Современные проблемы подготовки артистов балета перед спектаклем

Д.Н. Соснина

Факторы, вызывающие сценический стресс:

Объективные

- неудобные размеры, покрытие сцены
- недостаточное отопление
- освещение
- неудобный костюм
- действия партнёра
- смена часовых поясов на гастролях
- работа в различное время суток

Субъективные

- неуверенность в своих силах
- нереализованность в профессии
- страх неудачи
- конкуренция
- необходимость следить за весом и пр.

Факторы, вызывающие сценический стресс:

Кратковременные стрессоры

- выполнение сложных технических элементов
- рискованные поддержки

Стрессоры длительного действия

- монотонность репетиционной работы
- физическое утомление
- длительность гастролей (одиночество в чужом городе, отрыв от семьи, условия гостиничного быта, высокие требования к качеству деятельности

СТРЕСС

- Это особое состояние повышенного нервно-психического напряжения, возникающее перед выходом на сцену и исполнением партии в особых, стрессогенных условиях, обозначается нами как «сценический стресс».

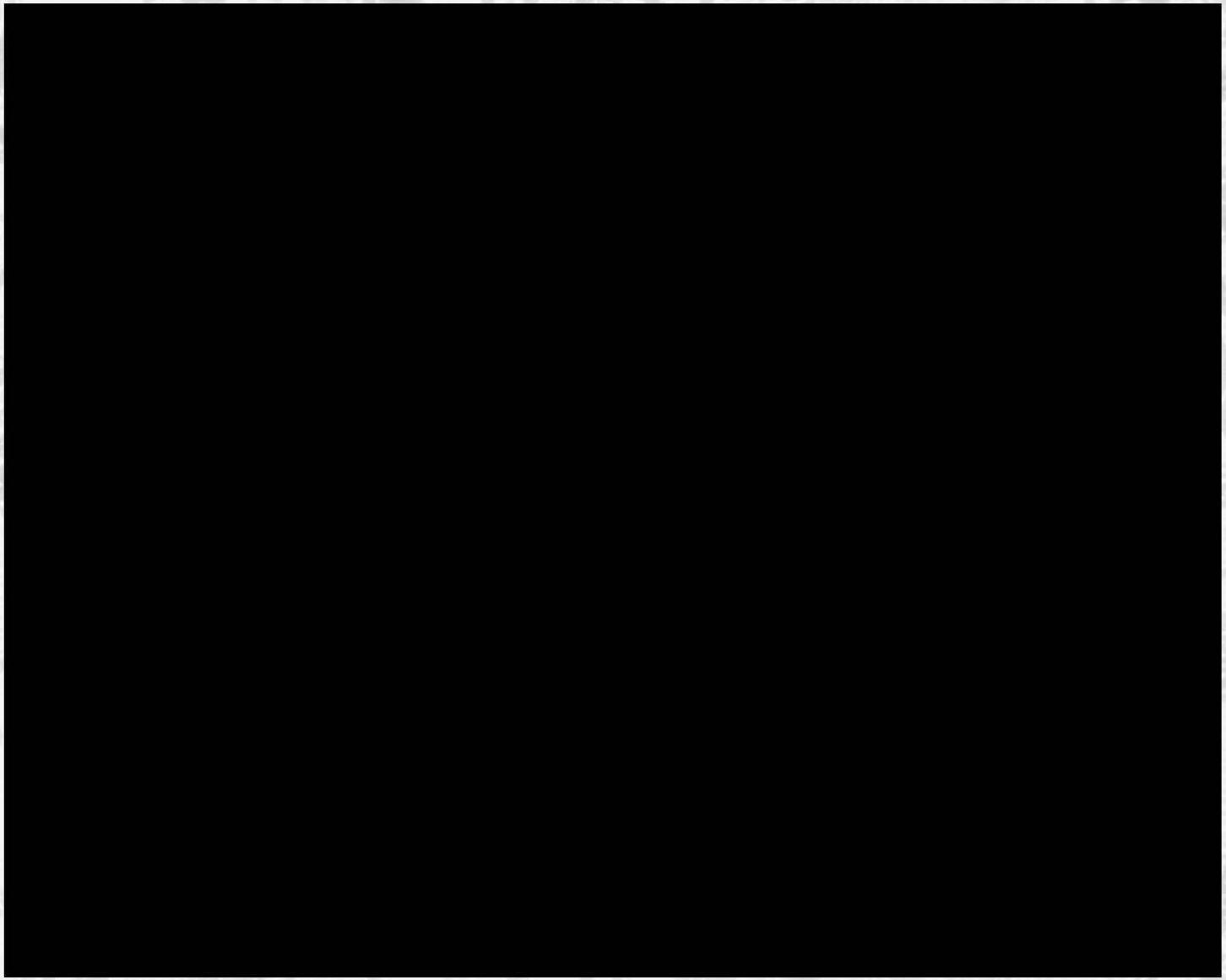
Академизм

Амплитуда

Музыкальность

Актерское мастерство

Техничность



Симптомокомплексы стратегий преодоления стресса у артистов балета в зависимости от стрессоустойчивости

Рисунок 3

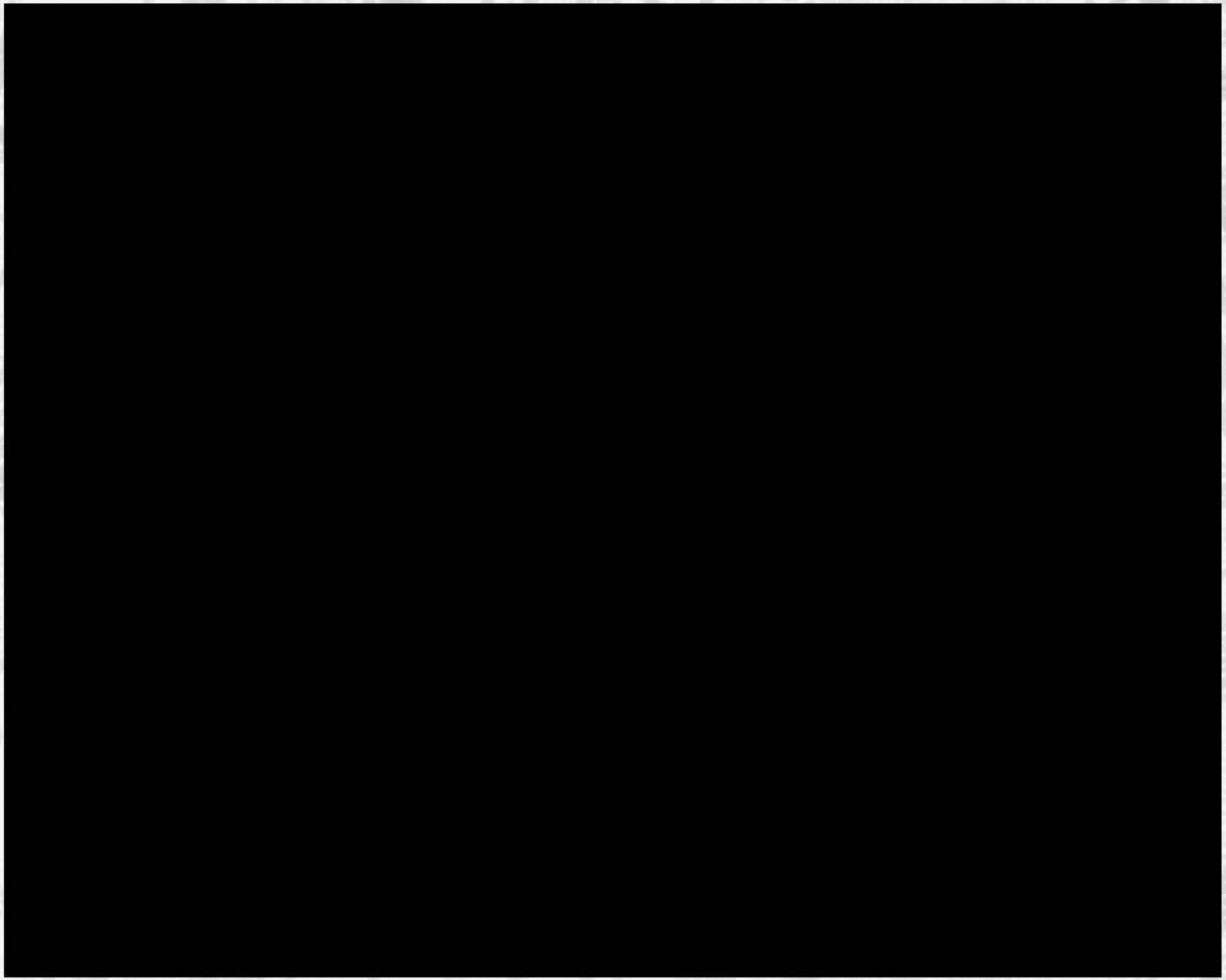
Психологический портрет «стрессоустойчивого» артиста балета:

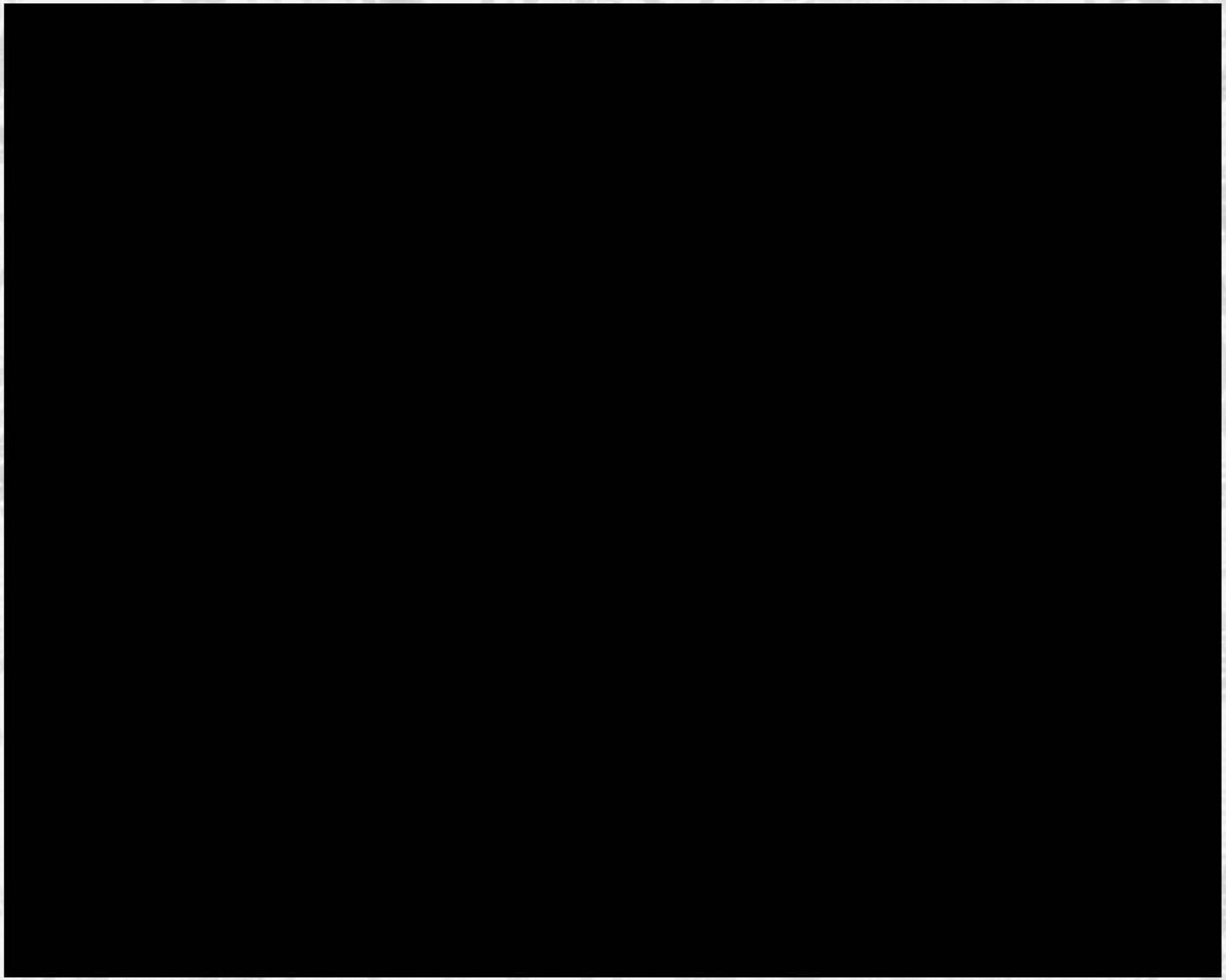
- Эмоционально устойчив, стабилен, высокая подвижность нервных процессов, ярко выражена сила торможения.
- Средняя гибкость мышления, средний уровень интеллектуальных возможностей и скорости умственных возможностей.
- В общении легкий, открытый. Стойкий, настойчивый, свободный от невротических симптомов, независим, самоуверен.
- Умеренно беззаботен, не чувствует сигналов опасности, явно выражены художественные интересы. Не склонен к страхам. Спокойно относится к успехам и неудачам, предпочитает работать вместе с другими людьми.
- Низкий уровень личностной тревоги. Свои успехи склонен приписывать окружающим.

Влияние сценического стресса на качественные особенности исполнительской деятельности артистов балета в зависимости от стрессоустойчивости

Качественные особенности деятельности	Испытуемые	Результат (баллы)		Достоверность различий	
		Фон	Сцена	T	P
Академизм	Стрессоустойчивые	5,32	5,22	1,27	Не значимо
	Стрессонеустойчивые	5,49	4,54	7,06	<0,001
Музыкальность	Стрессоустойчивые	5,29	5,27	0,26	Не значимо
	Стрессонеустойчивые	5,51	4,35	8,84	<0,001
Техничность	Стрессоустойчивые	5,41	5,95	3,72	<0,001
	Стрессонеустойчивые	5,78	3,92	13,27	<0,001
Амплитуда	Стрессоустойчивые	5,71	6,15	2,96	<0,001
	Стрессонеустойчивые	6,43	4,51	14,08	<0,001
Актерское мастерство	Стрессоустойчивые	5,15	5,37	1,42	Не значимо
	Стрессонеустойчивые	6,11	4,81	9,33	<0,001

Таблица 2





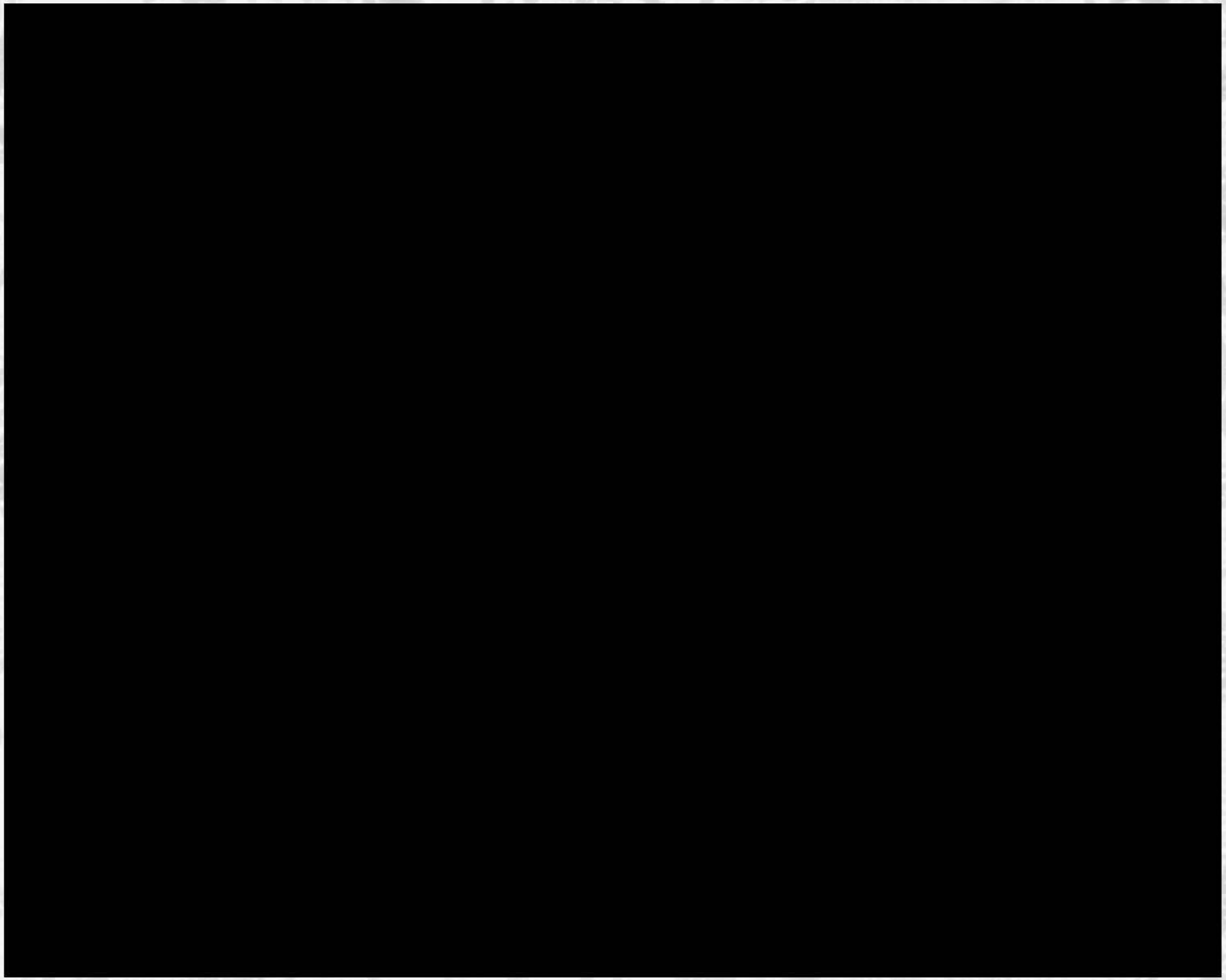
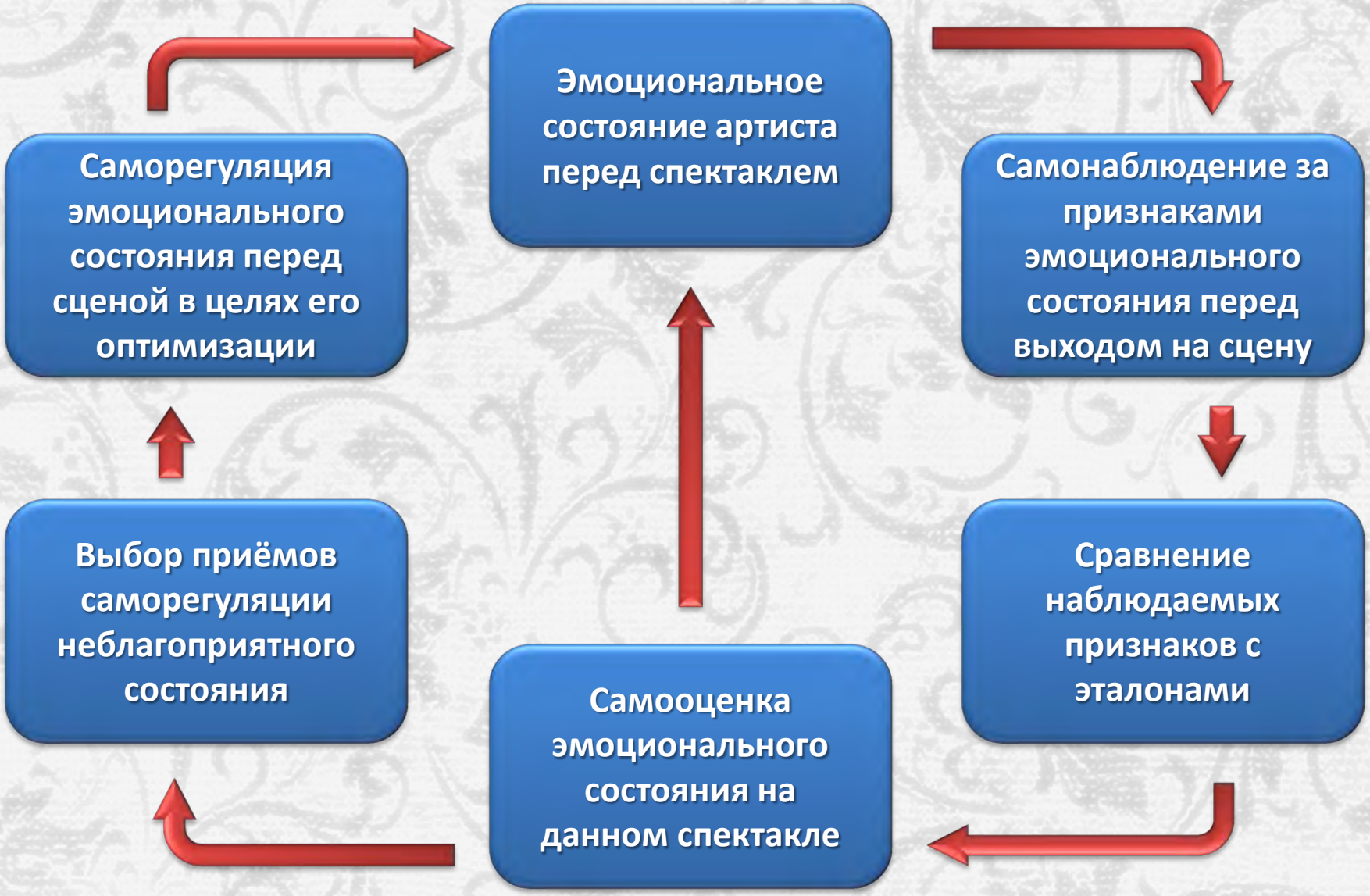


Схема процесса регуляции психического состояния артиста балета



Спасибо за внимание!