

ХОЧУ СТАТЬ КОСМОНАВТОМ:

НАДЕЖДА ЗВЯГИНЦЕВА,
ФОТО АВТОРА И ИЗ АРХИВА ЦПК

Стрессоустойчивый, физически крепкий и эрудированный — это только набросок к портрету идеального претендента на место в отряде космонавтов. Тех, кто мечтает долететь до звёзд, уже в начале пути ждёт проверка на прочность: им предстоит доказать, что они в состоянии не просто длительное время выживать, а решать самые разные задачи в экстремальных условиях. И всё же сегодня у россиян шансов услышать обратный отсчёт наяву, а не во сне, гораздо больше, нежели, скажем, в начале космической эры. «Калининградка» побывала в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина (ЦПК) и узнала, как проходит открытый отбор в отряд космонавтов.

И ВОЕННЫМ ЛЁТЧИКАМ, И АЙТИШНИКАМ — РАДЫ

В эпоху Юрия Гагарина для орбитальных полётов рассматривали исключительно лётчиков реактивной истребительной авиации. Считалось, что только они, в силу своей профессии, могут справиться с перегрузками и перепадами давления, способны не терять голову в стрессовых ситуациях, здоровы и дисциплинированы. Отбирали молодых людей — до 30 лет, ростом не более 170 см, весом 68–70 кг.

В 2012 году Федеральное космическое агентство «Роскосмос» (ныне — госкорпорация «Роскосмос») объявил первый открытый набор в отряд космонавтов. С тех пор он проходит раз в несколько лет, очередной, пятый по счёту, стартовал 4 февраля 2026 года и продолжается сейчас. К конкурсу допускают россиян — мужчин и женщин — в возрасте до 35 лет. Будущий космонавт не может страдать хроническими заболеваниями, его вес — от 50 до 90 кг, рост — от 150 до 190 см, длина ступни — до 29,5 см. Высшее образование — обязательно.



НАЧАЛЬНИК ЦПК
О.Д. КОНОНЕНКО

«Мы ждём людей разных профессий: военных лётчиков, инженеров, медиков, айтишников — не принципиально. Одно из требований к будущим, да и нынешним космонавтам — универсальность, потому что мы стали не исполнителями, а полноценными участниками космических экспериментов. Необходимо знать научную аппаратуру, понимать физические и биологические принципы, но при этом уметь работать руками, например, устранить поломку на МКС, иначе член экипажа будет обузой. Оборудование совершенствуется, эксперименты становятся более сложными, поэтому от кандидатов ожидается готовность осваивать новые знания и навыки. Нужны коммуникабельные люди, поскольку им предстоит командная работа, общение с прессой. Владение иностранными языками пригодится, потому что придётся действовать в мультикультурном коллективе», — пояснил Герой России, лётчик-космонавт РФ, начальник ЦПК и командир отряда космонавтов Олег Кононенко.



КОСМОНАВТ-ИСПЫТАТЕЛЬ
А.С. ГРЕБЁНКИН — НА КРЕСЛЕ УСКОРЕНИЯ
КОРИОЛИСА ПОД ПРИСМОТРОМ
МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЦПК

Уже есть один претендент — его имя не раскрывается, только профессия: военный лётчик. До конца года госкорпорация «Роскосмос» и ЦПК планируют отобрать от трёх до 6 человек, а в начале следующего — новобранцы приступят к первому этапу обучения: общекосмической подготовке (ОКП). На сегодняшний день в отряде космонавтов — 27 человек.

НЕ ФАНТАЗИЯ — РЕАЛЬНОСТЬ!

Девять лет назад конкурс был допущен военный лётчик Алексей Зубрицкий. Сегодня он — космонавт-испытатель, бортиженер долговременной экспедиции МКС-73. Вместе с экипажем Алексей Витальевич вернулся на Землю 9 декабря 2025 года — миссия длилась 233 суток 3 часа 43 минуты. Дважды он выходил в открытый космос.

Алексей Зубрицкий рассказал, как началась его дорога к звёздам: «Думаю, большинство мальчишек мечтали стать космонавтами, но в детстве мои мысли об этом мне казались несбыточными — просто очередной фантазией. Уже в более осознанном возрасте, когда я осваивал профессию военного лётчика, я начал думать о том, как бы мою детскую мечту воплотить в реальность, начал прикидывать, какие следует предпринять шаги, чтобы попасть в отряд космонавтов. Оказалось, что первый — уже практически сделан, ведь первый космонавт был военным лётчиком, да и многие другие тоже. Теперь я понимаю, что нахожусь на верном пути. Окончил вуз, начал нести службу и, когда в 2017 году был объявлен второй открытый набор в отряд космонавтов, воспользовался шансом — подал заявку и необходимые документы.

Успешно прошёл первый, заочный этап и был допущен ко второму, очному. Был отобран в отряд космонавтов, прошёл ОКП, а также другие этапы подготовки и совершил свой первый космический полёт.

Чувствую себя отлично! Все этапы реабилитации как на базе ЦПК, так и на базах санаториев Российской Федерации, прошли успешно. Я полностью восстановился и готов к работе: обучению, тренировкам, а в перспективе — и к новым космическим полётам.

Был ли отбор в отряд космонавтов для меня сложным испытанием? Поскольку моя первая профессия — военный лётчик,

то многие тесты, такие как барокамера, центрифуга, кресло ускорения Кориолиса, мне были знакомы, ведь получить доступ к экзаменам в лётное учебное заведение тоже достаточно непросто.

Я был знаком и с процедурой психологической проверки, но столкнулся с некоторыми особенностями. Будущие военные лётчики проходят часовое собеседование, тогда как будущие космонавты общаются с психологами целый день: им задают намного больше вопросов.

Наиболее трудоёмким событием для меня стала подготовка ко встрече с комиссией, которая должна была оценить мои знания. Мне потребовалось повторить школьный курс — освежить в памяти материалы по физике, математике, истории, биологии, химии. Комиссия была большой, круг вопросов — не ограниченный, помню, были среди них и такие, которые касались естествознания, культурологии. Если кандидат не знает ответ, комиссия оценивает, как он выходит из сложившейся ситуации. Словом, для меня именно это испытание стало самым энергозатратным».

ПРИВЕРЖЕНЦЫ СПОРТА — СПРАВЯТСЯ

Кроме того, в рамках очного этапа оценивается физическая подготовленность. Как? Завесу приоткрыл главный тренер-преподаватель ЦПК Евгений Шемчук — он рассказал, что кандидатов просят выполнить 13 физических упражнений. Казалось бы, пустяк, но на деле всё не так просто.

«Когда прибывает кандидат, мы ему говорим: «На протяжении двух дней Вас ждёт достаточно жёсткое многоборье, — продолжил Евгений Петрович. — И это абсолютная правда! В первый день кандидат выполняет 6 упражнений, которые позволяют нам оценить его выносливость, скорость, силу, ловкость, а также специальную¹ и бортовую физическую тренированность². И одно — на гибкость. Во второй день — ещё 6 упражнений, подобных первым шести, три из которых выполняются на воде: прыжок-спад с трёхметрового трамплина, ныряние в длину и заплыв на 800 метров вольным стилем.

Упражнения несложные для тех, кто более-менее регулярно занимается спортом, более того, некоторые всем известны со школьной скамьи. Например, чтобы мы



КОСМОНАВТ-ИСПЫТАТЕЛЬ А.В. ЗУБРИЦКИЙ

могли оценить качество силы, мужчины подтягиваются, женщины сгибают и разгибают руки в упоре лёжа. Приемлемым результатом для мужчин в возрасте до 30 лет будет не менее 14 раз, для женщин — 35».

Вот ещё несколько известных каждому школьнику физических упражнений, которые предстоит выполнить претендентам: забег на один километр, прыжок в длину с места, челночный бег 10х10 метров, прыжки на батуте с поворотом на 90, 180 и 360° и другие. Есть и специфические — одно из них, пробу Ромберга, Евгений Шемчук продемонстрировал: «Испытуемый стоит на одной ноге, вторая — согнута в колене и поднята вверх, к груди. Руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Как только испытуемый закрывает глаза, включается секундомер — это начало упражнения. Когда он отклоняется на 10–15 сантиметров от точки опоры, либо начинает сильно раскачиваться, отсчёт прекращается. Задача испытуемого — как можно дольше пребывать в исходном положении».

Проба Ромберга позволяет оценить способность человека без помощи зрения контролировать части тела в пространстве, сохранять равновесие, координацию движений, выявить нарушения в работе вестибулярного аппарата и центральной нервной системы.

Все результаты вносятся в специальную компьютерную программу. Она рассчитывает количество баллов, набранных претендентом, с учётом его возраста и пола, и выдаёт заключение, готов ли он продолжить участие в отборе. Для мужчин минимальный порог — 5 баллов, для женщин — 4,5.

Впоследствии космонавтам, чтобы подтвердить готовность к космическим полётам, необходимо будет выполнить не 13, а 33 физических упражнения.

ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Но до зачисления в отряд космонавтов предстоит пройти ещё несколько испытаний, в том числе психологическую проверку. Всех тайн нам, конечно, не раскрыли — процедура строго конфиденциальная и практически закрытая для прессы, однако кое-что ведущие психологи ЦПК Наталья Филиппова и Жанна Шевченко всё же рассказали.

По словам специалистов, цена ошибки крайне высока — на кону человеческая жизнь. Поэтому в ЦПК действует целая си-