

## **Я учусь играть на фортепиано .**

Музыкально - литературная композиция студентов 1-4 курсов  
«Этнохудожественной» специализации.

### **Заставка 1: Белый рояль с цветами.**

1.Э. Григ Утро. ( из поэмы « Пер Гюнт» ).Исполняют Наталья Иванова и Надежда Кошелева..

Сегодня мы с Вами вновь будем говорить о музыке. Музыка удивительна. «Это единственный вид искусства, который создаётся из духовного в прямом и переносном смысле, т.е. из воздуха, из его колебаний, из физического состояния колеблющихся струн» (М. Казиник).

Иногда достаточно одной мелодии, чтобы пространство вокруг тебя стало уютным, а сердце спокойным. Мы часто думаем, что классическая музыка - это удел избранных. На самом деле она для каждого из нас Академическая музыка - это не только красота звука, мастерство исполнителей и талант композитора. Она может стать источником здоровья, внутреннего равновесия и даже вдохновения для новых идей.

Возможно Вы до сих пор думаете, что обучение музыке -это про гаммы и скучные этюды? Давайте начистоту, мы помним эти чемоданчики с нотами и строгую учительницу у рояля. Но если отложить старые стереотипы и взглянуть на музыку иначе? Это не про « надо». Это про волшебство, которое происходит внутри:

-Когда мозг учиться слышать тишину между нот и находить нестандартные решения задач,

-Когда пальцы , бегущие по клавишам, становятся мостом между математической логикой и полётом фантазии,

-Когда можно сесть за инструмент и сыграть своё настроение без слов.

История знает немало выдающихся людей, для которых музыка была не хобби, а гимнастикой для ума: великий физик Эйнштейн играл на скрипке, хирург Вишневский делал сложнейшие операции под музыку Иоганна Себастьяна Баха и существует много других примеров такого взаимодействия с музыкой..

### **2. И.С. Бах Маленькая прелюдия соль минор.**

Исполняет Ефанов Егор.

### **Заставка 2. Девушка за роялем в цветном платье. (история ф-но и девушка в красном платье)**

**Сейчас в** нашем небольшом концерте зазвучит совсем другая музыка. Вы услышите несколько обработок народных песен, написанных современными композиторами для фортепиано.

3. Русская народная песня « Вдоль по Питерской». Исполняет Анна Чуб и Наталья Иванова

4. Назаров « Вариации на тему русской народной песни». Исполняет Юдина

Ирина. 5. А сейчас в исполнении Дежиной Ульяны и Мордовцева Святослава прозвучит обработка русской народной песни «Во саду ли в огороде».

Занятия музыкой- это выражение самых сокровенных чувств. Когда садишься за инструмент, забываешь обо всём. Проблемы в голове улечиваются. А главное, чтобы получить эти истинные и настоящие эмоции не надо нкуда ехать. Достаточно сесть за пианино, положить руки на инструмент и польётся музыка.. А музыка как верный друг и преданный собеседник, поймёт всё.

### **Заставка 3: Сделай мир лучше - учи детей музыке. (клавиатура и 7 способов выучить дом. задание)**

Представьте, если Вы научитесь играть на фортепиано - Вы сможете:

-- -----дарить себе настоящие чувство восторга и радости,

---- извлекать из инструмента настоящие красивые звуки,

---подарить свою музыку кому – то близкому,

---с помощью занятий музыкой стать радостнее, внутренне наполняясь радостью и полётом фантазии.

**Его величество музыка.** Для профессионалов это ноты, пассажи, такты, ритмы, размеры. Но и Бах и Чайковский стирали пальцы, не спали ночами, бились в творческих муках и ждали музу не ради этого. Они хотели, чтобы обычные люди, как мы с Вами, слушали музыку и поднимали голову из рутины повседневных забот и чувствовали, что живём сейчас. Наслаждались мгновениями, когда сердце бьётся чаще, стоит услышать мелодию, под которую танцевали на выпускном, встречали первую любовь. Музыка разгружает голову и успокаивает нервы, после трудовых будней. Музыка нужна всем.

Когда садишься за фортепиано - забываешь обо всём. Проблемы улечиваются. Вы погружаетесь в музыку и наполняетесь ею. В современном мире с его темпами это как островок безмятежности среди бушующего океана новостей и событий. **Заставка 4: Не встану из-за инструмента, пока не выучу специальность. Что происходит с мозгом, когда вы садитесь за ф-но). Что происходит с Вами, когда Вы садитесь за фортепиано?**

**1.Укрепляется умственное и эмоциональное здоровье.** Игра на фортепиано - это приятное времяпровождение и отличная тренировка для мозга .Исследования показывают., что игра на фортепиано активизирует оба полушария головного мозга, что способствует развитию таких когнитивных навыков как память, концентрация внимания и логическое мышление. По словам нейробиолога Дениэля Левитина « Музыка - это тренажёр для мозга. Она

-  
заставляет его работать синхронно, укрепляет связи между клетками и делает нас более внимательными» Кроме того музыка способна вызывать эмоции и помогает справляться со стрессом и тревогой.

2. **Развивается координация.** Игра на фортепиано требует согласованной работы рук и глаз, что развивает моторику и координацию.

**Глаза** считывают ноты с листа и одновременно переводят их в моторные действия. Это как читать две книги одновременно.

3. **Десять пальцев**, задействованных при игре на фортепиано, тренируют нейронные связи. Очень мало инструментов требуют такой тонкой моторики. Регулярная практика на фортепиано помогает укрепить мышцы рук и улучшить общую координацию движений.

5 4. **У фортепиано две педали.** Они помогают управлять звуком, добавляя новые уровни координации.

5. У всех музыкантов развивается особый - **музыкальный слух** - мы слушаем звуки, ощущаем тембр, гармонию, одновременно корректируем их под исполнение. Это развивает слуховые восприятия и способность к анализу.

6. Фортепиано развивает **чувство времени**. Пианисты умеют «держат темп», синхронизируют слух, движение и внутренний ритм.

7. У играющих на фортепиано развивается **осознание**. - Пианисты ощущают глубину нажатия клавиши, усилие и точность движения, а мозжечок регулирует их до совершенства.

8. Игра на фортепиано тренирует **пространственное восприятие**. Пианист знает, где находятся клавиши не глядя на них. Развивается навык пространственного мышления, полезный в жизни.

9.. Игра на фортепиано - отличный способ самовыражения. **Художественная интерпретация** произведения - динамика, ритм, эмоции - всё это требует глубокого эмоционального интеллекта.

10. Наконец, игра на фортепиано приносит массу удовольствия и радости. Когда Вы сможете исполнить свою композицию или создать что – то новое, это будет настоящей наградой за усердную работу. Итог = игра на фортепиано активизирует мозг как ни один гаджет., ни одно другое занятие, ни одна игра. Это полноценный фитнес для мозга.

Юрий Весняк Грустная песенка Исполняют Дёжина Ульяна и Надежда Кошелева

Владимир

Коровицын «Куклы сеньора Карабаса» Исполняет Ефанов Егор и Екатерина Тяркина.

**Заставка 5; Современное цветное фортепиано.** ( цифровой мир , современное голубое фортепиано.)

## **Фортепиано и победа от цифрового шума.**

Мы живём в цифровом мире, где каждую секунду что-то мигает, тикает, перелистывается. В среднем человек проверяет телефон более 150 раз в день. Алгоритмы социальных сетей заточены под клиповое мышление: ролики по 15 секунд, яркие заголовки, постоянные переключения. У всего этого есть цена: мы теряем способность чувствовать длинное время, паузы, тишину, ритм. Именно здесь фортепиано возвращает нас в аналоговый мир.

### **1. Музыка замедляет время**

При игре на инструменте активируется префронтальная кора и сенсомоторные зоны - это формирует состояние глубокой вовлеченности. В такие минуты время субъективно течёт медленнее, а внимание «растягивается».

### **2. Ритм и паузы - противоядие клиповому мышлению.**

Музыкальная фраза невозможна без тишины. Паузы также важны как и ноты. Психологи отмечают: «умение держать паузу» тренирует саморегуляцию и снижает уровень стресса - ведь мы учимся быть в моменте, а не перескакивать дальше.

### **3. Потерянный аналоговый опыт vs цифровой шум.**

Когда мы играем, задействованы слух, осязание, моторика. Это мультимодальный опыт. Исследования показывают, что такие занятия фортепиано снижают уровень кортизола - (гормона стресса) и стабилизируют сердечный ритм.

4. Игра на фортепиано - это тренировка многозадачности. В эпоху многозадачности мозг расплывается потерей концентрации. Но игра на фортепиано требует полного фокуса: левая и правая рука, слух, чтение нот - всё работает вместе. Это развивает когнитивный контроль и устойчивое внимание.

### **5. Живое время вместо секундомера.**

Когда мы играем, мы чувствуем дыхание мелодии, естественный ритм, постепенное нарастание и спад. Это опыт, который напоминает нашу жизнь - не набор клипов, а длинная линия, наполненная паузами, оттенками, переходами.. Игра на фортепиано возвращает нас к умению проживать минуты целиком. В мире, где время утекает сквозь ленту новостей, музыка помогает услышать живое время и свой собственный ритм.

**Заставка 6: Современное фортепиано.** (качественный дофамин, дофаминовые качели).

Уильям Гиллок Венское Рондо. Исполняет Христина Курманаевская.

-

Мы услышали произведение, написанное американским композитором - неоклассиком в наше время и сейчас постараемся ответить на вопрос, как фортепиано замещает соц. сети.

Когда мы листаем соц. сети, мозг получает быстрые, но краткосрочные выбросы дофамина лайк, смешное видео, яркая картинка и всё, через пару минут нужна новая доза стимула. Это и есть дофаминовые качели: резкий подъём и такой же резкий спад, после которого наступает усталость и рассеянность.

Игра на фортепиано работает по-другому. Она активирует систему вознаграждения - мозга через процесс:

- концентрация на задаче
- постепенный прогресс
- достижение результата.

Нейро биологи называют это медленным дофамином, уровень удовольствия растёт плавно и держится дольше, создавая ощущение внутреннего удовлетворения. Когда Вы учите пьесу, мозг получает награду.

- за преодоление трудного места,
- за момент, когда разрозненные ноты начинают походить на музыку,
- за осознание «Я могу».

### **Фортепиано даёт качественный дофамин.**

-**Происходит постепенное** накопление гормона радости ( время эффекта часы, дни)

--Рождается спокойствие и уверенность. Вы - создатель.

Как переключиться с ленты на инструмент?.

1.Ставить для себя микрозадачи. Пообещать себе прежде чем открыть соц. сети выучить положенные гаммы. или не открывать телефон до того, как отыграете свой дневной минимум.

2.Осознавать прогресс в занятиях. Снимите на видео игру сегодня и через неделю Эффект «Я становлюсь лучше» - мощный стимулятор дофамина.

3. Использовать ритуал награды. После 30 минут занятий разрешить себе отдых или чашечку кофе. Игра на фортепиано не просто развивает музыкальность, она тренирует способность получать удовольствие от процесса, а не только от результата. ЭТО АНТИДОТ ПРОТИВ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

**Заставка 7: философия Кайдзен. ( фото философия Кайдзен)**

сейчас хотелось бы сказать несколько слов о японской философии Кайдзен. А

-

Философия Кайдзен – это философия постоянного совершенствования. Она меняет весь подход к работе над музыкальным произведением. Это система маленьких, но ежедневных шагов, которые приводят к мастерству за роялем.

Что означает кайдзен для пианиста?

Кайдзен, это когда Вы не стремитесь с наскока сыграть весь этюд или пьесу, а каждый день улучшаете совсем немного - фразу, или пассаж, один технический приём. Вы каждый день ставите маленькие выполнимые задачи и каждый день поднимаете свою планку на 1%, вместо того чтобы мечтать сыграть через неделю перед зачётом всё и сразу.

### **Принципы Кайдзен в фортепианной практике**

1. Разбей произведение на микро задачи. Не выучу всю пьесу, а отработаю 8 тактов текста и выучу модуляцию.
2. Фокус на качестве, а не на объёме. Лучше проработать 16 тактов медленно, чем «прогнать» всю пьесу с ошибками.
3. Каждый день анализируй, что получилось, а что нет.
4. Радуйся, когда сегодня получилось чище, чем вчера. Эта радость - топливо для мотивации.

И так шаг за шагом рождается выверенное, осознанное исполнение.

### **Почему это работает?**

Кайдзен снимает стресс от большой задачи

Создаёт привычку ежедневного улучшения.

Вы учитесь слышать себя. Каждый маленький шаг ведёт к большому результату. Так что завтра, садясь за рояль, спросите себя «Что я могу сегодня улучшить хотя бы на один процент?».

### **Заставка 8. Голуби и ноты.**

#### **Музыка и здоровье.**

1. Учёные из Оксфордского университета доказали, что регулярное прослушивание произведений Моцарта, Бетховена и Баха нормализует давление и помогает сердечно - сосудистой системе.
2. В 1990 годах во Франции врачи начали использовать музыку Моцарта для восстановления пациентов после травм мозга и инсультов..
3. Прослушивание спокойных композиций помогает человеку освободиться от напряжения и настроиться на позитив.

### **Заставка 9. Девушка идёт по клавишам в небо.**

Музыкальная профессия одна из самых честных. ТЫ ЛИБО МОЖЕШЬ. ЛИБО НЕТ.

-

Здесь профессионализм невозможно подделать, одолжить, украсть или купить -- ты либо можешь, либо нет.. Слушая классику, мы начинаем видеть мир по-другому. Альберт Эйнштейн говорил: «Если бы я не был физиком, я бы, вероятно, стал музыкантом. Я думаю в музыке, я вижу свою жизнь в музыке». Хороший пример для нас как музыкантов!

На этом наша встреча сегодня подходит к концу. Хотелось бы закончить её «космической» музыкой современного композитора Сергея Баневича «Северное сияние» в исполнении студентки 4 курса Курманаевской Христины и Натальи Ивановой.

В нашем концерте принимали участие студенты 1-4 курсов специализации «Этнохудожественное творчество»: Анна Чуб, Ирина Юдина, Ульяна Дюжина, Егор Ефанов, Екатерина Тяркина, Христина Курманаевская и педагоги Надежда Александровна Кошелева и Наталья Александровна Иванова.