

Мария Матох

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ СЦЕНЫ?

Практические советы
для юных музыкантов



Карманные справочники. Научись
основам музыкальной теории

Мария Матох

**Как победить страх сцены?
Практические советы
для юных музыкантов**

«ЭКСМО»

2026

УДК 785(07)
ББК 85.315я7

Матох М. С.

Как победить страх сцены? Практические советы для юных музыкантов / М. С. Матох — «Эксмо», 2026 — (Карманные справочники. Научись основам музыкальной теории)

ISBN 978-5-04-254380-7

Как перестать бояться сцены и научиться выступать уверенно? Можно месяцами разучивать произведение, идеально отрабатывать пассажи и знать текст наизусть – а на сцене вдруг обнаружить, что руки дрожат, темп ускоряется, а случайный звук из зала способен сбить с мысли. Мария Матох предлагает посмотреть на сценическое волнение иначе. Не пытаться избавиться от него любой ценой, а заранее подготовиться к тому, что может произойти на сцене. В этой книге собраны практические приемы, которые можно сразу применять на занятиях и репетициях. Вы узнаете: – как научиться продолжать игру после ошибки; – как развивать зрительную, тактильную и гармоническую память; – как репетировать в непривычной акустике; – как выступать перед первыми слушателями; – как анализировать себя по аудио- и видеозаписям; – как готовить концертную программу. И многое другое. Отдельный раздел посвящен работе ансамбля: взаимодействию музыкантов, расстановке на сцене, саундчеку и подготовке плана Б на случай форс-мажора. Эта книга – честный разговор преподавателя с учениками, наполненный реальными историями, профессиональными наблюдениями и конкретными советами. А главное – книга помогает изменить отношение к самому выступлению. Ошибка не должна превращаться в катастрофу, а волнение – во врага. Его можно превратить в энергию, напряжение – в исполнительский нерв, а мандраж – в кураж!

УДК 785(07)
ББК 85.315я7

ISBN 978-5-04-254380-7

© Матюх М. С., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Мария Матох

Как победить страх сцены? Практические советы для юных музыкантов

© Матох М. С., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

*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 подготовиться 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!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.