

МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА СЦЕНЫ У МУЗЫКАНТОВ

Асатилло Суннатиллаев

Заведующий научным отделом Узбекского национального института музыки и искусства
имени Юнуса Раджаби, доцент.

Алиаскарова Сарбиназ

студент 2 курса кафедры достон-исполнения, бахшиства и эпосоведение Узбекского
национального института музыки и искусств имени Юнуса Раджаби.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15990190>

Аннотация. *Страх сцены — распространённое явление среди музыкантов всех уровней, от студентов до профессиональных исполнителей. Он может проявляться в виде психологического напряжения, физической скованности, нарушения концентрации и ухудшения качества исполнения. Данная статья рассматривает современные методы преодоления сценического страха у музыкантов. Основное внимание уделяется когнитивно-поведенческой терапии, дыхательным и телесно-ориентированным практикам, а также педагогическим стратегиям, основанным на постепенном освоении сцены и развитии эмоциональной устойчивости. Представленные методы могут быть эффективно интегрированы в образовательный процесс и индивидуальную практику музыкантов.*

Ключевые слова: *страх сцены, музыкальное исполнение, психология музыки, стресс, тревожность, сценическая устойчивость, саморегуляция, ментальные техники, музыканты.*

Сценический страх — это одна из наиболее распространённых проблем среди музыкантов, выступающих на публике. Он может существенно снижать качество исполнения, нарушать техническую свободу, эмоциональное выражение и даже вызывать физические симптомы, такие как тремор, сухость во рту, учащённое сердцебиение.

Особенно остро эта проблема проявляется у студентов и молодых исполнителей, которые только начинают свой путь на сцене. Тем не менее, сценическая тревожность встречается и у опытных профессионалов, включая артистов с многолетним стажем.

Психология и педагогика музыки всё чаще рассматривают сценический страх не как личностную слабость, а как естественную реакцию организма на стрессовую ситуацию.

Важно понимать, что страх сцены — это управляемое состояние, и существует множество эффективных методик, позволяющих его преодолеть или минимизировать. Эти методы можно условно разделить на психологические, телесно-ориентированные, педагогические и поведенческие.[1]

Современный подход к данной проблеме предполагает комплексную работу: от развития навыков саморегуляции до изменения отношения к самому процессу выступления. Использование когнитивно-поведенческой терапии, дыхательных техник, визуализации, осознанности (mindfulness) и целенаправленной сценической подготовки значительно снижает тревожность и повышает уверенность исполнителя. Цель данной статьи — систематизировать наиболее эффективные методы преодоления страха сцены у

музыкантов и предложить практические рекомендации для внедрения этих методов в учебный и профессиональный процесс. Предлагаемые техники помогут музыкантам не только справиться с тревожностью, но и превратить сцену в пространство творческой реализации и эмоционального контакта с публикой.[3]

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает музыкантам выявлять иррациональные убеждения, связанные со сценой, и заменять их на конструктивные.

Например, установка "я должен сыграть без ошибок" трансформируется в "я имею право на несовершенство, как и любой исполнитель". Метод экспозиции (постепенное приближение к пугающей ситуации) также эффективен: от репетиции наедине до выступлений перед небольшой аудиторией. Методы, основанные на работе с телом — дыхание по методу Бутейко, диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону) — помогают снизить физиологические проявления тревоги.

Регулярная практика дыхательных упражнений позволяет замедлить пульс, улучшить концентрацию и расслабить мышечное напряжение перед выходом на сцену.

Многие профессиональные музыканты применяют метод позитивной визуализации: мысленное воспроизведение успешного выступления. Эта практика помогает подготовить мозг к сценической ситуации, снизить неопределенность и повысить уверенность. Аффирмации, или позитивные утверждения, также помогают изменить внутренний диалог и самооценку исполнителя.[4]

Осознанность позволяет музыканту оставаться "здесь и сейчас", не увлекаясь мыслями о возможных ошибках или оценке публики. Медитация, сканирование тела, практика "осознанного дыхания" снижают общий уровень тревожности и развивают эмоциональную устойчивость. Регулярные выступления в учебной среде, организация мини-концертов, мастер-классов, камерных вечеров — всё это помогает формировать сценическую устойчивость. Преподаватели могут поощрять студентов к ведению "дневника сценических ощущений", где фиксируются успехи, эмоции и трудности — это способствует рефлексии и росту уверенности.

Страх сцены — это неотъемлемая часть профессионального пути любого музыканта. Вместо того чтобы бороться с ним как с врагом, важно научиться воспринимать его как сигнал, требующий внимания, понимания и грамотной работы над собой. Эффективное преодоление сценической тревожности возможно лишь при комплексном подходе, сочетающем психологические, телесные и педагогические методы.

Когнитивно-поведенческий подход позволяет изменить мышление и отношение к выступлениям, устранить иррациональные убеждения и выстроить здоровую самооценку.

Телесные и дыхательные техники помогают справляться с физиологическими проявлениями стресса. Практики визуализации и аффирмаций создают положительный настрой и формируют образ уверенного исполнителя. Особенно важным аспектом является постепенное приобщение к сцене в комфортной и поддерживающей среде.

Музыканты, имеющие регулярный опыт публичных выступлений, менее подвержены панике и лучше управляют своими эмоциями. Здесь ключевая роль принадлежит преподавателям, которые могут создать безопасное пространство для роста и экспериментирования.

Важно также признать, что страх сцены — это не слабость, а нормальное психологическое явление, особенно в условиях высокой ответственности. Вместо подавления страха задача музыканта — научиться его трансформировать в энергию, направленную на выразительность, концентрацию и эмоциональную отдачу. Многие великие исполнители признаются, что перед концертом они испытывают волнение, но научились с ним "дружить" и использовать как ресурс.

Таким образом, систематическая работа над сценической устойчивостью должна быть неотъемлемой частью музыкального образования. Внедрение эффективных методик саморегуляции, развитие навыков осознанности, позитивного мышления и телесного контроля позволяет музыкантам превратить сцену из источника страха в источник вдохновения и профессионального роста.

Список литературы

1. Бандура А. (2000). *Теория социального научения*. СПб.: Евразия.
2. Каган М. С. (2011). *Музыкальное искусство и психология*. Москва: ЛКИ.
3. Сидоренко Е. В. (2018). *Психология музыкального исполнительства*. СПб.: Речь.
4. Kenny, D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
5. Salmon, P. & Meyer, R. (1992). *Notes from the Green Room: Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance*. Jossey-Bass.
6. Clarke, E. & Davidson, J. W. (2000). *Music and the Mind Machine: The Psychophysiology and Psychopathology of the Sense of Music*. Oxford University Press.