



## ИССЛЕДОВАНИЯ, ЯЗЫКИ И ПЕСНИ ПОД ГИТАРУ: КАК ПРОШЁЛ ЭКСПЕРИМЕНТ «МАРС-500»?

Самым эффективным опытом, с помощью которого получилось снять стресс во время проведения эксперимента «Марс-500», стал армейский опыт. Об этом заявил исследователь **Александр Смолеевский** 8 ноября в Москве в ходе пресс-конференции на тему «Завершение проекта „Марс-500“», сообщает корреспондент **IA REX**.

«Для меня эксперимент являлся продолжением своей деятельности в институте военной медицины. Мне было интересно ознакомиться с методиками других стран, увеличить свой кругозор, увеличить опыт методов. Также я много нового узнал в области физиологии человека, т.к. предыдущий опыт был связан с теорией, а здесь я на практике узнал, как работает человеческое тело и сознание на разных уровнях. Что касается психической работы своего сознания, то, конечно, самый эффективный опыт справиться со стрессом — это армейский опыт», — подчеркнул специалист.

Участник эксперимента также посетовал на то, что в процессе нахождения в изоляции ему так и не удалось выучить китайский язык в должной мере: «Личными целями были изучение физиологии и подготовка к дальнейшей научной работе и написание кандидатской работы. Я справился со всеми этими целями. Я строил грандиозные планы по изучению китайского языка, но оказалось, что он очень сложен в произношении и в интонации. Я долго пытался выговорить слово „юэ“, которое должно было означать слово „рыба“, но получалось имя моего китайского коллеги. Ограничилось всё написанием иероглифов и несколькими поздравительными фразами».

Командир экипажа **Алексей Ситёв** подчеркнул тот факт, что он гордится тем, что «принёс пользу для людей»: «Могу сказать, что я прошёл сложное воспитание в течение эксперимента, и это поднимает мою самооценку и придаёт уверенность. Я доволен участием в эксперименте. Я чувствую, что я принёс пользу для людей. В личном плане получилось реализовать. Все системы у нас были снаружи, и ими занималась бригада, но я имел с ними контакт, и это в основном сказывалось на регулировании микроклимата. В последние 30 минут пребывания я занимался организацией выхода изнутри, пытался организовать видеосъёмку, собрал экипаж в модуле и проследил, чтобы с нашей стороны все требования были выполнены правильно».

Бортинженер, представитель Европейского космического агентства **Роман Шарль** рассказал о том, как он и его коллеги проводили свой небольшой досуг в изоляции: «Для меня после возвращения на Землю самым главным является тот факт, что проект успешно завершён, и мы можем идти вперёд в реализации полётов на Марс. Я ощущаю себя прекрасно. Как удалось справиться со стрессами? Много возможностей: мы проводили эксперименты, чтобы лучше справляться, некоторые читали книги, для меня это были письма друзьям и моей семье. У меня было несколько целей: первая — учить русский язык, и частично мне это удалось. Кроме того, я хотел прочитать лекции для расширения знаний, и я прочитал эти вещи и удивился, сколько много знаний получил. Думаю, что эти цели были важны, чтобы справляться с проектом, а также заполняло маленький досуг. Помимо этого, я играл на гитаре „Motley Crue“ и другие песни».

Врач экипажа **Сухроб Камолов** сказал о том, что во время пребывания в изоляции наиболее сильно скучал по семье: «Я повысил знания английского и знания о функционировании сердечно-сосудистой системы. Я прочитал много литературы по физиологии и медицине и нашёл много направлений для

научной работы. После карантина я поехал домой и провёл замечательный вечер в кругу семьи. Тяжело было в течение 500 с лишним дней быть вне семьи».

Исследователь, представитель Европейского космического агентства **Диего Урбина** поделился своими достижениями в изучении русского языка: «Эксперимент научил меня коммуникации между Землёй и экипажем. Они проводили эксперимент на нас, а мы, в свою очередь, на них. В личном плане я стал ближе сам к себе как человек. Я, конечно, не супермен. Что касается психологических вещей, то контакт с внешней средой был ограничен. Поднимали настроение физические занятия. Одной из моих целей было изучение русского языка. Это, конечно, не лучшая среда. Но вчера я в ресторане сделал заказ на русском».

Исследователь **Ван Юэ** отметил тот факт, что все участники «Марса-500» стали «членами одной семьи»: «Самое главное — то, что я завершил эксперимент, мы доверяли друг другу и верили друг в друга. В личном плане самое важное — то, что мы стали как члены одной семьи, это для меня большая радость. Как расслабляться в условиях стресса? Мы из разных культур и стран, и первое — это поддержка от инженеров и медиков, они много помогали. Второе — помощь от нас самих. Мы доверяли друг другу и помогали друг другу. Я использовал традиционные китайские методики, каллиграфию, и многое другое, играл на гитаре. Всё это помогало. До эксперимента была такая цель: я должен был обучить всех членов экипажа одной идиоме, по крайней мере. Первая цель — выйти здоровыми и счастливыми. Для себя лично — изучать языки. Внутри я прочёл около 20 книг по истории, а также теперь я могу выписывать каллиграфически китайские иероглифы».

Как сообщало ранее **ИА REX**, директор Института медико-биологических проблем РАН **Игорь Ушаков** заметил, что наблюдение за экипажем проекта «Марс-500» не закончилось после карантина, а продолжится и далее. «Мы очень рады завершению эксперимента — и наш институт, и дружественные организации, а также международные партнёры радуемся, поскольку основная часть завершена, но эксперимент не заканчивается — мы будем продолжать наблюдение за экипажем, ведь мы несём ответственность. Такой длительный срок изоляции ещё никто не испытывал, и этот экипаж — пионеры нового экспериментального дела», — уверен специалист.

Дата публикации: **08.11.2011 21:51**

<http://www.iarex.ru/news21003.html>