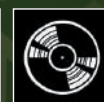
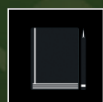


# ALFA

## ЖИЗНЬ

Журнал, который может тебя изменить

№ 54, сентябрь 2025



[alfalife-nn.ru](http://alfalife-nn.ru)

[alfalife-nn@mail.ru](mailto:alfalife-nn@mail.ru)

[vk.com/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)

[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)

**ДОФАМИНФЕСТ  
АНАНДА,  
БИЗНЕС-ИНТУИЦИЯ  
И ДРУГИЕ ТОП-СОБЫТИЯ  
ЛЕТА 2025**

**СТР. 12-13,  
16-21, 26**

**16+**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ  
НА ПУБЛИКЕ  
КАК ОТВЕЧАТЬ НА  
ПРОВОКАЦИОННЫЕ  
ВОПРОСЫ?**

**СТР. 4-5**

**ПОДСОЗНАНИЕ  
КАК ОНО УПРАВЛЯЕТ  
ЖИЗНЬЮ И КАК ЕГО  
«ПЕРЕПРОШИТЬ»?**

**СТР. 8-9**

**СТР. 14-15**

**АКТЕР, ВЕДУЩИЙ**

**АРТУР ЦИЧИКИН:**

**«ЕСЛИ ВЫ ТАЛАНТЛИВЫ -  
РИСКУЙТЕ!»**

**DJ FEEL:**

**«БЛОГ О СМАРТФОНАХ  
ВЫГОДНЕЕ ДИДЖЕИНГА»**

**СТР. 23**

**ЛАКШМИ**  
индийский ресторан

УНИКАЛЬНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ  
С ИНДИЙСКОЙ КУХНЕЙ И КОЛОРИТОМ

РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ | БОГАТСТВО СПЕЦИЙ  
АУТЕНТИЧНАЯ АТМОСФЕРА

8-986-151-2000 | 1 МИНУТА ХОДЬБЫ ОТ МЕТРО ГОРЬКОВСКАЯ | [VK.COM/LAKSHMINN](https://vk.com/lakshminn)

**ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

Музыкальная школа **Виртуозы**  
[nn.muz-school.ru](http://nn.muz-school.ru)

вокал | фортепиано | гитара | ударные  
гармонь | флейта | скрипка | рок-группа | ансамбль

**ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ БЕСПЛАТНО!**

Провиантская, 47 | пр. Ленина, 98 | Деловая, 19 | Ефремова, 6  
424-98-01 | 424-98-00 | 424-98-02 | 424-98-03



Мечта Артура -  
сняться в роли  
русского Джеймса Бонда

ВЕДУЩИЙ И АКТЕР

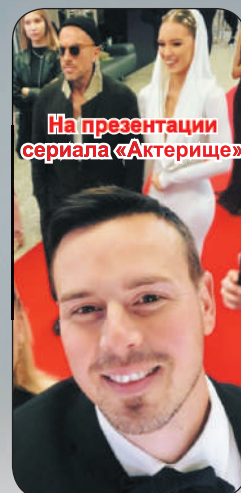
**АРТУР ЧИЧИКИН:**

**«ИСПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ  
НЕ ПОЗДНО В ЛЮБОМ  
ВОЗРАСТЕ»**

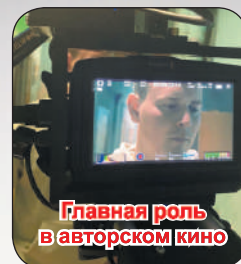


Артур в соцсетях  
@arturvedet

Страница на Кинопоиске  
[www.kinopoisk.ru/name/10308315](http://www.kinopoisk.ru/name/10308315)



На презентации  
сериала «Актерище»



Главная роль  
в авторском кино

Многие люди в юности грезил сниматься в кино, стать известными актерами (актрисами). С годами, как правило, детская мечта забывается в реалиях повседневности. А, когда мысли об этом всплывают вновь, часто выясняется, что у тебя уже «не тот возраст», и в устоявшейся жизни сложно что-то менять. Но история нашего героя, ведущего мероприятий Артура Чичикина, наглядно показывает, что воплощать мечты никогда не поздно. Активно сниматься в кино он начал всего несколько лет назад, когда ему было за 30. А в его портфолио уже есть, к примеру, роль в одном из самых популярных сериалов 2025 года - «Актерище» с Дмитрием Нагиевым. И планы на киноиндустрию у нижегородца далеко идущие. Артур рассказал «Alfa Жизни» о том, как стал актером, о своей мотивации, о кастингах, внутренней кухне съемочного процесса и многом другом. Также он поделился интересными лайфхаками, которые помогут достичь успеха на творческом поприще и жизни в целом.

#### ПРАКТИКА ВАЖНЕЕ ТЕОРИИ

Впервые я попал в кино еще в возрасте 10 лет. Тогда в Нижнем Новгороде для канала РЕН ТВ снимался детский музыкальный сериал «Тетушка Ре и ее друзья», и меня туда пригласили на роль ноты «До». Помню, съемки шли около двух недель. Мои дети, кстати, были в восторге, когда я им показал те самые серии со своим участием... Потом моя жизнь развивалась в другом направлении - золотая медаль в школе, радиофак ННГУ, event-индустрия. Но тема видеосъемок периодически всплывала: в качестве режиссера и сценариста снимал студенческие ролики, участвовал в музыкальных видеоклипах у друзей, массовках и т.п. И вот к 28 годам я осознал, что мне реально нравится эта сфера и ей стоит заняться серьезно, превратить из хобби в профессию. В 2018 году стал ходить в школу-театр, играть в спектаклях. Довольно быстро понял, что, несмотря на любовь к театру, больше хочу реализовать себя в кино. Затем устроился на нижегородский телеканал. Деньги там платили

скромные, но я получил хороший опыт, в том числе съемок в рекламе. Далее прошел немало актерских курсов и тренингов.

Но настоящее переосмысление актерского ремесла произошло в 2024 году во время обучения в московской Школе Драмы Германа Сидакова. Мне ее посоветовал известный кастинг-директор (я в тот период уже активно участвовал в пробах, снимался в различных столичных проектах). Здесь я ходил, как на актерские курсы, так и режиссерские, и услышал от самого Германа фразу, которую запомню навсегда: «Если вы талантливы, то не имеете право не рисковать!» То есть нужно постоянно сниматься, пробовать, не сдаваться и ставить масштабные цели. В этой школе суть актерской профессии доносится до учеников под особым углом. Много внимания уделяется проработке интуитивных реакций, взаимодействия с партнерами, крупным планам во время съемки. Нас учили естественным диалогам - не переигрывать, а жить. Еще здесь я получил ценные навыки сценического боя. Но, пожалуй, самый главный учитель в кино - это практика. Мне очень многое дало участие в различных массовках: там я познал в деталях, как устроен съемочный процесс, и увидел, как играют опытные актеры.

#### О РОЛЯХ В КИНО И РЕКЛАМЕ

Если говорить о большом кино, то пока у меня были только эпизодические роли. Вначале я в основном получал приглашения воплотить на экране образ ведущего (по сути, самого себя). Например, снимался в данном амплуа в сериале «Отмороженные». Именно представители кастинг-команды «Отмороженных» предложили мне роль в первом крупном фильме в моей картотеке - «Водитель-олигарх». Мой персонаж - администратор яхт-клуба: у него всего несколько реплик, но многие писали, что узнали меня на экране. Еще я снимался в сериале «Маня и Груня» в роли охранника парка «Швейцария» (съемки были в НН). А в сериале «Актерище» я появляюсь в самом первом эпизоде - в амплуа режиссера, на презентации которого выступает герой Нагиева. Что касается главных ролей, то в моем активе авторском кино «Тихо, идет

съемка» (его даже отправляли на фестивали) и музыкальный клип группы Додэка «Селфи». Последний интересен тем, что там я как актер передал большой диапазон эмоций - от радости до боли от предательства возлюбленной. В рекламе я так же активно снимаюсь, но всегда тщательно изучаю, что рекламирую. Например, совесть не позволяет мне участвовать в роликах про алкоголь или про лекарства, имеющие сомнительный эффект. И всем начинающим актерам я советую следить за своей репутацией, ведь одни съемки способны погубить всю карьеру. Пока моя самая необычная роль в рекламе - образ зомби.

#### ДИСЦИПЛИНА БЬЕТ КЛАСС

Сегодня большинство кастингов проходит онлайн (тренд начался во времена пандемии). С одной стороны, это удобно: не нужно куда-то ехать, сидеть в длинных очередях. С другой, нет никакой гарантии, что твои материалы вообще посмотрят. Набор в основном идет в тематических телеграм-каналах: кастинг-директор выкладывает информацию и просит прислать портфолио. Обычно уже через пять минут под такими постами сотни откликов! Конкуренция в индустрии сумасшедшая, что неудивительно: одни только театральные вузы выпускают тысячи человек ежегодно. А люди без образования так же стремятся сниматься. Получить одну роль за 100 проб - это вполне нормально.

Для съемок в массовке обычно вполне достаточно прислать заранее записанную видеовизитку. Для роли в эпизоде ты скачиваешь текст и разыгрываешь его на камеру. Бывает, тебя просто приглашают по рекомендации, сарафанному радио, зная, что ты подходишь по типуажу. Нет однозначного рецепта, как понравиться кастинг-директору. Но точно знаю, что ценятся ответственные люди. Выражение «Дисциплина бьет класс» отлично характеризует профессию актера. Если ты вовремя отвечаешь на звонки, не опаздываешь, приходишь на съемки с выученным текстом, терпеливо относишься к множеству дублей, технических задержек, то ты будешь востребован больше, чем непредсказуемые «гении». Еще интересный момент:



если у вас есть одежда, подходящая под персонажа (на которого идет отбор), не полнитесь прислать свое фото именно в ней! Это увеличивает шансы понравиться кастинг-группе. Нередко актеры даже снимаются в своей одежде, ведь это оптимизирует труд костюмеров. Например, в «Актерице» я появляюсь в кадре в собственном смокинге.

### 90% РАБОТЫ АКТЕРА - РУТИНА

У многих людей чересчур романтические представления о работе актера. На самом деле, 90% времени занимают не творчество, а рутина. Съёмочный день длится не менее 12 часов. **Съемки проходят, как правило, на окраине Москвы, поэтому нужно закладывать 1,5-2 часа на проезд до места (а еще обратный путь!).** Также ты тратишь время на заучивание текста и подготовку внешнего вида. На площадке обычно сидишь в долгом ожидании своей очереди. Бывает, из-за разных форс-мажоров сцена с твоим участием не единожды переснимается... А еще в этой сфере немало работы с документами и переговорных процессов. И, конечно, подготовка материалов для кинопроб довольно трудоемка. Некоторые актеры нанимают специальных менеджеров, которые освобождают их от части рутины (они отслеживают кастинги, ведут переписки и т.д.). Только нюанс в том, что они не могут дать гарантии результата.

Неудивительно, что многие не выдерживают и уходят из кино в другие сферы. Лично меня мотивирует не сдаваться моя высокая цель - вырасти в большого актера, который будет вдохновлять тысячи людей, поднимать им настроение, вселять в них надежду, стимулировать развиваться.

### ТО, ЧТО ДАЕТ СИЛЫ

Чтобы успешно справиться с актерской рутинной, нужно много энергии и эмоций. Поэтому крайне важно, помимо работы, иметь то, что тебя постоянно вдохновляет, дает силы. Для меня это, прежде всего, семья - мудрая супруга (она не имеет отношения к шоу-бизнесу и даже не ведет соцсети) и прекрасные сыновья. Они сильно на меня похожи, как внешне, так и характером, увлечениями. Например, и их, и меня сильно заряжает бег: в моей «копилке» десятки полумарафонов и два полных марафона. И особенная страсть - путешествия. **К настоящему моменту я посетил 15 стран: особенно запомнились Япония и Шри-Ланка. На последней прошла наша с женой свадебная церемония - по традициям местных народностей: берег океана, звук барабанов, торт из риса...** Любимое место в России - Алтай (был там больше 20 раз, в том числе с семьей). Еще много эмоций я получил в Арктике (Кольский полуостров). А главное место силы для меня в Нижегородском регионе - Горьковское море с его магической природой. Только за последние несколько лет мы с детьми отдыхали там раз 30.

Отмечу, что в каждом путешествии я с любопытством изучаю местную культуру и традиции. Благодаря этому я как личность расширяю свои горизонты, набираюсь знаний, которые мне пригодятся, в том числе, на актерском поприще.

### ВЕДУЩИЙ

### С РЕЖИССЕРСКИМ МЫШЛЕНИЕМ

Профессии актера и ведущего во многом схожи. И там, и там ты доносишь до людей информацию, транслируешь энергию, эмо-

ции (отличие только в масштабе). Поэтому две деятельности в моей жизни гармонично сочетаются. Съемки у меня обычно по будням, а корпоративы и свадьбы - по выходным. **Актерские и режиссерские навыки я гармонично интегрирую в свою (пока) основную работу: могу применять разные образы в течение одного мероприятия (от трогательного до брутального), направлять людей в нужную сторону, чтобы им было интереснее, знаю ходы для создания wow-эффекта.** При необходимости сделать жесткий выбор между съемками и ведением мероприятий, я, пожалуй, выбрал бы первое, так как кино дает больше возможностей для личностного развития.

### ЧТО ДАЛЬШЕ?

Если говорить о ближайших проектах, то меня утвердили на роль в историческом сериале про поэтов. В следующего году планирую снять свой первый короткометражный фильм (уже готов сценарий). Кстати, съемки в собственных проектах - отличная альтернатива бесконечным кинопробам: немало артистов стали известны именно благодаря им. **Очень хочется пройти обучение в киношколе за рубежом и там же сняться в кино (уже есть конкретные варианты).** В качестве ведущего я уже проводил мероприятия за границей (например, в Дубае): настала пора сделать следующий шаг... А в целом я продолжу набирать опыт и увеличивать масштаб съемок.

### ЛАЙФХАКИ

#### ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СНИМАТЬСЯ

- Так как практика имеет огромное значение, нижегородцам стоит либо переехать, либо выделить время на поездки в Москву, где съемки проводятся несравнимо больше. И в целом нужно постоянно подавать заявки, проходить кастинги, а не ждать лучших проектов и условий.

- Воспринимайте возраст (если вы далеко не подросток) как свое преимущество. Конкуренция среди молодежи намного выше: многие люди постарше не выдерживают актерской рутины и «сходят с дистанции». А взрослые типажи режиссерам, конечно же, нужны. Более того, личности с большим жизненным опытом очень ценятся: им есть, о чем рассказать зрителю. Кстати, знаю мужчину за 50, который сильно востребован в рекламных съемках, хотя он не проходил актерские курсы.

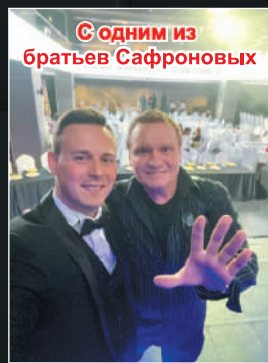
- **Забывайте о своем психологическом и физическом здоровье.** Для актера это крайне важно: его график очень тяжелый, но в кадре нужно быть всегда в форме. Зритель все считывает: ему не интересно смотреть на вялых, морально истощенных персонажей. Поэтому уделяйте время спорту, фитнесу, переходите на правильное питание. А что касается психологической устойчивости, то стоит заниматься саморазвитием, ходить на разного рода тренинги и практики, в частности на фестиваль Alfa Life Fest.

- **Не предавайте свои принципы ради краткосрочной выгоды.** Последствия съемок в неэкологичном проекте могут быть долгоиграющими.

- Ставьте амбициозные цели и всегда помните о них, особенно когда ваши текущие усилия кажутся бессмысленными.



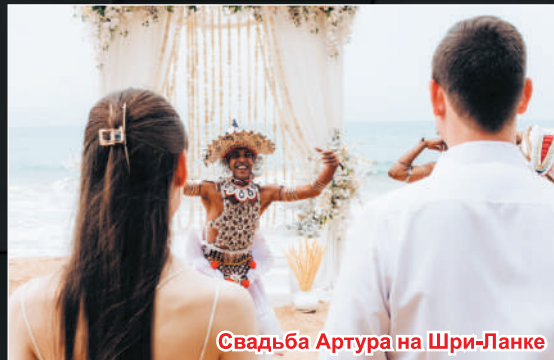
В гриме на съемках исторического сериала



С одним из братьев Сафроновых



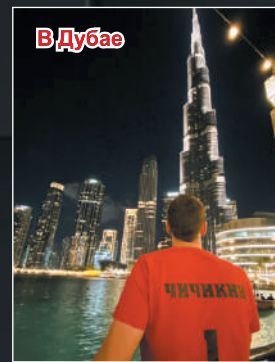
С актером Олегом Тактаровым



Свадьба Артура на Шри-Ланке



С детьми на забеге «Беги, герой»



В Дубае

