

# ОТ МЕЧТЫ — К ЗВЁЗДАМ



ТРЕНИРОВКА ЭКИПАЖА МКС-73



ВЕЛОЭРГОМЕТР ИСПОЛЗУЮТ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ КАК КАНДИДАТОВ, ТАК И КОСМОНАВТОВ



ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЦПК Е.П. ШЕМЧУК ВЫПОЛНЯЕТ ПРОБУ РОМБЕРГА

стема психологической оценки, которая включает множество различных тестов и интервью. Анализируются не только психологические качества претендента, но и его операторские навыки, а также общий уровень развития.

Прежде всего космонавт должен быть мотивированным человеком. «Развитая профессиональная мотивация — обязательна, — подчеркнули специалисты. — Человек обязан понимать, для чего он летит в космос, и какую пользу может принести пилотируемой космонавтике. Это, пожалуй, первое важное качество, на которое мы обращаем внимание».

Не менее важно отобрать кандидата с развитыми операторскими качествами — вниманием, памятью, помехоустойчивостью. Будущий космонавт должен обладать гибким умом, ведь ему придётся усваивать огромные объёмы информации и постоянно учиться — в течение всей своей профессиональной деятельности. К ключевым качествам также относят стрессоустойчивость, терпеливость и неконфликтность. Они незаменимы во время космического полёта, который может длиться от полугода до года. «Космонавт, который длительный период вынужден находиться в замкнутом пространстве, в тесном контакте с одними и теми же людьми, должен быть хорошим коммуникатором, — отметили психологи. — Уметь сгладить конфликт, перевести в шутку. Ведь ни выйти, ни отстраниться возможности нет».

Интересно, что психологи начинают оценивать кандидатов задолго до личной с ними встречи. Они смотрят, как претенденты на место в отряде космонавтов справляются с испытаниями, общаются друг с другом, инструкторами, насколько точно понимают и выполняют инструкции.

Очная сессия, как уже обмолвился Алексей Зубрицкий, длится целый день. При этом психологическая проверка не завершается с зачислением в отряд космонавтов — космонавты проходят её, можно сказать, ежесекундно. Психологи следят за ними и оценивают их и на Земле, и в космосе: проводят отборы в экипажи, определяют готовность к новым миссиям.

Наталья Филиппова и Жанна Шевченко рассказали и о самом, пожалуй, экстраординарном испытании — в сурдокамере. Его космонавты проходят лишь однажды — на этапе ОКП. Испытуемый находится в изоляции в небольшом замкнутом пространстве в

течение 72 часов, из них 64 — он не спит. Всё это время он живёт по строгой циклограмме: выполняет тесты и творческие задания точно по расписанию. Разумеется, за ним непрерывно наблюдают: «Нам нужно посмотреть, как он ведёт себя в экстренной ситуации. Отсутствие сна — очень тяжёлая нагрузка для психики, поэтому у человека не остаётся сил на то, чтобы себя контролировать. Если он склонен к конфликтам, это проявится. Если он не умеет слушать и выполнять инструкции, это тоже станет заметно. Даже клаустрофобия, если она есть, даст о себе знать в этих стенах».

## ДИАГНОЗ — «ЗДОРОВ»

Говорят: «Здоров, как космонавт». Смысл этой фразы раскрыла заместитель начальника клинического отдела ЦПК, врач-терапевт Мария Пушкарёва-Василевская.

«Космонавт не должен иметь каких-либо заболеваний, а также хронических недугов, которые могут помешать его трудовой деятельности в перспективе, — пояснила она. — Кроме того, он должен быть очень выносливым, потому что его ждёт множество тренировок, испытаний и нагрузок».

Проанализировав медицинские карты, мы исключаем тех, у кого есть хронические заболевания, тянущиеся с детства или юности. Застарелых травм, разумеется, тоже не должно быть. Любые онкологические заболевания недопустимы — даже доброкачественные новообразования, мелкие полипы или узлы. Язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, в том числе однажды перенесённые, тоже причина исключить кандидата. То есть, от всех специалистов должен быть диагноз «здоров».

Кроме того, мы просим предоставлять информацию о плановых вакцинациях. Тех, кто не успел вакцинироваться перед отбором, вакцинируем сами. У космонавтов есть обязательные прививки по международным договорённостям и соглашениям — такие, которые не делают всему населению».

Под медицинским наблюдением космонавты находятся тоже практически всё время: регулярно сдают анализы, проходят инструментальные исследования, посещают узких специалистов. Ещё более детальные обследования космонавты проходят перед зачислением в экипаж и космическими полётами. Кроме того, за несколько недель до старта космонавты и

наземная группа, которая их сопровождает, удаляются на карантин — это необходимо, чтобы исключить инфекционные заболевания на борту МКС.

Однако в космосе всё же предусмотрены медицинские укладки. В них — лекарственные препараты и прочие медицинские принадлежности на все случаи жизни. «Я читаю лекции, — пояснила врач-терапевт, — рассказываю, как в каких случаях необходимо действовать».

В медицинском управлении ЦПК показали специальные тренажёры, которые используют при тестировании кандидатов, а также космонавтов. В том числе, то самое кресло ускорения Кориолиса, а также велоэргометр.

Космонавт-испытатель Александр Гребёнкин продемонстрировал, как проходит исследование на кресле ускорения Кориолиса, а врач функциональной диагностики ЦПК Ирина Коновалова рассказала подробности: «Вращающееся кресло необходимо для тренировки вестибулярной устойчивости: за две секунды механизм совершает полный оборот вокруг своей оси, а испытуемый при этом наклоняет голову, вынуждая вестибулярный анализатор «работать» в разных плоскостях». Врач функциональной диагностики ЦПК Наталья Власова показала, как проводится исследование на велоэргометре — в роли испытуемого выступил Алексей Зубрицкий.

## ЗЕМЛЯ В ИЛЛЮМИНАТОРЕ...

По словам Алексея Зубрицкого, обстановка в отряде космонавтов тёплая и дружелюбная. Первый этап, который нам уже известен, — ОКП. Космонавты изучают системы корабля и МКС, осваивают научные дисциплины, обучаются выживанию, прыгают с парашютом и проходят медицинскую подготовку. Следующий этап — специализация и совершенствование знаний и навыков. Он, как и первый, длится примерно 2–2,5 года. В завершении каждого этапа состоится государственный экзамен.

Успешно пройдя экзаменационные, психологические испытания и очередную медицинскую комиссию, космонавты продолжают подготовку сначала в составе дублирующего экипажа, затем — основного. Длительность последнего этапа не регламентирована: она может составлять от года до нескольких лет, в зависимости от особенностей программы полёта и даты

начала экспедиции, в которую назначен космонавт.

В этот период продолжают тренировки, однако экстремальные виды подготовки прекращаются — если на этом этапе космонавт получит травму, то миссия окажется под угрозой. Также экипаж отрабатывает задачи, которые ему предстоит выполнить в космосе. Перед космическим полётом космонавтов также ждёт государственный экзамен.

И напоследок Алексей Зубрицкий поделился впечатлениями о своём первом космическом полёте.

«Помню, как впервые увидел Землю в иллюминаторе. Удивительный момент — одно из самых ярких впечатлений! Земля оказалась невероятно красивой и большой — намного больше, чем я себе представлял».

Осознание, что старт состоялся, пришло не сразу — ни в первые часы, ни даже в первые дни. Только спустя некоторое время, проведённое на борту МКС, пришло осмысление: я нахожусь в космосе, и длительная, непростая подготовка наконец-то позади.

Осознание, что полёт завершился, тоже пришло не сразу, не в день посадки. Организм некоторое время адаптировался, и достаточно сложно было думать о чём-то другом, кроме как о том, что Земля тебя очень сильно притягивает к себе. Сейчас, спустя практически три месяца, я могу сказать: горжусь тем, что миссия прошла успешно и испытываю чувство выполненного долга.

Держайте, и у вас всё получится!»  
Заявления и документы от претендентов на место в отряде космонавтов принимаются до 30 июня 2026 года. Подробнее с требованиями можно ознакомиться на сайте ЦПК, а также на «Госуслугах».

<sup>1</sup> Специальная физическая тренированность — уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем организма, который непосредственно определяет достижения в конкретном виде спорта или трудовой деятельности.

<sup>2</sup> Бортовая физическая тренированность — способность человека эффективно использовать тренажёры на борту космического объекта, например, МКС для профилактики негативного воздействия длительного пребывания в невесомости, гипокинезии, гиподинамии и микрогравитации на организм.