

Мария Матох

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ СЦЕНЫ?

Практические советы
для юных музыкантов



Мария Сергеевна Матох
Как победить страх сцены?
Практические советы
для юных музыкантов
Серия «Карманные справочники.
Научись основам музыкальной теории»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74495391

Мария Сергеевна Матох «Как победить страх сцены? Практические советы для юных музыкантов»: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-254380-7

Аннотация

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!

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 музы-

кальных 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.