

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
города Канаш Чувашской Республики

Рассмотрено
на заседании
протокол № 3
28.05. 2026г.



Микст. Пение высоких нот.
Упражнения для тренировки.

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Сулагаева Оксана Владимировна

В вокале существует множество техник и приёмов, которые позволяют разнообразить звучание, добавить выразительности и расширить возможности исполнения. Один из них:

Микст. Техника, которая объединяет грудной и головной регистры голоса, создавая плавный переход между ними. При миксте сохраняется плотность грудного голоса даже на высоких нотах, в отличие от фальцета, где звук воздушный и лёгкий. Микст позволяет комфортно брать высокие ноты, избегая напряжения и риска повреждения голосовых связок.

Микст — техника, позволяющая певцам комфортно брать высокие ноты, избегая напряжения и риска повреждения голосовых связок. Этот вокальный прием позволяет смешивать разные регистры голоса таким образом, что получается средний по плотности и яркости звук, которым удобно петь даже самые высокие ноты.

Основные преимущества этой техники.

Использование микста в вокале помогает избежать часто встречающихся проблем начинающих вокалистов, а именно:

1. Перенапряжение горла — для пения высоких нот характерно легкое, или явное, как в случае с техникой Бэлтинг, напряжение в области гортани и голосовых связок. При пении микстом такое напряжение минимизировано.
2. Неестественное звучание высоких нот — для пения высоких нот техникой Тванг мы используем особую резонанцию звука и разные положения гортани, что дает яркий “носовой” или “металлический” призыв. Во время исполнения высокой ноты бэлтингом звук слегка крикливый и очень яркий. Все это не совсем естественное звучание нашего голоса. Микст решает эту проблему.
3. Ощущение дискомфорта или боли в горле — этот факт также связан с особым механизмом создания приема “микст”. Для пения смешанным звуком не требуется большого количества вокальных сил и напряжения — это помогает избежать дискомфорта во время пения.

Кроме того, освоив технику микста, вокалист может обрести уверенность и прокачать свои технические вокальные данные.

С чего начинается работа над микстом?

1. **Правильное дыхание.** Основа любого вокального упражнения. При пении микстом важно не просто правильно делать вдох, но и выдыхать воздух максимально плавно, не быстро или резко, чтобы избежать образования дрожи в голосе во время пения.
2. **Расслабление гортани.** Важно избегайте зажима гортани, а также обратить внимание на состояния расслабленности челюсти и губ и щек — все это дает лишнее напряжение в гортани. Чем свободнее гортань, тем легче вам будет использовать технику микст.
3. **Поиск среднего звука.** Механизм пения микста таков: высокое положение гортани сочетается с плотным смыканием связок, но регистр мы используем не нижний или верхний, а смешанный, то есть средний. Поэтому пение микстом такое одновременно плотное, но и легкое по звучанию.

Эффективные упражнения для развития микста.

Упражнение № 1. Регистры

Как мы знаем регистр — это определенный отрезок диапазона голоса. Основных три: нижний (плотное звучание), верхний (легкое звучание) и смешанный или средний (среднее по плотности звучание). В этом упражнении наша задача найти середину своих регистров.

Начнем пение на слова: SWAY (Нижний регистр), WAY (Верхний регистр) SWAY (Средний регистр). Слова поем на одной ноте, лучше брать комфортную высокую ноту. Стараемся поймать разное звучание в регистрах: нижнее и верхнее, а потом от этих двух звуков ищем середину — это и будет наш смешанный регистр.

Упражнение №2. Глиссандо

Глиссандо — это своеобразное скольжение по нотам. То есть, у нас есть определенная нота внизу (точка А) и нота наверху (точка Б) и между этими двумя точками есть еще несколько нот. Задача в глиссандо плавно про скользить по нотам с точки А в точку Б.

Цель упражнения — это обучение постепенному повышению высоты звука без резких переходов.

Начинаем с низкой ноты и плавно поднимаемся вверх, стараясь сохранять ровное звучание. Важно идти плавно и поднимать громкость звука только к высокой ноте, снижая её к низкой.

Упражнение №3. Стаккато

Стаккато — это не плавное, а именно отрывистое пение конкретной ноты.

Задача упражнения заключается в укреплении поддержки дыхания и развитие чёткости атаки каждой ноты. Берем среднюю по высоте ноту и поем короткими отрывистыми звуками на слоги “да-да-да” подряд, повышая тон небольшими скачками. Это поможет контролировать дыхание и петь плотно, и ярко.

Упражнение №4. Смещение регистров

Задача упражнения — переключение между грудным и головным голосом, развивая плавный переход между ними. Спойте слог “ау”- от нижней (а) до верхней ноты (у), создавая глиссандо и плавный переход между ними.

Заключение

Микст — одна из сложнейших вокальных техник.

Освоение этого приема требует знания регистров голоса, типов смыкания и понимание резонанса, а также регулярной практики. Но результат того стоит: свободное пение высоких нот без напряжения, помогает прокачать свой вокальный диапазон и научиться эмоционально выражать смысл текста во время пения. Помните главное правило: безопасность голоса превыше всего — не стоит перенапрягаться на тренировках.

Список литературы.

1. Бельская Е. В. «Вокальная подготовка студентов театральной специализации».
2. Гарсиа М. «Советы по пению».
3. Кац М. «Ваш голос: Секреты вокального мастерства» — учебник для тех, кто хочет научиться петь.
4. Попков Н. Н. «Постановка голоса для вокалистов».

