

Мария Матох

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ СЦЕНЫ?

Практические советы
для юных музыкантов



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 785(07)
ББК 85.315я7
М34

Матох, Мария Сергеевна.

М34 Как победить страх сцены? Практические советы для юных музыкантов / Мария Матох. — Москва : Эксмо, 2026. — 144 с.

ISBN 978-5-04-246731-8

Практическое руководство по подготовке музыканта-инструменталиста к публичному выступлению. Автор рассказывает, как справиться со сценическим волнением, подготовиться к ошибкам и форс-мажорам, развить разные виды музыкальной памяти, работать с акустикой, аудио- и видеозаписью, правильно выстроить концертную программу и подготовить ансамбль к выступлению. Эта книга адресована юным музыкантам, учащимся музыкальных школ и студий, преподавателям, руководителям ансамблей и музыкантам-любителям.

УДК 785(07)
ББК 85.315я7

© Матох М. С., текст, 2026

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-246731-8

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Часть 1. ПОДГОТОВКА К СЦЕНЕ НА ЭТАПЕ РЕПЕТИЦИЙ	17
Готовим сердце к адреналину, а пальцы — к быстрому темпу	18
Долой перфекционизм!	
Наши помощники-«якоря»	23
А сейчас закройте глаза!	28
Тренируем зрительную память	32
Что у вас с пониманием гармонии?	36
Что делать, если вас отвлекают прямо на сцене?	41
Волнуемся заранее	43
Идеальная акустика — к ней надо быть готовым	46
Тренировка перед первыми зрителями	48
Концерт как разминка	51
Запишите аудио	55
Каким вас видят зрители?	58
В очередь, господа!	61

Порядок пьес в сольном концерте	64
Замерзший музыкант	67
Репетируем	
в большом зале	69
Готовим наряды	72
Тренируем выносливость	74

Часть 2. ВЫ НА СЦЕНЕ! КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

И ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ	77
Без мандража нет куража	79
Уважайте конкурентов	82
Настроили себя — настройте инструмент	86
Островки безопасности	89
Учитель и ученик в одном лице	91
Скованность тела	95
Разминаем пальцы	96

Часть 3. ГОТОВИМ АНСАМБЛЬ К СЦЕНЕ.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С КОЛЛЕКТИВОМ	99
Свободное время — друг или враг?	101
Где ваше место на сцене?	108
Саундчек	112
В синергии важен каждый	118
Один за всех, и все за одного	124
План «Б»	130

Заключение	140
----------------------	-----

*Посвящается двум важным людям
в моей жизни, благодаря которым
я выбрала этот путь:
моей первой учительнице
Алейниковой Лидии Васильевне
и дорогому учителю
Бельшеву Владимиру Анатольевичу*



ВВЕДЕНИЕ

Друзья, на страницах этой книги мы поговорим о том, как музыканту-инструменталисту максимально раскрыться во время выступления на сцене, как наполнить зал энергией, атмосферой и красотой, за которые мы сами полюбили ту музыку, которую исполняем, как не обмануть ожидания зрителей и отблагодарить их яркой, зажигающей игрой, ведь они решили разделить этот вечер с нами, пожертвовали своим свободным временем, сделав выбор в пользу нашего выступления. Конечно, на сцене могут быть разные трудности, форс-мажоры и «подставы» (даже от нашего собственного тела, в том числе от нервной системы!). Наша с вами задача — максимально подго-

товиться к ним, и я расскажу, как это сделать.

Меня зовут Мария Матох. Вот уже двадцать пять лет я преподаю классическую гитару, двадцать из них — в главной музыкальной школе моего родного Минска, в Детской музыкальной школе искусств № 1 им. Л. П. Александровской. Последние пять лет я посвятила исключительно самостоятельной работе и сейчас работаю частным репетитором по гитаре. За эти годы я помогала детям освоить гитару, старалась привить любовь к этому прекрасному инструменту. Нам приходилось готовиться к отчетным, академическим концертам, к зачетам и экзаменам, которые в музыкальных школах проходят публично, при комиссии и других учениках. С самыми талантливыми учениками мы выступали на концертах, фестивалях, принимали участие в конкурсах в Беларуси, Польше и Испании. Я работала как со своими учениками по специальности — с классическими гитаристами, так и с исполнителями на других инструментах, которые входили в мой

сборный ансамбль: ударные, саксофон, рояль, скрипка, виолончель. Я занималась также созданием аранжировок и написанием ансамблевых партий для всех этих инструментов. Сейчас, в частной практике, я также провожу концерты моих учеников, помогаю им подготовиться к выступлению перед публикой, максимально раскрыться, быть на сцене яркими и запоминающимися.

Во всех этих случаях отдельного времени и внимания требует подготовка к концертному выступлению. Именно после того, как выучен текст, выстроена форма произведения, динамическое и драматургическое развитие, отработаны все штрихи, нюансы, трудные соединения, пассажи, барре — после этой основной части работы нужно отдельное внимание уделить подготовке к концертному выступлению.

«А разве все это — не подготовка?» — спросите вы.

Сейчас поясню. Вспомните моменты вашей жизни, когда вам нужно было выступить перед людьми: с докладом на большом мероприятии, первый раз ответить урок

у школьной доски, спеть песню в компании друзей. Вы понимаете, к чему я веду? Можно отлично знать материал: содержание доклада, стихотворение, песню, — но вот донести это до публики уверенно, ярко, без запинок, заряжая всех идеями своего доклада, атмосферой своей песни, — это нужно уметь! И нам с вами, музыкантам, эти навыки нужны даже больше, чем всем остальным!

Инструментальное исполнительство, в отличие от многих других видов творчества, временное искусство. Художник пишет картину и потом преподносит публике готовый вариант. Ее можно рассмотреть в любое время. Законченное полотно можно выставлять сегодня, завтра, через месяц, его не нужно создавать заново. То же можно сказать о видах искусства, которые несут свой результат в конечном, физическом виде. Но музыка, как и танец, пантомима, театр, — она создает себя непосредственно в моменте на глазах у зрителя. Высокая ответственность, не правда ли? И в то же время — настоящее волшебство!

Сейчас вы, скорее всего, учитесь в музыкальной школе по выбранной специальности. Вы любите свой инструмент (или не очень, такое тоже бывает из-за неудачно подобранной программы или из-за ваших личных особенностей, трудолюбия, еще причиной может быть стиль работы вашего педагога). Вам приходится периодически готовиться к техническим зачетам, академическим концертам, экзаменам, выступать публично перед учителями и одноклассниками, а возможно, вы участвуете в концертах, возможно, учитель верит в ваш потенциал и предлагает участие в конкурсах. Во всех этих случаях вам нужно уметь выступать перед людьми уверенно, ярко и без предательской дрожи в руках. И для этого вам пригодятся мои советы. Ребятам, которые самостоятельно взялись изучать игру на музыкальных инструментах, тоже пригодятся эти методы подготовки к выступлению на сцене.

Умение справиться со сценическим волнением, подготовка к трудным моментам заранее, понимание нюансов и деталей, зна-

ние, какие форс-мажоры вас могут подстергать на сцене, — все это необходимо для вашего прекрасного выступления на сцене. В книге мы разберем с вами все эти тонкие и хитрые моменты, научимся заранее готовиться к сложным ситуациям, возникающим на сцене. А также научимся концентрироваться на главной цели музыканта на сцене: максимально раскрыть себя, поделиться со зрителями той красотой, той атмосферой своей музыкальной программы, за какую вы сами полюбили эту музыку.

Живые чувства, погружение в новое для себя состояние, напряжение, «исполнительский нерв», кураж — именно за этим люди идут на живые музыкальные выступления. И ваше выступление на сцене обязательно будет таким, только нужно как следует подготовиться! В этом вам помогут эта книга и мои советы, проиллюстрированные реальными случаями из наших с учениками уроков, выступлений, наших трудностей и успехов.

Идея этой книги появилась во время моей подготовки к экзамену на высшую пе-

дагогическую категорию. Мне нужно было провести концерт своего класса в нашей музыкальной школе, подготовить письменную работу на любую профессиональную тему (этой темой как раз и стала подготовка музыканта-инструменталиста к выступлению не сцене), в институте повышения квалификации сдать экзамен по возрастной психологии, по педагогике, защитить эту письменную работу перед комиссией, выступить перед ней с небольшой программой на своем инструменте, а также провести открытые уроки в своей музыкальной школе и ответить на вопросы школьной комиссии, выносящей решение о присвоении категории. Когда я отдала ту письменную работу на отзыв своим коллегам по струнно-народному отделу, моя старшая коллега прочла и сказала: «Маша, так это же так здорово, так интересно! Вам надо из этого материала методичку сделать!»

«Почему методичку? Пусть тогда уже будет настоящая книга!» — подумала я, потому что методичка — это, скорее, материал для коллег, таких же преподавателей,

как я. А мне хотелось поделиться прожитым опытом с юными музыкантами, чтобы поддержать их и подготовить к сцене. Мне хотелось, чтобы моя книга была доступна любому желающему.

И вот вы держите ее в руках. Это уже второе издание «Музыканта на сцене», немного переработанное и сокращенное, уменьшенного формата, чтобы книгу было удобно брать с собой. А самое главное изменение — я решила переписать книгу более простым, доступным языком, именно так, как разговаривала бы с вами у себя на уроках, если бы я готовила вас к выступлению на сцене. Я бы хотела, чтобы эта книга в ваших руках стала потрепанной, затертой, чтобы вы загибали в ней нужные страницы и подчеркивали карандашом откликнувшиеся вам мысли, оставляли пометки на полях. Пожалуйста, берите ее с собой на занятия, в дорогу, когда едете на конкурс или концерт, обсуждайте предложенные способы с друзьями-музыкантами. Может, в споре появятся новые идеи, которые также помогут вам в подготовке к выступлениям на сцене.