал на Воробьевых горах летучих мышей.
В этом сезоне мы ее обязательно продолжим, потому что отзывы были самые позитивные — некоторые участники нашей программы стали волонтерами Центра спасения и реабилитации рукокрылых.

насекомые

В прошлом году Парк Горького провел очистку Нескучного сада от засохших деревьев. И там были такие хорошие огромные дуплистые деревья, что мы просто не могли позволить их утилизировать. По нашей просьбе их напилили, и Надежда Чистякова предложила места у прудов, куда можно с приходом тепла сложить эти бревна и сделать так называемые ремизы, — места, где обитателям парка обеспечены условия, максимально приближенные к естественным.

Теперь эти бревна продолжат разрушаться, и их как дом будут использовать насекомые. Например, жесткокрылые жуки, тот же самый жук-носорог, который в фазе гусеницы проводит 4 года, и в это время ему необходима для жизни мертвая древесина. За городскими парками сейчас ухаживают хорошо, поэтому нужно специально создавать такие участки, где эту древесину можно оставить. Естественно, снабдив их стендами, объясняющими людям, что это не просто мусор, а специальная ремиза. Кстати, эти же самые пустотелые бревна и дупла многие виды используют как убежища — обычная кряква может в нем загнездиться и вывести потомство.

птицы

Парк Горького расположен вдоль Москвы-реки, а это дорога для птиц через весь город. Нашим пернатым друзьям трудно летать между большими зданиями, поэтому в городе они передвигаются вдоль реки.
И парк становится для перелетных птиц временным аэродромом и кормовой базой. Весной мы фиксируем, кто был на перелете, а кто остался и приступил к гнездованию. Это становится понятно по определенным звукам, которые начинают издавать птицы, нашедшие себе пару.

Осенью, например, в парке были замечены сычи. Мы так обрадовались, думали, что они останутся у нас жить. Но, к сожалению, в марте, когда сычи должны были ухать, Надежда Чистякова ходила по парку вечера напролет, но так их и не услышала. Значит, они привели себя в порядок и полетели дальше.

Так происходит со многими видами.
Но между тем большое количество птиц остается в парке жить. Тут есть и искусственные насаждения, и естественные, и дуплистые деревья. Даже в наших больших разнотравных цветниках в прошлом году мы обнаружили гнезда соловья и пеночки-славки. Это очень редкие птицы. Соловьи поют в кустах, а гнезда вьют как раз-таки в траве. Такие места обитания мы стараемся фиксировать и охранять, передаем информацию в хозяйственные службы, чтобы две недели они не вели там никаких работ.

Таким образом, наша популяция пернатых медленно, но увеличивается. Раньше, например, было 6 пар гнездящихся и выводящих потомство соловьев, а теперь — 8. Но еще нужно привлекать к этому делу посетителей, чтобы они знали об этой проблеме и не отпускали с поводков собак, следили за детьми, потому что комфортная среда в парке нужна не только людям.

Ремиза из засохших деревьев для птиц и насекомых

Метод Долецкой

Креативный консультант, публицист, журналист — вот так без всяких феминитивов определяет себя Алена Долецкая. С недавних пор она стала еще и коучем, запустив сет дыхательных практик «ПойдуПодышу». Главный редактор Первой парковой Максим Андриянов узнал, чем может быть полезна хага от Долецкой.

Фото: из личного архива Алены Долецкой

АЛЕНА СТАНИСЛАВОВНА, КАК ДАВНО НАЧАЛОСЬ ВАШЕ УВЛЕЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ? И ЧТО ПОСЛУЖИЛО ОТПРАВНОЙ ТОЧКОЙ?

Дыхательными практиками я начала заниматься давно, еще в юности, со своим учителем по йоге. Мне всегда было интересно знать, как пользоваться своим собственным телом так, чтобы жить полноценно, эффективно и уметь в нужный момент привести себя в состояние баланса. С помощью дыхания это можно сделать быстро и практически в любой момент времени, где бы вы ни находились.

ВОТ Я МНОГО РАБОТАЮ, СТАРАЮСЬ ВЕСТИ АКТИВНУЮ СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ, ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЮ СТРЕСС ОТ ВСЕГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ. ПОМОЖЕТ ЛИ МНЕ ХАГА ОБРЕСТИ РАВНОВЕСИЕ?

Уверена, Максим, поможет. Более того, собрав отзывы от людей, которые прошли первые два курса, мы узнали, что некоторые справились с бессонницами, кто-то даже смог забеременеть после долгих лет попыток. На курсе, к моему особому трепету, оказалось несколько профессиональных врачей, и они рассказали, что в течение дня между приемами пациентов слушают дневную хагу и приводят себя в состояние идеального баланса.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? И ПОМОГАЕТ ЛИ ЗДОРОВЬЮ?

Ритмическое дыхание помогает человечеству примерно последние пару тысяч лет. Просто человек — чуднОе существо, думает: «Я же дышу, значит, все ок». Ан нет! Навык ритмического дыхания по 3-15 минут в день меняет вашу жизнь только к лучшему. А внедренные в дыхание отрывки из великих произведений перезаряжают ваши батарейки, разглаживают душу и сердце.

ВСЁ–ТАКИ ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ БЕСКОНЕЧНОЕ ЛИСТАНИЕ ЛЕНТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. Я ФИТНЕСОМ НЕ МОГУ ЗАНЯТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО НЕ УСПЕВАЮ, А СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЗАНИМАЕТ ХАГА?

Каждая хага не больше пяти минут. Точно сдюжите.

В СВОЕМ ПРОЕКТЕ «ПОЙДУПОДЫШУ» ВЫ СОЕДИНИЛИ ХАГУ С АУДИОЗАПИСЯМИ ОТРЫВКОВ ИЗ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. ПОЧЕМУ ИМЕННО ТАК? И ЧТО ЭТО ЗА ПРОИЗВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ РЕЗОНИРУЮТ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ?

В художественной литературе великих писателей встречаются такие отрывки, которые могут буквально унести вас в транс и погрузить в иное состояние. Порой после прослушивания человек даже не может вспомнить, о чем в тексте шла речь, но после ему хорошо, спокойно и приятно. Приходите на курс и сами поймете.

ЕСТЬ ЛИ У ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК КАКИЕ-ТО ВОЗРАСТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ? МОГУ Я, НАПРИМЕР, ПРИОБЩИТЬ СВОЮ МАМУ?

Не просто можете, а нужно. Возраст участников курса «ПойдуПодышу» — от 20 и до 70, чему я очень рада.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ВАШЕГО КУРСА Я ЗАХОЧУ И ДАЛЬШЕ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ, ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Начните изучать специально литературу, обратитесь к трудам великого Бутейко и ищите хорошего учителя по йоге и пранаяме. Или закрепляйте пройденные навыки.

Ох, уж эти сказочники

Ко Дню защиты детей в Парке Горького приурочен грандиозный фестиваль. Он получил название «Город счастливых детей». И один из поставщиков счастья — музыкант-виртуоз Петр Дранга, который вместе с молодыми артистами и DYP Orchestra представит на суд зрителей сочиненные им сказки.

Идея сказок Акстер пришла мне в одно туманное летнее утро в одном из южных городов. Я расположился с тетрадкой на балконе небольшого пряничного домика и, наблюдая за прохожими, начал представлять их детьми, желающими бегать по потолку, знать правду и жить нестандартную жизнь. На тот момент мною уже была написана взрослая антология «Игры Акстер». И на одну из историй цикла я снял короткометражку «Муза» с Евгением Мироновым в роли виолончелиста. А вот «Сказки Акстер» — это продолжение той антологии с той лишь разницей, что новые истории — для детей, с которыми я считаюсь как со взрослыми.

Акстер — это воображаемая (или существующая) фея, рассказчица, чьи истории призваны духовно развивать маленького и взрослого человека через фантасмагорические сюжеты, предлагая взглянуть на простые истины, помогающие обрести порядок в хаосе. «Сказки Акстер» включают в себя небольшие подсказки, на что, по мнению рассказчицы,лучше ориентироваться в жизни.

Спектакль, поставленный по книге «Сказки Акстер», должен увлечь детей большим количеством визуальных образов, сопровождаемых специально написанной для действия музыкой, а также рядом иммерсионных интеграций, где маленький слушатель принимает непосредственное участие в создании атмосферы каждой из историй.

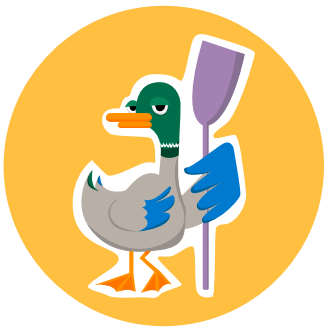
Фото: из личного архива Петра Дранги и фестиваля «Территория. Kids»

Я начал представлять прохожих детьми, желающими бегать по потолку, знать правду и жить нестандартную жизнь.

O sole mio!

Как прекрасен солнечный день в парке! Он идеален и для романтических свиданий, и для неспешных прогулок, и для первого загара. А еще такую погоду очень любит Утка Парка Горького, которую вы знаете по нашему телеграм-каналу. Сегодня — ее дебют в Первой парковой.

Фото: Шукур Бурханов



Утка Парка Горького

Кря, здравствуйте!

Ну что, мои дорогие утки, утицы и читатели, наступил самый праздничный месяц в году. Да-да, в мае отмечается два больших праздника — Первомай и День Победы. А еще есть праздники поменьше, но тоже важные для нас: Всемирный день Солнца и Международный день парков. Понимаете, к чему я клоню? С конца сентября мы, обитатели Парка Горького, и вы, посетители, ждали теплых солнечных дней, и наконец-то они настали! Такая погода идеально подходит для свиданий. Как же здорово провести время со своей второй половинкой, прогуливаясь по зеленым аллеям, наслаждаясь пением птиц и журчанием фонтанов или посидеть в кафе, вдыхая аромат цветов. Я сама обожаю такие романтические моменты и всегда с удовольствием наблюдаю за влюбленными парочками огарей на Голицынском пруду.

Как раз они-то мне и накрякали, что в парке была замечена девушка Оля, у которой солнечное настроение 365 дней в году, ведь после замужества она получила необычную фамилию, и теперь каждый, кто ее слышит, расплывается в улыбке. Заинтригованы? Знакомьтесь — Ольга Солнышко, туристический гуру, мама очаровательного сына и жена Алексея Солнышко. Но что-то я раскрякалась сегодня, пусть Оля сама о себе расскажет. А я слетаю к Новой Третьяковке и тоже сфотографируюсь на фоне мурала с солнышком. Или Солнышками, если их встречу.

Я, Солнышко...

Солнышко — это фамилия моего любимого человека, и я счастлива, что замужем за ним! Я сама по жизни человек-позитив, а эта фамилия дает еще больше улыбок вокруг меня.

Так получилось, что после первого знакомства мы с Алексеем некоторое время не виделись и почти не общались. Поэтому фамилию я его не знала. В WhatsApp проскочило «Алексей Солнышко», но я подумала: «Батюшки, какие только никнеймы себе не придумывают, чтобы выделиться». И как-то забыла про это. А потом, когда мы уже начали встречаться, общаться, то выяснилось, что это фамилия у него такая. Я никогда такой не встречала, несмотря на то, что работаю в туризме и повидала много интересных фамилий. А тут была очень удивлена — типа, вау, как так?

Помню, что еще во время флирта и свиданий пару раз в мыслях примеряла ее на себя, но в шутку. Я не интересовалась у Алексея, как его семье живется с такой фамилией, соблюдала личное пространство, но с интересом наблюдала, как друзья зовут его по фамилии. Иногда это выглядело забавно. Например, когда друг кричал ему через улицу: «Солнышко!» Когда мы с Алексеем начали жить вместе, я стала примерять на себя фамилию Солнышко все чаще, потому что очень хотела за него замуж. А Леша говорит, что его очень бесило, что мы живем под одной крышей, а фамилия у меня от бывшего мужа. Так что это было дополнительным поводом для похода в загс.

Друзья и те, кто меня давно знают, в один голос сказали, что я создана для моей новой фамилии. «Ты, — говорят, — всегда была нашим солнышком, а теперь тебя так можно звать официально». Когда я лечу куда-то, работники паспортного контроля неизменно улыбаются и просят привезти им солнышко.

Я сама по жизни человек-позитив, а эта фамилия дает еще больше улыбок вокруг меня.

Фото: Шукур Бурханов

Дмитрий Маслов: покатили!

Катание на скейтборде — одно из самых популярных развлечений. Если вы решили поставить на «доску» своего ребенка, вам пригодятся советы от Дмитрия Маслова, преподавателя с 20-летним стажем, основателя Maslov Skate School и автора книги «Самоучитель по скейтбордингу: как кататься на скейте».

Фото: Шукур Бурханов

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ВСТАВАТЬ НА СКЕЙТ?

Скейтбординг — сложнокоординационный вид спорта, он труднее роликов или гимнастики. Поэтому нужно учитывать возрастную физиологию детей. Сейчас на скейт ставят детей 4-5 лет, но лучше это делать лет в 6. В этом возрасте обучение идет лучше, поскольку у детей как раз развиваются анализаторы (глаза, уши) и мозг. Координация формируется вплоть до 9 лет, и с этого возраста гораздо легче и точнее разучиваются сложные движения. После 12-13 лет особое внимание нужно уделить защите — в этом возрасте у ребенка растут кости, и он очень часто падает на руки, из-за чего повышается вероятность сломать лучезапястный сустав.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ КАТАНИЯ НА ДОСКАХ?

Катание дает выброс адреналина, ощущение полета, скорости, свободы. Польза — в развитии координации и гибкости, развитии мышц, причем не только основных, которые задействованы ежедневно, а самых мелких и редкоиспользуемых. Все это формируется благодаря необходимости постоянно соблюдать равновесие, находясь на узкой движущейся доске. Повышается выносливость организма. Мышечная выносливость развивается, так как дети проводят на скейте 2-3 часа в день. Из морально-волевых качеств воспитывается уверенность в себе, независимость, терпение к неудачам. Скейтбординг развивает индивидуальные качества, поэтому если ребенку не нравятся командные виды спорта, то для него точно подойдет скейт.

ЧТО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ ТРЕНИРОВКИ?

Обычные тренировки — это обучение катанию и трюкам. Сейчас к этому начинают добавлять разминку. Мы делаем все по классике спорта: разминка, урок, общая физическая подготовка.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ?

Для безопасности все скейтеры надевают защиту. Еще нужно научиться тормозить, падать. Но обычно при постепенном прогрессе и работе с инструктором травм быть не должно.

КАК ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ КАТАНИЯ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ, РАЗВИТЬ СТАРАТЕЛЬНОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ?

Страх уходит с уверенностью, а уверенность приходит с опытом. Опыт приходит со старательностью и тем же терпением. Нужно помнить, что на любых тренировках бывают неудачи, главное — не падать духом. Дети могут не знать этого, и тут важно, чтобы рядом был взрослый человек, который поддержит в трудную минуту.

В ЛЮБОМ СПОРТЕ ВАЖНА МОТИВАЦИЯ. В КАКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ДЕТИ МОГУТ ПОКАЗАТЬ СВОЕ УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СКЕЙТБОРДОМ?

Новая мотивация появляется как раз после первого года катания — можно и в соревнованиях участвовать. Проводят их федерации — Московская, Российская. Недавно мы подружились с федерацией Санкт-Петербурга. Так что выбор, в каких соревнованиях поучаствовать, есть.

Опасный аттракцион

12 мая – 90 лет со дня рождения поэта Андрея Вознесенского. Он написал десятки известных стихотворений, обрел популярность в Европе и Америке, водил дружбу с самыми яркими людьми XX столетия — от Пабло Пикассо до Боба Дилана. Но одно знакомство Вознесенского тесно связано с Парком Горького.

Наталья Андросова

В стихотворениях Андрея Вознесенского часто возникает образ мотоцикла — в «Треугольной груше», «Гитаре», «Отступлении о частной собственности» и, наконец, в «Мотогонках по вертикальной стене». Последние прямо посвящены Наталье Андросовой, виртуозной советской мотогонщице.

Заворачивая, манежа,
Свищет женщина по манежу!
Краги —
красные, как клешни.
Губы крашеные — грешны.
Мчит торпедой горизонтальною,
Хризантему заткнув за талию!

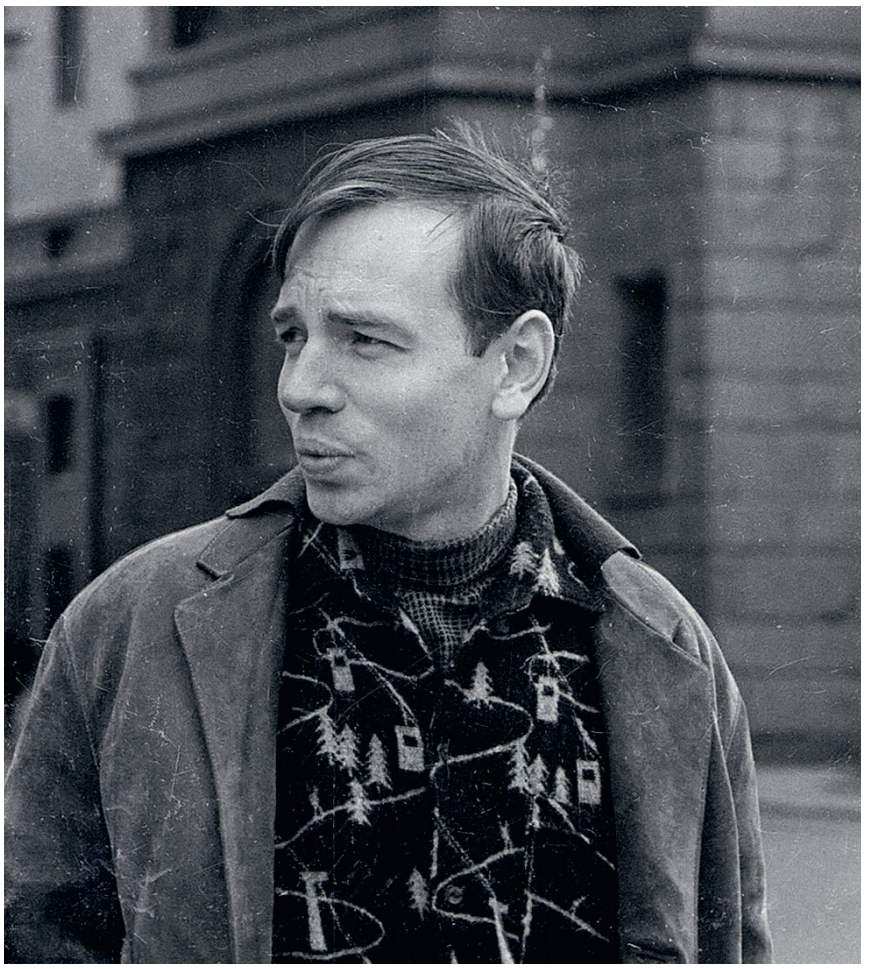


Фото: Личный архив Андрея Вознесенского и Зои Богуславской. Предоставлено пресс-службой Центра Вознесенского.

О невероятно эффектной мотогонщице, выполняющей трюки в Парке Горького, Вознесенскому много раз рассказывал приятель, который был в восторге от редкой красоты женщины и необычайной эффектности аттракциона. Андрей Андреевич решил, что лучше один раз увидеть... и тоже был поражен Натальей Андросовой. «Наташа — потрясающая женщина. Природа ее щедро одарила не только физическим совершенством богини, но и чрезвычайным благородством и редким чувством юмора. Очень тонко она чувствовала поэзию, всегда держала в машине сборник стихов своего любимого поэта Бориса Пастернака. Кстати, гоняя по стене, обычно читала про себя стихи, знала их множество...» — вспоминал спустя годы Андрей Андреевич на страницах журнала «Огонек». Кстати, Пастернак был и его любимым поэтом. Еще в 14-летнем возрасте Вознесенский отправил ему свои стихи, и последующий год дружбы оказал сильное влияние на его судьбу.

На судьбу Андросовой, не менее сложную и драматичную, влияли совсем другие обстоятельства. Она была прямым потомком царской династии Романовых по мужской линии. Ее прапрадед — Николай I, отец — князь Александр Искандер, сын великого князя Николая Константиновича. С таким происхождением в революционные годы все могло сложиться трагически для Натальи, но ее мать, Ольга Розовская, спасла себя и детей вторым замужеством. Свою фамилию и отчество княжеским детям дал служащий по финансовой части Николай Андросов. О царской крови, которая течет в ее венах, Наталье рассказали мамины подруги много лет спустя, когда в ее жизни уже появились мотоциклы.

В соответствующий клуб Андросова записалась еще в 1930-х годах. Тогда в Парке культуры им. Горького был очень популярен аттракцион, в котором американцы Боб Кару, Дикси Дер и Китти О'Нель носились по вертикальной стене на мотоциклах. В 1936 году их выдворили из страны, и восстановить номер взялся сын фокусника Орнальди. Но для прежней эффектности нужна была партнерша. И из множества претенденток выбрали юную Наталью. В военные годы аттракцион был закрыт, и Андросова работала шофером грузовика. После Победы она вернулась в свой аттракцион. «Не раз падала, разбивалась так, что врачи прочили мне костыли на всю оставшуюся жизнь, а я снова садилась на мотоцикл. Никогда я не позволяла себе плакать и жаловаться. Тогда, в 1940-е годы, я потеряла колено: с высоты вместе с мотоциклом рухнула вниз. Смотрю, а из коленки кости торчат. „Ну что, — говорю, — везите меня в больницу". Но через год я снова гоняла по стенке. До 1967-го», — вспоминала Наталья.

В 1950-е она вышла замуж за овдовевшего кинорежиссера Николая Досталя и усыновила его малолетних сыновей. После трагической гибели мужа на съемках фильма «Всё начинается с дороги» замуж больше не выходила, посвятила себя воспитанию детей — Владимира и Николая, которые тоже стали режиссерами.

Знакомство Вознесенского и Андросовой состоялось в 1964 году. Он просто пришел к мотогонщице за кулисы, потому что то, что он увидел во время выступления, потрясло его воображение. По разным причинам приятельские отношения с Натальей Андросовой были непродолжительными, но оставили у Вознесенского «самые восторженные воспоминания».

Другие истории о жизни и творчестве Андрея Вознесенского вы можете узнать на выставке «Вознесенский. ЕЩЁ», которая открылась в Центре Вознесенского.

Дежурный по городу

Евгения Смурыгина, руководитель медиапроекта The City

Делиться планами, особенно на последний месяц весны — это чистое счастье. Тем более что только в мае весна для меня — настоящая. В мае цветут каштаны. В мае природа делает полный вдох перед летом. Май — это юность, потому что заканчивается учебный год и начинается счастье. В мае наконец-то все снимают пуховики и достают из глубин шкафа красивое. Первая половина мая — это одно мгновение, праздники. Поэтому собираюсь составить себе жесткий тайминг на месяц: открыть велосипедный сезон в парке, насидеться на одной из местных веранд дотемна, заглянуть за книгами в «Гараж», запланировать прийти сюда поработать с ноутбуком (и, вероятно, так и не дойти). Жду премьеру «Зойкиной квартиры» Евгения Писарева в Театре Пушкина. Булгаковская тема — то, что не отпускает меня в этом мае. В конце месяца — Ночь музеев, и я придумала для филиала Музея-квартиры Булгакова в Афанасьевском переулке тему с Бегемотами из постановок «Мастера и Маргариты» разных театров Москвы: приходите! И, конечно, обязательно надо выбраться в Зарядье на фестиваль «КомМиссия», потому что комиксы в принципе и графические новеллы в частности — это моя вечная страсть и что-то, что своим драйвом делает тебя очень молодым. Правда, выставка открыта до сентября. Но май — точно не время что-то откладывать!

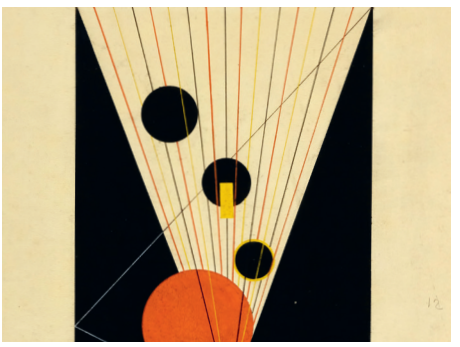
Фото: из личного архива Евгении Смурыгиной, пресс-службы Культурного центра ЗИЛ, Музея русского импрессионизма, Цетра «Зотов», Музея архитектуры и ЦСИ Винзавод (Григорий Орехов. Major Tom. 2019).

Музей архитектуры

до 21.05

○ ул. Воздвиженка, д. 5/25

В Аптекарском приказе проходит выставка «Простой карандаш. 100 лет постановлению об организации Соловецкого лагеря особого назначения» — совместный проект Музея архитектуры имени А. В. Щусева и Музея истории ГУЛАГа. Это два взгляда на Соловки 1920-30-х годов: глазами лагерной администрации, для которой архипелаг стал пространством масштабного эксперимента, и глазами Пантелеймона Казаринова и Александра Евневича, оказавшихся внутри этой системы, но не утративших способность видеть красоту.



Центр «Зотов»

до 6.08

○ Ходынская ул., д. 2, стр. 1

«Логос: голос конструктивизма» — вторая выставка центра, посвященная влиянию конструктивизма 1920-х годов на формирование языка новой страны — СССР. Изменения коснулись самых разных сфер: от дизайна книг, журналов или киноафиш до приемов создания рекламы и фирменного стиля, которые остаются актуальными и сегодня. В экспозицию вошли свыше 350 экспонатов из 30 музеев, фондов и личных собраний.

Музей русского импрессионизма

11.05

○ Ленинградский просп., д. 15, стр. 11

В рамках проекта «Искусство литературы» состоится встреча с писательницей Александрой Николаенко. Она прочитает фрагменты своей новой книги «Муравьиный бог: реквием», язык которой восходит к Заболоцкому и Введенскому, дух — к Федору Сологубу и Леониду Андрееву. Эта книга Николенко — продолжение разговора о детстве, оставшемся без защиты разумных взрослых. Ребенок — принц лета и солнца, бог котов и букашек — оказывается обвиняемым на суде человеческой старости.

Культурный центр ЗИЛ

20.05

○ ул. Восточная, д. 4, корп. 1

Культурный центр ЗИЛ на протяжении многих лет развивает направления классического, народного, современного и бального танца, которые курируют эксперты международного уровня. Талантливых танцовщиков из всех регионов России можно будет увидеть на Фестивале-конкурсе хореографического искусства «СМОТР 4.0». В течение двух дней профессиональное жюри будет оценивать работы участников и проводить для них мастер-классы, а для руководителей коллективов — круглые столы.

ЦСИ Винзавод

31.05 — 31.07

○ 4-й Сыромятнический переулок, д. 1/8, стр. 6

На Винзаводе открывается IV Биеннале уличного искусства «Артмоссфера» — первая и единственная в мире биеннале, которая знакомит широкую публику с самыми яркими и актуальными представителями уличного искусства. Участие в ней примут 38 российских и 16 зарубежных авторов. В этом году биеннале впервые выйдет в город — произведения художников можно будет увидеть в Арт Квартале вдоль Яузской набережной, в ЦСИ «Винзавод» и на территории центра дизайна Artplay.