

Потолокова Мария Олеговна

**«ТРАГЕДИИ ПРОФЕССИИ» АРТИСТА БАЛЕТА:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

***Аннотация:** в главе изучены особенности феномена «высоких достижений и профессиональной конкуренции» в балетной среде. Предложены рекомендации по развитию важных личностных и профессиональных качеств, которые помогут смягчить негативное воздействие стрессовых факторов, присущих этой профессии. По мнению автора, формирование целостной творческой и здоровьесберегающей среды будет способствовать укреплению конкурентоспособности российских артистов балета на мировом уровне, повышению уровня их профессиональной самореализации и снижению негативных последствий, связанных с «трагедией профессии».*

***Ключевые слова:** артист балета, профессиональное выгорание, психоэмоциональные перегрузки, творческая здоровьесберегающая среда, самореализация.*

***Abstract:** the work analyzes the specific manifestations of «high achievements in the ballet environment and professional competence» in the context of ballet dancer's activity, a number of recommendations have also been developed for formation of significant personal and professional competencies that minimize the negative impact of stress factors of this profession. According to the author, the formation of a holistic creative and health-saving environment will help strengthen the competitiveness of Russian ballet dancers at the global level, increase their professional self-realization and reduce the negative consequences associated with the "tragedy of the profession".*

***Keywords:** ballet dancer, professional burnout, psycho-emotional overload, creative health-protective environment, self-actualisation.*

Профессиональное эмоциональное выгорание – современный тренд артиста балета, ограничивающий как техническую, так и творческую деятельность. Данный феномен сопровождается падением артистического исполнительства, перевоплощения на сцене.

Также необходимо отметить, что еще одним частым результатом продолжительных перегрузок в профессии танцовщика являются различные виды аффективных расстройств, такие как депрессия и неврозы. Специалисты отмечают, что такие состояния встречаются среди артистов балета гораздо чаще, чем среди людей, занятых в других сферах, не связанных с творчеством.

Одним из основных триггеров возникновения аффективных расстройств у артистов балета часто становится преждевременное завершение карьеры из-за проблем со здоровьем, таких как травмы или профессиональная непригодность. Как отмечает Д.Н. Соснина, «досрочное выбывание артиста из профессии в силу медицинских противопоказаний нередко оказывается сильнейшим стрессогенным фактором, способным вызвать глубокие психические расстройства» [1].

Продолжительность карьеры артиста балета обычно ограничивается возрастом и состоянием здоровья, что неизбежно приводит к поиску новых путей в жизни. Для многих танцовщиков переход к другой сфере деятельности представляет серьезные трудности, так как вся их предыдущая жизнь была сосредоточена исключительно вокруг сцены и хореографии. Сложившаяся годами привычка к активной физической деятельности и творческой реализации внезапно исчезает, оставляя чувство пустоты и утраты смысла жизни. В таких случаях бывшие артисты могут испытывать глубокую личностную трансформацию, сопровождающуюся кризисом идентичности и вынужденным поиском нового жизненного направления.

Остановимся подробнее на специфических особенностях профессиональной деятельности артистов балета.

Во-первых, профессиональная жизнь современных артистов балета предполагает наличие высоких иногда даже запредельных физических нагрузок. Утренние классы, репетиции как индивидуальные, так и коллективные, генеральные

прогоны и спектакли, – все это предполагает, как наличие физических и эмоциональных сил.

Гибкость и пластичность – также неотъемлемые качества, которые необходимы для точного и элегантного выполнения сложных балетных *pas*. Кроме того, танцовщики должны развивать мощь и высоту прыжков, что достигается путем тщательной проработки ног и общей физической подготовки. Все эти аспекты делают балет не только искусством, но и в определенном аспекте особым «видом спорта», требующим максимальной отдачи и дисциплины.

В профессии балерины возраст играет критически важную роль, определяющую весь ход карьеры. Начинают заниматься балетом дети в возрасте 9–10 лет, когда тело еще достаточно гибкое и податливое для формирования необходимых навыков. Однако пик карьеры наступает довольно быстро, обычно приходится на период с 18 до 28 лет.

Именно в эти годы танцоры достигают максимума своих физических возможностей, демонстрируя наивысшую степень мастерства и выносливости.

После 30 лет физические возможности балерин начинают стремительно снижаться. Возрастные изменения в организме, накопленные травмы и общая усталость сказываются на способности исполнять сложные элементы с той же легкостью, что и ранее. Это заставляет артистов искать новые пути самореализации либо уходить из профессии, что накладывает серьезный психологический отпечаток на всю карьеру.

Такая кратковременность карьеры вынуждает танцоров буквально «выжимать» максимум из своего тела и таланта в молодом возрасте.

В-третьих, создается особая атмосфера конкуренции и стремление к совершенству, что добавляет дополнительное давление на психику и эмоциональное состояние артистов. Молодые танцоры осознают, что у них есть лишь небольшой промежуток времени, чтобы проявить себя и достичь высот в профессии, что делает их карьеру насыщенной, но одновременно и невероятно требовательной.

В-четвертых, травматизм от физических и зачастую эмоциональных перегрузок безусловно повышается, а значит, перед танцовщиками встает дилемма –

работать в полную силу и увеличивать риск получения травмы, или же беречь себя и рисковать неполучением творческих партий, и следовательно, карьерным ростом [2].

Многие балерины действительно завершают свою карьеру преждевременно из-за полученных травм, что обусловлено спецификой профессии и высокими физическими нагрузками. В культуре балета принято демонстрировать стойкость и выносливость, продолжая выступать даже через боль. Такое отношение к травмам зачастую приводит к усугублению ситуации, превращая мелкие повреждения в серьезные проблемы.

Примером может служить история знаменитой балерины Мариинского театра Ульяны Лопаткиной. Она получила травму, когда исполняла партию Одетты/Одилии в «Лебедином озере». Несмотря на сильную боль, Лопаткина закончила спектакль, проявив удивительную выдержку и профессионализм. Однако позже выяснилось, что травма оказалась серьезной, потребовавшей долгого периода восстановления. Этот случай наглядно демонстрирует, насколько опасно игнорировать сигналы собственного тела ради сохранения репутации и выполнения профессиональных обязанностей.

Другой пример – судьба Светланы Захаровой, также представлявшей труппу Мариинского театра. В одном из интервью она призналась, что в молодости часто выступала с травмированными пальцами, считая это частью профессии. Только спустя годы Захарова поняла, что пренебрежение лечением мелких травм могло привести к серьезным последствиям для ее здоровья и карьеры.

Эти истории подчеркивают важность осознанного отношения к своему организму и своевременного лечения травм. Балет требует от танцоров невероятной самоотдачи, но чрезмерное усердие и желание продолжать выступления любой ценой могут иметь разрушительные последствия.

Остановимся более подробно на ключевых аспектах специфики профессиональной деятельности артистов балета.

Рассмотрим более детально ключевые особенности профессиональной деятельности артистов балета.

Артисты балета ежедневно подвергаются серьезным физическим нагрузкам на протяжении всей своей карьеры, что неизбежно ускоряет износ организма. Рабочий день балерины насыщен интенсивными тренировками и репетициями, требующими значительной затраты энергии и выносливости.

Типичный рабочий день балерины насыщен интенсивными тренировками и репетициями, требующими огромных затрат энергии и выносливости.

День балерины обычно начинается с утреннего класса, который длится примерно полтора-два часа. Класс состоит из разминки у станка, упражнений на середине зала и прыжковых элементов. Цель этого занятия – разогреть мышцы, улучшить гибкость и подготовить тело к предстоящему дню. Упражнения выполняются медленно и методично, чтобы не допустить травмирования.

После утреннего класса следуют репетиции, которые могут занимать большую часть дня. Репетиции включают в себя работу над новыми постановками, оттачивание старых номеров и подготовку к предстоящим спектаклям. Во время репетиций танцовщики многократно повторяют одни и те же движения, доводя их до автоматизма. Это требует не только физической силы, но и концентрации, внимания к деталям и умения работать с партнером или труппой.

Кульминацией дня часто становятся вечерние спектакли. Выступления требуют максимальной концентрации и энергии, так как каждое движение должно быть выполнено идеально. Спектакли могут длиться несколько часов, и танцоры должны поддерживать высокую интенсивность на протяжении всего представления. Также спектакли сопряжены высокими эмоциональными нагрузками, ведь перевоплощение исполнителя в разных героев требует актерского мастерства, нанизанного на техническую сторону работы артистов балета.

Фактическая продолжительность рабочего дня балерины часто достигает 8–10 часов, а с учетом дополнительных занятий для поддержания формы – до 12 часов в сутки. Такой напряжённый график приводит к ряду негативных последствий. Помимо хронического переутомления, высокие физические нагрузки ускоряют износ опорно-двигательного аппарата. Уже к 25 годам у многих балерин наблюдаются явные дегенеративные изменения в суставах и позвоночнике.

У 80% балерин старше 40 лет диагностируются остеоартрит и остеопороз, что наглядно демонстрирует тяжёлые последствия многолетней профессиональной деятельности.

Эта статистика подтверждает, что балет оказывает значительное воздействие на здоровье танцовщиков, особенно женщин, чья карьера зачастую начинается в раннем детстве и продолжается до зрелого возраста. Постоянные нагрузки на суставы, такие как работа на пуантах, прыжки и поддержки, ведут к развитию хронических болей и воспалений. Позвоночник также страдает от избыточного напряжения, особенно в случае неправильной техники исполнения дуэтов или недостаточного восстановления после интенсивных тренировок.

Эстетика современного балета предъявляет максимально жесткие и часто нереалистичные требования к внешним данным балерин. Идеалом балерины считается высокий рост (от 165 см), а с некоторых труппах 175 см, длинные ноги, хрупкое телосложение (45–50 кг), минимум жировой прослойки. При этом физических сил требуется достаточно, чтобы выдерживать 12-часовую нагрузку. Безусловно, данные требования не всегда и не всеми выполнимы без применения вредоносных искусственных средств.

Для достижения и поддержания подобных параметров многие балерины, и что самое страшное юные ученицы хореографических училищ, голодают, злоупотребляют диуретиками и слабительными и приводит к истощению организма, пищевым расстройствам (анорексия, булимия).

По данным исследований Yau R.K., проведенных в университете Северной Каролины пищевые расстройства встречаются у 20–40% балерин.

Более того, остеопороз, связанный с потерей костной массы, является еще одной серьезной проблемой для балерин старшего возраста. Недостаток кальция и витамина D, а также ограниченная возможность набора мышечной массы из-за жесткого контроля веса усугубляют ситуацию. В результате многие бывшие танцовщицы сталкиваются с повышенным риском переломов и других травм, связанных с ослабленной костной системой.

Постоянное самокопание, связанное с оценкой своих внешних данных оказывает колоссальное давление на психику танцовщиц.

Карьера балерины действительно отличается своей кратковременностью, охватывая в среднем 15–20 лет активной деятельности. Начало пути обычно приходится на детский возраст, когда маленькие танцоры только начинают осваивать основы балетного искусства. Первые серьезные успехи и роли появляются ближе к 18 годам, когда тело достигает достаточной зрелости и силы для исполнения сложных партий. Период с 18 до 28 лет считается расцветом карьеры, когда балерины находятся на пике своей физической формы и творческого потенциала. В это время они получают главные роли, участвуют в престижных постановках и завоевывают международное признание.

Однако после 30 лет ситуация меняется кардинальным образом. Физические возможности танцовщиц начинают постепенно снижаться, и шансы на получение ярких и центральных партий уменьшаются. Как отмечалось ранее, перед артистом балета стоит наисложнейшая задача – успеть построить карьеру в краткий период, получить статус примы, исполнить главные партии в репертуарных спектаклях.

Высокий риск травматизма является неотъемлемой частью профессии балерины. Регулярные травмы, такие как растяжения, ушибы, вывихи и даже трещины и переломы, часто сопровождают артистов балета [5]. Причиной этому служат значительные физические нагрузки, сложность исполняемых трюков и недостаточность подготовки тела танцовщиц. Именно последняя причина является одной из сложно разрешимой. Молодые артисты балета. Только закончившие хореографическое училище сталкиваются с новыми для них нагрузками. Безусловно, и в процессе обучения, танцовщики физически работают достаточно много времени, но процесс обучения перемежается общеобразовательными, культурологическими дисциплинами, что ослабляет интенсивность нагрузки.

Обратимся к исследованиям, проведенным университетом «ГИТИС». По их данным – 82% балерин получают травмы хотя бы раз в год. Почти половина из

них (44%) сталкиваются с травмами позвоночника, а 37% страдают от травм голеностопа. Вышеизложенный факт влияет не только на получивших травму танцовщиков, но и на тех, кто остается «в строю» балетной труппы, ведь их нагрузка возрастает.

Статистика травм среди артистов балета показывает, что эта профессия относится к числу наиболее опасных и травматичных. По данным исследований, до 90% профессиональных танцовщиков хотя бы раз в своей карьере получали серьезные травмы, требующие медицинского вмешательства. В среднем, каждый артист балета сталкивается с несколькими травмами в год, что связано с высокой интенсивностью тренировок и выступлений

Наиболее распространенные травмы включают:

1) повреждения нижних конечностей: около 60–70% всех травм приходятся на ноги и ступни. Стрессовые переломы, растяжения связок, воспаления сухожилий и проблемы с коленными суставами – самые частые случаи;

2) травмы позвоночника: до 20% травм связаны с позвоночником, включая грыжи межпозвоночных дисков, протрузии и остеохондроз. Эти проблемы вызваны необходимостью поддерживать правильную осанку и выполнять сложные акробатические элементы;

3) травмы верхних конечностей: примерно 10–15% травм затрагивают руки и плечи, особенно у мужчин-танцоров, которым часто приходится поднимать партнерш;

4) микротравмы: хронические микротравмы, вызванные многократными повторениями одних и тех же движений, составляют значительную долю повреждений. Они могут проявляться в виде воспалительных процессов, дегенерации суставов и хронической боли.

Особую опасность в профессии балерины представляют именно хронические микротравмы, возникающие вследствие многократных повторений одних и тех же рас. Эти повторяющиеся нагрузки оказывают разрушающее воздействие на суставы, связки и мышцы, вызывая постепенное ухудшение состояния

опорно-двигательного аппарата. Например, работа на пуантах, прыжки и вращения создают избыточное давление на стопы, колени и позвоночник, что со временем приводит к развитию воспалительных процессов, деформаций и дегенеративных изменений.

Дополнительно к этому, постоянное требование к идеальной технике и точному выполнению элементов ставит под угрозу здоровье танцоров. Ведь все движения в балете не являются естественными, тело танцовщика трансформируется для выполнения того или иного хореографического рас.

Малейшая ошибка в положении тела или недостаточная амортизация при приземлении могут привести к серьезным травмам, которые будут усугубляться при дальнейшем игнорировании симптомов. Такая ситуация требует от артистов балета не только физической выносливости, но и психологической устойчивости, так как они вынуждены продолжать тренировки и выступления, несмотря на болевые ощущения.

Романтизм балета – это та самая магия, которая завораживает зрителей и притягивает тысячи молодых людей к этой профессии.

Романтика балета заключается в его способности передавать самые тонкие и сложные чувства через движение. Танцоры становятся живыми символами любви, страсти, страдания и радости. Великие произведения, такие как «Лебединое озеро», «Щелкунчик» или «Жизель», трогают сердца миллионов людей по всему миру, оставаясь вечными шедеврами искусства. Эти спектакли стали культовыми благодаря своей способности соединять музыку, хореографию и драму в единое целое, создавая незабываемые впечатления.

Романтика балета проявляется в атмосфере театральной жизни. За кулисами царит особая атмосфера творчества и взаимоподдержки. Здесь рождаются идеи, проходят долгие репетиции, создаются костюмы и декорации.

Несмотря на свою внешнюю привлекательность и восхищение, скрывает множество трудностей и испытаний. За кулисами сияющего света рамп находится мир тяжелой работы, постоянных физических и эмоциональных нагрузок, а также жесткой непримиримой конкуренции.

Дальнейшее углубленное изучение данной специфики представляется крайне важным для проработки мероприятий по гуманизации данного вида искусства.

Остановимся на еще одном важном аспекте, характеризующим работ артиста балета – риске развития «синдрома эмоционального выгорания».

Творчество артиста балета связано с необходимостью не только исполнения хореографического материала, но, и с эмоциональной трансформацией в силу перевоплощения в разные сценические образы. В данном случае существующие различные практики музыкальных театров – отечественных, использующих высокий темп смены спектаклей (за неделю в афише присутствуют от 2 до 4 различных постановок), так и западных, использующих максимально длительный период устойчивой демонстрации одного спектакля (срок может достигать до полугода) – не значительно облегчают жизни танцовщиков.

Три партии в неделю, три образа, три разных эмоциональных настроения, или же одна партия в течение полугода – приводят к возникновению психоэмоциональных проблем [7].

Защитной реакцией организма артиста балета является снижение «вклада» танцовщиков в свою работу, как физических, так и эмоциональных.

Указанные аспекты заслуживают дальнейшего научного исследования и разработки эффективных профилактических мер.

Психоэмоциональные перегрузки, возникающие в результате интенсивных тренировок, репетиций и выступлений, в сочетании с постоянными стрессами, вызванными высокой конкуренцией за роли, страхом потерять форму и сохранить расположение публики, часто приводят артистов балета к развитию аффективных расстройств, таких как депрессии и неврозы.

Еще одним фактором, усиливающим риски профессии артиста балета, является конкуренция внутри труппы. Конкурентные отношения часто вызывают нездоровые отношения, характеризующиеся борьбой за партию. Данный фактор подталкивает артистов балета соглашаться на все предложения руководства вне зависимости от физического и эмоционального состояния, что приводит лишь к

их усугублению. Порочная спираль загоняет особенно молодого артиста балета в состояние невыносимого стресса, и как результат – многократно возрастает риск травматизма. Сложность данной ситуации в полной зависимости артиста балета от действий руководства труппой, а также в отсутствии «второго шанса».

Особенно остро такие расстройства проявляются при вынужденном завершении карьеры по медицинским показаниям, что для многих артистов становится серьезным ударом. Потеря профессии, которой они посвятили большую часть своей жизни, воспринимается как утрата не только источника дохода, но и важнейшей части личной идентичности. Танцовщики, привыкшие к постоянной активности и взаимодействию с коллективом, оказываются в изоляции, что усугубляет чувство тревоги и депрессии. Процесс адаптации к новому образу жизни требует значительных усилий и поддержки, однако далеко не всегда удается легко найти замену столь любимой и значимой деятельности.

Вынужденный уход из профессии по причине травм или других медицинских противопоказаний становится сильнейшим стрессором, способным спровоцировать глубокие психические расстройства. Для танцовщиков, чей мир вращался вокруг сцены и балета, потеря этой сферы деятельности может привести к чувству опустошенности и потере смысла жизни. Отсутствие четкого плана на будущее и неопределенность в выборе нового пути осложняют процесс восстановления и адаптации.

Завершение артистической карьеры в возрасте 30–35 лет для многих представителей этой профессии становится настоящим потрясением. Внезапно исчезают привычные ориентиры и смыслы, которые наполняли жизнь артиста смыслом и мотивацией.

В 35 лет сил у артиста балета пенсионного возраста для осуществления полноценной жизни еще предостаточно, а для реализации профессиональной нагрузки уже нет. Возникает состояние ненужности, нереализованности. Снова возникает необходимость выбора новой профессии.

Многие бывшие танцовщики испытывают трудности с адаптацией к обычной жизни вне сцены. Им сложно найти новые интересы и увлечения, которые

могли бы заменить ту страсть и драйв, которые они испытывали на сцене. Одиночество и отсутствие ясных целей часто приводят к депрессии и эмоциональной нестабильности. В отличие от других профессий, где завершение карьеры может быть плавным процессом с возможностью постепенной адаптации, в балете переход от активной творческой жизни к обыденности часто бывает резким и болезненным.

Безусловно, существуют успешные примеры перехода от сцены к другим сферам деятельности, такие как преподавание, режиссура или управление культурными проектами. Однако для большинства бывших артистов балета этот путь оказывается тернистым и полным сомнений. Потребуется немало времени и усилий, чтобы заново выстроить свою жизнь и найти новые источники удовлетворения и счастья.

Профессия балерины характеризуется помимо формирования ряда личностных деформаций, таких как низкая самооценка, тревожность, перфекционизм и инфантилизм, еще и четкое осознание обреченности знаний, кругозора, скудности умственных способностей. Длительные периоды времени артисты балета совершенствуются физически в репетиционных залах, но при этом не замечают многообразие граней жизни. Чтение книг, путешествие, получение дополнительного образования – на все это у востребованных артистов просто не хватает времени. В результате, страдает гармоничное развитие личности, что явно осознается при завершении исполнительской карьеры [8].

Завершение карьеры ставит перед танцовщиками вопрос выбора новой траектории жизни, а значит обнуляются многие достигнутые результаты. Даже в случае продолжения карьеры в сфере хореографического искусства (педагогами или хореографами) бывшие артисты балета ощущают нехватку многих зачастую и профессиональных знаний. В случае явной смены жизненного пути, данная проблема возникает в усиленной форме.

На основании проведенного анализа можно заключить, что феномен «трагедии профессии» в контексте артистов балета носит комплексный характер и

отражается как в физической, так и в психоэмоциональной сферах их профессиональной деятельности. Создание системы психологической поддержки и консультирования артистов балета на всех этапах карьеры остается малоразвитой.

Более того, игнорирование индивидуальных психофизиологических особенностей артистов при распределении концертных нагрузок усугубляет проблему, поскольку руководство театров и трупп зачастую не учитывает различия в адаптационном потенциале танцовщиков разного возраста, что приводит к перегрузке и срывам.

Для снижения негативного влияния феномена «высоких достижений и профессиональной конкуренции» в балетной среде необходимо существенно изменить подходы к обучению и поддержке артистов балета на всех этапах их профессионального пути. Этот процесс должен начинаться с реформирования учебных программ в хореографических училищах, где акцент будет сделан на гармоничное развитие физических и психоэмоциональных способностей учеников. Например, введение курсов по психологии и стрессоустойчивости позволит будущим артистам лучше справляться с давлением конкуренции и требований профессии.

На этапе работы в театрах важно внедрять системы мониторинга физического и психического состояния артистов, предоставляя им доступ к квалифицированной психологической помощи. Одним из примеров может быть организация регулярных консультаций с психологами, специализирующимися на работе с творческими людьми, что поможет предотвратить эмоциональное выгорание и повысить уровень профессионального долголетия. Также стоит уделить внимание оптимизации рабочих графиков, чтобы избежать перегрузок и обеспечить достаточное время для восстановления. Например, можно ввести обязательные выходные дни и ротацию ролей, чтобы уменьшить физическое и эмоциональное напряжение у ведущих солистов. Принятие таких мер поможет создать более здоровую и поддерживающую среду для артистов балета, что, в свою очередь, повысит их конкурентоспособность на международном уровне и снизит риск негативных последствий, связанных с «трагедией профессии».

Ведь «эмоциональное выгорание» неизбежно сказывается на качестве профессиональной деятельности артиста, а значит не позволяет и зрителя. Ради которого и существует красивая сфера балета в полной мере наслаждаться высоким искусством [9].

Нами разработан комплекс мероприятий (табл. 2), направленных на предотвращение «эмоционального выгорания» артистов балета.

Таблица 2

Методы работы по профилактике и нейтрализации эмоционального выгорания

Метод	Краткая характеристика	Примеры	Целевая аудитория
Тренинги личностного роста	Формирование установок, повышающих стрессоустойчивость, совместная работа с педагогом репетитором и психологом	Тренинги саморегуляции, повышающие уверенности в себе	Молодые артисты балета
Психотерапия	Выявление и изменение личностных деструкций. Профилактические беседы с психологом	Арт-терапия, метод парадоксальной интенции	Танцовщики с 10-летним стажем работы в одной труппе
Психофизические практики	Снижение уровня тревожности и мышечных зажимов. Работа с массажистом	Йога, дыхательная гимнастика, массаж	Танцовщики после перенесенных травм
Оптимизация репертуара	Рациональное распределение нагрузок и ролей. Взаимодействие с руководством труппы	Учёт психотипа и запросов артиста	Все артисты труппы
Совершенствование ЗОЖ	Повышение адаптивных возможностей организма. Личностное решение	Сбалансированное питание, режим сна и работы	Все артисты труппы

Как видно из табл. 2, был спектр методов достаточно обширен и затрагивает весь спектр вопросов профессиональной деятельности артиста балета.

Мы считаем, что системный подход к созданию профилактических и минимизационных мер для решения психологических проблем артистов балета должен включать следующие компоненты.

1. Комплексную оценку психофизического состояния артистов: Регулярное проведение медицинских обследований и психологических тестов для раннего выявления признаков стресса и эмоционального выгорания.

2. Разработку индивидуальных программ поддержки: Персонализация подходов к поддержке каждого артиста с учётом его уникальных потребностей и уровня стресса.

3. Обучение техникам стресс-менеджмента: Проведение тренингов и семинаров, направленных на обучение артистов эффективным методам управления стрессом и поддержания эмоционального равновесия.

4. Создание поддерживающей среды: Формирование в коллективе атмосферы взаимопомощи и понимания, где артисты могут открыто обсуждать свои проблемы и получать поддержку от коллег и руководства.

5. Интеграция оздоровительных практик: Включение в повседневную практику артистов занятий йогой, медитацией и другими методами релаксации для снижения уровня стресса и улучшения общего самочувствия.

6. Профессиональное консультирование: Обеспечение доступности квалифицированных психологов и коучей, которые могут оказать помощь в сложных жизненных и профессиональных ситуациях.

7. Реорганизация рабочего процесса: Пересмотр графиков репетиций и выступлений с целью уменьшения перегрузок и предоставления достаточного времени для отдыха и восстановления.

8. Поддержка после завершения карьеры: Разработка программ переквалификации и трудоустройства для артистов, завершающих свою карьеру, чтобы облегчить переход к новой профессиональной деятельности.

Учитывая представленные аргументы, внедрение предлагаемого комплекса оптимизационных мер в отечественную систему подготовки артистов балета

представляется многообещающим перспективным направлением для повышения её эффективности. Формирование целостной творческой и здоровьесберегающей среды будет способствовать укреплению конкурентоспособности российских артистов балета на мировом уровне, повышению уровня их профессиональной самореализации и снижению негативных последствий, связанных с «трагедией профессии».

Список литературы

1. Соснина Д.Н. Устойчивость к психическому стрессу и исполнительская деятельность артиста балета / Д.Н. Соснина // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2021. – №1 (39). – С. 196–200.

2. Пшеницын А.Ю. Совершенствование исполнительского мастерства будущих артистов балета в процессе профессиональной подготовки / А.Ю. Пшеницын // Высшее образование сегодня. – 2019. – №12. – С. 12–16. DOI 10.25586/RNU.NET.19.12.P.17. EDN FDXAZG

3. Филатова Л.Н. Формирование исполнительского мастерства артиста балета в условиях взаимодействия классической и современной хореографии / Л.Н. Филатова // Московская государственная академия хореографии. – 2021. – №1 (51). – С. 6–12.

4. Силкин П.А. О становлении и развитии критериев по отбору детей для профессионального обучения специальности «хореографическое искусство», квалификация «артист балета» / П.А. Силкин // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – №60. – С. 455–462. – EDN KNONTZ

5. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: учебно-методическое пособие / Т.И. Васильева. – М.: ГИТИС, 1994. – 160 с.

6. Мадякин П.В. Болевой синдром как проявление недифференцированной дисплазии соединительной ткани у детей и подростков, занимающихся балетом и художественной гимнастикой / П.В. Мадякин, Ф.И. Девликамова // Медицинский альманах. – 2011. – №1. – С. 139–142. – EDN NEEPPX

7. Артист балета: особенности и преимущества профессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://providers.by/2022/05/stati/artist-baleta-osobennosti-i-preimushhestva-professii/> (дата обращения: 11.12.2023).

8. Исаков В.М. Управление и организация в хореографическом искусстве / В.М. Исаков // Искусство и образование. – 2009. – №4 (60). – С. 157–162. EDN KZUEGT

9. Аристова И.Л. Общая психология. Мотивация, эмоции, воля: учеб. пособ. / И.Л. Аристова – Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2003. – 104 с.

Потолокова Мария Олеговна – д-р экон. наук, доцент, профессор кафедры балетоведения Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой; профессор кафедры полиграфического оборудования и управления высшей школы печати и медиатехнологий Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна; профессор Высшей школы медиакоммуникаций и связей с общественностью Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия.
