**“ВЕРМАСЬӦМ”**

**коми национальнӧй тыш серти методика боксянь велӧдан пособие**

Россиялӧн Войвывса войтырлысь векся национальнӧй культура сӧвмӧдӧм могысь да торйӧн нин коми войтырлысь вошан аслыспӧлӧслунсӧ бӧр ловзьӧдӧм могысь, а сідзжӧ странаын челядьлысь спорт сӧвмӧдӧм кузя ӧнія федеральнӧй уджтас тӧд вылын кутӧмӧн, ӧткымын нималана да тӧдчана йӧз, кодъяс пырӧны коми национальнӧй вермасьӧм бӧр ловзьӧдӧм, сӧвмӧдӧм да водзӧ кыпӧдӧм кузя водзмӧстчысь котырӧ, дон босьттӧг котыртӧны да нуӧдӧны тайӧ сикас единоборство серти ордйысьӧмъяс, методика боксянь велӧдан чукӧртчылӧмъяс, семинаръяс, конференцияяс, практическӧй тренингъяс.

Коми национальнӧй вермасьӧмӧ вермӧны велӧдчыны челядь да томулов 7 арӧссянь 16 арӧсӧдз, векджык найӧ, кодъяслӧн эм мукӧд сикас спортын вынӧн вермасьӧм да единоборство кузя физическӧй дасьлун да кодъяс лоӧны Коми Республика мутасын челядьлы содтӧд тӧдӧмлун сетан уна сикас муниципальнӧй велӧдан учреждениеясса быдтасъясӧн. “Вермасьӧм” воӧ сьӧлӧм вылас и верстьӧ йӧзлы.

Водзмӧстчысь котырӧ пырӧны оз сӧмын уджсикасын ыджыд сяма да унапӧлӧс вермасьӧм серти аттестация прӧйдитысь тренер-преподавательяс, но и история, этнография, культурология, фольклористикаюкӧнын наукаса уджалысьяс, а сідзжӧ юристъяс, психологъяс. Котыр нуӧдіс чукӧртчылӧмъяс да ордйысьӧмъяс Коми Республикаса татшӧм муниципальнӧй юкӧнъясын: Луздор, Сыктывдін, Кӧрткерӧс, Кулӧмдін районъясын, Сыктывкар да Емва каръясын.

Ӧнія кадӧ вермасьӧмсӧ ӧтувтӧм могысь нуӧдсьӧ историческӧй источникъяс серти содтӧд научнӧй анализ, кӧні сёрниыс мунӧ тайӧ вермасьӧмлӧн артмӧм йылысь, сійӧс нуӧданног да вермасьӧмын вермысьӧс индӧм йылысь, атлетъяслӧн векся паськӧм йылысь. Сыысь кындзи, корӧм специалистъяс лӧсьӧдӧны спортсменъясӧс дасьтӧм кузя велӧдан уджтасъяс да тренер-преподавательяслы методическӧй пособиеяс.



**“Вермасьӧм” пансьӧм**

Важысянь вермасьӧмсӧ лыддьӧны вир-яй ёнмӧдан упражнениеӧн, мый отсалӧ мортлы лӧсьыда сӧвмыны.

Вермасьӧм сӧвмӧдӧ спортын зільысьяслысь вир-яй ёнмӧдан татшӧм кужанлунъяс, кыдзи ёнлун, тэрыблун, винёвлун, сямлун, велӧдӧ лоны повтӧмӧн, кужысьӧн, зумыдӧн, веськыдӧн.

Историческӧй документъяс эскӧдӧны, мый Россияса канму мутасын вӧлі некымын сикас вермасьӧм, кӧні вӧдитчисны татшӧм приёмъясӧн, кыдзи крукыштӧм, конйыштӧм, пыкӧм, куйлӧмӧн вермасигӧн кутӧм да водзсасьысьӧс доймӧмысь видзан уна сикастор. Роч вермасьӧмысь кындзи тӧдсаӧсь мукӧд войтырлӧн вермасьӧмъяс: татаралӧн, тывалӧн, якутъяслӧн, чувашъяслӧн, грузинъяслӧн, мордвалӧн, комияслӧн да мукӧдлӧн. Ставнас найӧ торъялӧны асланыс нуӧданногӧн, но ставнысӧ найӧс ӧтувтӧ ӧтитор – пӧшти став вермасьӧмсӧ нуӧдӧны вӧньӧн кӧртасьӧмӧн торъя паськӧмӧн.

Коми Республика мутасӧ пырӧ уна пӧлӧс единоборство; каръясын да сиктъясын паськыда сӧвмисны татшӧм вермасьӧмъяс, кыдзи “самбо”, “дзюдо”.

Сиктса районъясын накӧд ӧттшӧтш сӧвмӧ важся коми тыш “Вермасьӧм”. Тайӧ вермасьӧмыс сӧвмӧ куим спорт шӧринын: Коми Республика лунвылын – Луздор районса Абъячой сиктын, асыввылын – Кулӧмдін районса Помӧсдін сиктын, войвылын – Изьва районса Изьва да Щельяюр сиктъясын. Быд мутасын тышыс аслыспӧлӧс, ассикаслуна, но найӧс ӧтувтӧ векся тэчасыс, вӧр-вакӧд да олӧмкӧд йитчӧмыс, кутшӧмъяс артмӧдӧны войтырсикаслысь сюрӧссӧ, мый ӧтувтӧ республиканымӧс.

Коми вермасьӧмлӧн аслыспӧлӧслуныс, зэв важся традицияыс кольӧма **Кулӧмдін районса** коми вӧралыссянь гижӧм преданиеын. Вермасьӧмлӧн пансьӧмыс заводитчӧ ёна важӧн. Преданиеыс вуджӧ вӧралыссянь вӧралысьлы, бать-мамсянь ныв-пилы.

Вӧвлӧмторйыс татшӧм:

“Оліс пӧрысь вӧралысь, да вӧлі сылӧн вит пи. Дерт, вӧралысьяс жӧ. Кыйсисны найӧ асланыс чӧс туйясын, ӧта-мӧдсянь неылын, “чомкостын” (6 километр ылна). А шӧрас вӧлі батьыслӧн вӧралан угоддьӧ, тані вӧлі шӧр вӧралан керка, пывсян – аслыссикас “база”. Ӧтчыдысь вежоннас, быд вежа лунӧ пиян волісны бать ордӧ сёрнитыштны вӧралӧм, мужикъяслӧн удж йылысь, варовитыштны ыджыд семья кутыськӧд.

Артмис сідз, мый ӧтчыдысь кык вок эз вермыны юкны выль вӧрса му. Быдӧн кӧсйис босьтны сійӧс аслас чӧс туйӧ. И со выль аддзысьлігӧн найӧ юасьӧны батьыслысь да мукӧд вокыслысь: “Мый вӧчны?.. Кодлӧн збыльысь унджык правоыс тайӧ му вылас? Кодлы сійӧс кутны?” Бать мӧвпалыштіс да шуис: “Мед ставыс лоӧ веськыда. Коді тіян пиысь вермас мӧдӧс, сылы и вичмас тайӧ муыс. Пӧрадокыс татшӧм: вермасьны ылӧдчытӧг, ӧта-мӧдӧс не дойдны, ог нин сёрнит виӧм йылысь. Коді вокъяс пиысь медводдзаӧн шуас: “Тэнад!”, сійӧ и ворссяс”.

Кыкнан вокыс ёнӧсь, лысьӧмаӧсь, асныраӧсь, вын сертиыс ӧткодь водзсасьысьяс. Заводитісны найӧ вермасьны. Уськӧдӧны ӧта-мӧдӧс, туплясьӧны му вылын, мурзӧны зэвтчӧм вӧсна, равзӧны звер моз. Дыр вермасисны. Бӧръяпомыс кыкнанныс усисны, сутшкысисны плешъяснаныс, куйлӧны... Кор вермасисны, талялісны арся косьмӧм турунсӧ, артмис кытш. Помланьыс дзикӧдз эбӧстӧммисны. Да абу нин вын сувтны... И бать шуӧ: “Ті кыкнанныд ёнӧсь, кыкнанныд ошкана водзсасьысьяс. Ті – ӧта-мӧд костын ӧткодьӧсь. Гашкӧ, кодкӧ тіян пиысь ачыс сетчас?” Чӧв олӧны пиян синкымъяс букыштӧмӧн .. Сэки бать шуӧ: “Сета тіянлы бӧръя позянлун, а то сета выль мунытӧ кодлыкӧ вокъяс пиысь. Вӧчам сідз: сувтӧй кытш шӧрӧ, кутшӧмӧс ті талялінныд. Кодӧс медводзӧн йӧткыштад тайӧ кытшысь, сійӧ и ворссяс. Ки-кок не чегъявны, сьылідзир не бергӧдны.

Мукӧдторсӧ позьӧ”.

Равӧстісны вокъяс, лэптісны вывлань кияснысӧ да уськӧдчисны кытш шӧрӧ. Кутіс кияснас ӧти вокыс мӧдсӧ, лэптіс кияс вылас, заводитіс бергӧдлыны, кӧсйис нин шыбитны кытшысь... Но друг – лэдзчысис пидзӧс вылас, тӧждысьӧмпырысь лэдзис воксӧ му вылӧ да шуис: “Вок, босьт аслыд мусӧ. Скӧрлун вӧсна ме зверӧ пӧри да муртса эг ви тэнӧ...”

И бать шуис: “Тэ абу прав, пиӧй. Тэ пӧрин эн зверӧ, а ошкӧ. Ош – абу звер. Сійӧ – ыджыд мывкыда. Тэ ӧд тӧдан, мый миян пӧль-пӧчьяс шулісны, мый ловыд вуджӧ ошъяслы.

Кор тэ кулан, лоан бур ошкӧн, а он шӧйтысь ошкӧн. Тэ вӧчин колана ногӧн, мый сетін выль угоддьӧтӧ вокыдлы. И ме вӧча сідз жӧ. Ме сета тэныд ассьым угоддьӧӧс, ассьым вӧр керкаӧс да пывсянӧс. Буретш тэ дорӧ кутасны волывлыны сӧветла вокъясыд. Ме пӧрысь нин, меным пӧра шойччыны мунны. Эска, мый регыд и ме лоа ыджыд мывкыда ошкӧн...”... Вот татшӧм вӧвлӧмтор.

Водзвыв вӧралысьяс тшӧкыда “гажӧдчылісны” вынӧн ворсӧмнас – кытшысь йӧткыштӧмӧн. Бӧрынджык сійӧ вуніс. Тайӧ вермасьӧмын петкӧдчӧ войвывса мортлӧн – комилӧн лов пытшкӧсыс. Вермасьӧмыс абу скӧр, но колӧ ыджыд вын, винёвлун да кужӧмлун. Тышлӧн аслыспӧлӧслуныс абу уськӧдчӧмын, а дорйысьны кужӧмын. “Зумыд Ош” дорйӧ ассьыс мусӧ наысь, коді сы вылӧ ыршасьӧ.

Ачыс вермасьӧмыс збыльвылас веськыд. Да вермӧ сэні збыльысь медбурыс. Вермӧ вежӧр, аслад веськыдлунӧ эскӧм.

Сідзкӧ, вермасьӧй да вермӧй, кыдзи вӧчисны миян пӧль-пӧчьяс!

“Вермасьӧм” - войтырсикаслӧн спортивнӧй бертчӧм.

“Вермасьӧмлӧн” бурлуныс, кыдзи вир-яй сӧвмӧдан да асьтӧ дорйыны кужанлунъясӧ велӧдан колантор, ышӧдӧ том йӧзӧс босьтчыны тайӧ национальнӧй спорт сикасӧ.

Талун унаӧн сёрнитӧны да гижӧны, мый ӧнія велӧдчысьяс этша вӧрӧны, мый лёка тӧдчӧ налӧн дзоньвидзалун, вежӧр, вир-яй да психика сӧвмӧм вылӧ.

“Вермасьӧмӧ” босьтчӧмыс тӧдчымӧн содтас вӧрӧмсӧ, а сідзжӧ оз кут мудзны юр да ыджыдджык вын лоас велӧдчыны.

Уджтасыс вермас вежласьны, сійӧс лӧсьӧдӧма 2 велӧдчан во вылӧ спорт школаяслы уджтас да велӧдан литература вылӧ мыджсьӧмӧн.

Медводдза воӧ челядь тӧдмасьӧны “Вермасьӧм” тышлӧн приёмъясӧн, мӧд вонас бурмӧдӧны став велӧдан приёмсӧ да участвуйтӧны ордйысьӧмъясын.

Уджтасыс топыда йитчӧма школаса “физическӧй культура” предметкӧд ӧтувъя физическӧй дасьлун кузя занятиеяс нуӧдӧм серти. Тадзи республикалӧн некымын сиктса районын “Вермасьӧмӧн” кутісны вӧдитчыны паськыда.

**Шӧр мог:**

“Вермасьӧмлӧн” приёмъясӧ велӧдӧм отсӧгӧн велӧдчысьяслӧн ёнмӧ вир-яй.

**Могъяс:**

**Велӧдан:**

1. “Вермасьӧм” тыш кузя колана тӧдӧмлунъяс да кужанлунъяс босьтӧм.

2. Физическӧй культураӧн да спортӧн пыр занимайтчӧмын коланлун чужӧм.

3. Физкультура, спорт, гигиена, медицина юкӧнын сійӧ тӧдӧмлунъяс, кужанлунъяс босьтӧм, кутшӧмъяс абуӧсь подув велӧдӧмын.

**Быдтан-велӧдан:**

1. Дзоньвидзалун ёнмӧдӧм, уджавны верманлун бурмӧдӧм.

2. Йӧзӧс веськодя оласногысь видзӧм.

3. Томуловлы прӧст кад бура коллялӧм вылӧ условиеяс котыртӧм.

4. Вӧля, повтӧмлун, винёвлун, ас му радейтӧм чужтӧм.

**Сӧвмӧдан:**

1. “Вермасьӧм” тышӧ велӧдчӧм могысь колана физическӧй да психологическӧй дасьлун сӧвмӧдӧм.

**Уджтаслысь торъялӧмлун петкӧдлӧм:**

уджтас тип – содтӧд велӧдана

нырвизь – физкультура да спорт

сикас – вежлалана

**Велӧдӧмын котыртана да педагогика подувъяс:**

Группаӧ босьтӧны 7-12, 14-17 арӧса нывкаясӧс да зонкаясӧс, кодъяс кӧсйӧны велӧдчыны да кодъяслӧн абу дзоньвидзалунлы паныд помкаяс. Группаӧ босьтӧны быдӧнӧс, кодлӧн эм медицинскӧй справка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уджтас збыльмӧдан кадколаст: | Вежоннас час лыд: | Ӧти занятиелӧн кад | Занятиеяслӧн уджалан ног: | Велӧдчан воын вежон лыд: | Велӧдчысь лыд: | Вонас час лыд |
| 1 во | 4 час | 2 час | Вежоннас 2-ысь 2 час | 36 | 12-15 морт | 144 час |
| 2 во | 4 час | 2 час | Вежоннас 2-ысь 2 час | 36 | 10-12 морт | 144 час |

**Занятиеяс нуӧдан формаяс**: чукӧрӧн; спорт секцияӧ став пырысьӧн.

**Виччысяна бӧртас**: челядьлысь вир-яй ёнмӧдӧмын бур динамика; дзоньвидзалун ёнмӧдӧм; “Вермасьӧм” тышын колана физическӧй да психологическӧй кужанлунъяс сӧвмӧдӧм.

**Видзӧдны кутасны татшӧм ногӧн:** уна сикас ордйысьӧмын участвуйтӧм, кутшӧмъяс мунӧны йӧзлӧн ыджыд гажӧдчигъясӧ; праздникъяс дырйи; фестивальяс вылын; велӧдчан тышъясын; вӧльнӧй тышъясын.

**Уджтас збыльмӧдан условиеяс.**

Уджтассӧ бура збыльмӧдӧм вылӧ колӧ: спортивнӧй зал (занятиеяссӧ нуӧдӧны здание пытшкын); матъяс либӧ татамияс - эмӧсь; спортивнӧй форма - эм; челядьлӧн занимайтчыны кӧсйӧм.

**1 велӧдчан вося велӧдан-тематическӧй план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Юкӧдъяс | Теория | Практика | Ӧтувъя час лыд |
| 1. Медводдза занятие | 1 | - | 1 |
| 2. Вермасьӧмлӧн шӧр приёмъясӧ велӧдӧм | 4 | 26 | 30 |
| 3. Ӧтувъя физическӧй дасьлун | 2 | 88 | 90 |
| 4. Ордйысьӧмъяс кежлӧ дасьтысьӧм да сэні участвуйтӧм | 4 | 16 | 20 |
| 5. Бӧръя занятие | 1 | 2 | 3 |
| Ставнас часыс: | 12 | 132 | 144 |

**1 велӧдчан вося уджтаслӧн сюрӧс:**

**1. Медводдза занятие.**

**Теория:** Занятиеяс вылын асьтӧ кутан правилӧяс. Сувтӧм, рапорт. Сӧстӧмлун кутан правилӧяс. Видзчысянлун техника. Занимайтчанінъяслӧн сӧстӧмлун. Доймӧмъясысь видзӧм. Мортлӧн дзоньвидзалунлы уна сикас упражнениеяслӧн да физическӧй нагрузкаяслӧн тӧдчанлун. Дзоньвидзалун ёнмӧдӧм да вежӧр бурмӧдӧм вылӧ лун режимлӧн, сёйӧмлӧн, физическӧй нагрузкаяслӧн тӧдчӧм. Вермасьысьлӧн форма. Сійӧс вурӧм да видзӧм. Пищеварительнӧй система тэчас да сылӧн удж. Петкӧдан органъяс. Доймӧмъяслӧн помкаяс. Врачьясӧн видзӧдӧм. Ас бӧрся видзӧдӧм. Доймигӧн врачӧдз медводдза отсӧг сетӧм.

**2. Вермасьӧмлысь медшӧр приёмъяс велӧдӧм.**

**Теория:** “Вермасьӧм” тышлӧн приёмъясӧн тӧдмасьӧм. Бур условиеяс. Доймӧмъясысь ӧлӧдӧм. Асьтӧ стракуйтӧм. Приёмъяс петкӧдлысь терминъяс. Приёмъяс донъялӧм. Венын вермысьясӧс тӧдмалӧм. Видзчысьӧмъяс, контрприёмъяс, комбинацияяс йылысь медшӧр тӧдӧмлун. “Вермасьӧм” тышын колана костъяс кутӧм йылысь да кутчысьӧмъяс йылысь тӧдӧмлун. Вермасьысьлӧн тренируйтчан кад. “Вермасьӧм” тышын тактика йылысь тӧдӧмлун. Тактика сикасъяс.

**Практика:** “Вермасьӧм” тышлысь сувтса приёмъяс велӧдӧм. Кокӧн вӧчан приёмъяс. Киӧн вӧчан приёмъяс. Тушаӧн вӧчан приёмъяс.

Велӧдчан тышъяс. Асьтӧ стракуйтан приёмъясӧн тӧдмӧдӧм. Сулалӧм, ӧта-мӧдысь кост кутӧм, вермасьысьлӧн ветлӧдлӧм. “Вермасьӧм” тышын позьтӧм приёмъяс. “Вермасьӧм” тышлысь водса приёмъяс велӧдӧм. Уськӧдӧм. Кутӧм. Велӧдчан тышъяс.

**3. Ӧтувъя физическӧй дасьлун.**

**Теория:** Лайкыд вӧрас сӧвмӧдан методъяс. Вын-эбӧс сӧвмӧдан методъяс. Вермасьысьлысь кужӧмлунсӧ сӧвмӧдан методъяс. Винёвлун сӧвмӧдан методъяс. Тэрыблун сӧвмӧдан методъяс.

**Практика:** Лайкыд вӧрас сӧвмӧдан упражнениеяс. Вын-эбӧс сӧвмӧдан упражнениеяс. Кужанлун сӧвмӧдан упражнениеяс. Винёвлун сӧвмӧдан упражнениеяс. Тэрыблун сӧвмӧдан упражнениеяс. Коми йӧзкостса визув ворсӧмъяс. Коми йӧзкостса спортивнӧй ворсӧмъяс: мачӧн. Стройса упражнениеяс. Места вылын упражнениеяс. Акробатическӧй упражнениеяс. Сьӧктӧдӧм мачьясӧн ворсан упражнениеяс. Турбылясьӧмъяс. Сьӧктӧдӧм упражнениеяс.

**4. Ордйысьӧмъяс кежлӧ дасьтысьӧм да сэні участвуйтӧм.**

**Теория:** “Вермасьӧм” тыш серти ордйысьӧмъяслӧн тӧдчанлун, налӧн шӧр могъяс да могъяс. Ордйысян сикасъяс (аслад, аслад да командалӧн, командаяслӧн) да найӧс нуӧдан ног. Ордйысьӧмъясын вермысьясӧс тӧдмалан правилӧяс. “Вермасьӧм” тыш серти ордйысьӧмъяслӧн правилӧяс.

**Практика:** Чукӧра первенство вылӧ ордйысьӧмъяс. Коми национальнӧй упражнениеяс чукӧрӧн, кыкӧн вӧчӧм вылӧ ордйысьӧмъяс.

**5. Бӧръя занятие.**

**Теория:** Велӧдчан вося кывкӧртӧдъяс. Йӧзводзса петкӧдчӧмъяс.

**2 велӧдчан вося велӧдан-тематическӧй план:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Юкӧдъяс | Теория | Практика | Ӧтувъя час лыд |
| 1. Медводдза занятие | 2 | - | 2 |
| 2. Вермасян приёмъяс сӧвмӧдӧм | 2 | 28 | 30 |
| Вермасян приёмъяс помӧдз бурмӧдӧм | - | 70 | 70 |
| 3. Ӧтувъя физическӧй дасьлун | 4 | 36 | 40 |
|  | - | 2 | 2 |
| 4. Ордйысьӧмъясын участвуйтӧм |  |  |  |
| 5. Бӧръя занятие |  |  |  |
| Ставнас часыс: | 8 | 136 | 144 |

**2 велӧдчан вося уджтаслӧн сюрӧс:**

**1. Медводдза занятие.**

**Теория:** Вермасьысьяс дорӧ корӧмъяс. Занимайтчанінлӧн сӧстӧмлун. Доймӧмъяс ӧлӧдӧм. Вермасьысьлӧн чучела. Сійӧс вӧчӧм. Вермасьысьлӧн тренируйтчан кад. Вермасьысьлысь повтӧмлун да асьсӧ кутны кужӧм велӧдан методъяс.

**2.** **Вермасян приёмъяс сӧвмӧдӧм.** “Вермасьӧм” тышлысь приёмъяс бурмӧдӧм.

**Теория:** Видзчысьӧм. Контрприёмъяс. Комбинацияяс. “Вермасьӧм” тыш вылӧ разминка лӧсьӧдӧм. Тактика сикасъяс.

**Практика:** Сувтӧмӧн вермасян приёмъяс сӧвмӧдӧм. Кокӧн вӧчан приёмъяс. Приёмъяс бурмӧдӧм. Велӧдчан тышъяс. Киӧн вӧчан приёмъяс. Приёмъяс бурмӧдӧм. Велӧдчан тышъяс. Тушаӧн вӧчан приёмъяс. Приёмъяс бурмӧдӧм. Велӧдчан тышъяс. Партерӧн приёмъяс бурмӧдӧм. Партерӧн велӧдчан тышъяс. Партерӧн уджалӧм. Партерӧн вермасьӧм.

**3. Ӧтувъя физическӧй дасьлун.**

**Практика:** Ворсӧмӧн дасьтысьӧм. Сьӧктӧдӧм упражнениеяс. Стройса упражнениеяс. Котралӧм. Чеччалӧм. Акробатическӧй упражнениеяс.

**4. Ордйысьӧмъясын участвуйтӧм.**

**Теория:** Ордйысьӧмъясын вермысьясӧс тӧдмалан правилӧяс. Ордйысьӧмъяс вылӧ участвуйтысьяслӧн арлыд серти группаяс да весӧвӧй категорияяс. “Вермасьӧм” тыш серти ордйысян правилӧяс. Вермасьӧмъяс кежлӧ дасьтысьӧм. Судейскӧй коллегияӧ пырысьяс. Суддяяслӧн инӧдъяс да уджмогъяс. Ордйысьӧм кузя документъяс лӧсьӧдӧм да гижӧм. Ордйысьӧмъяслысь уджтас лӧсьӧдӧм.

**Практика:** Коми национальнӧй упражнениеяс чукӧрӧн, кыкӧн вӧчӧм вылӧ ордйысьӧмъяс. Чукӧра первенство вылӧ ордйысьӧмъяс. Зумыдлун сӧвмӧдӧм вылӧ ордйысьӧмъяс. Уна тшупӧда (районса, республикаса) ордйысьӧмъясын петкӧдчӧм.

**5. Бӧръя занятие.**

**Практика:** Велӧдчан воысь кывкӧртӧдъяс вӧчӧм. Йӧзводзса петкӧдчӧмъяс. Медбуръясӧс ошкӧм.

**Уджтассӧ методика боксянь могмӧдӧм:**

Велӧдан занятиелӧн медшӧр формаӧн лоӧ тренируйтчыны велӧдчӧм. Сійӧ юксьӧ 4 юкӧн вылӧ: медводдза, дасьтысян, шӧр да кывкӧрталана. Медводдза юкӧныс мунӧ 3-5 минут. Тайӧ юкӧнлӧн могнас лоӧ котыртны группасӧ. Сійӧ заводитчӧ группа сувтӧдӧмсянь, морт лыд лыддьӧмсянь да занятие нуӧдысь тренерлы дежурнӧйлӧн (либӧ старосталӧн) рапортсянь. Тренер тӧдмӧдӧ велӧдчысьясӧс занятиелӧн сюрӧсӧн да сійӧс нуӧдан ногӧн, висьталӧ занятиелӧн сикас йылысь, кад йылысь, занятиеса шӧр юкӧнлӧн сюрӧс йылысь. Дасьтысян юкӧн мунӧ 15-20 минут. Сійӧ дасьтӧ спортсменлысь вир-яйсӧ тыр-бура вӧчны нагрузкасӧ занятиелӧн шӧр юкӧнын. Шӧр юкӧныс мунӧ 60 минут. Велӧдчысьяс векджык тӧдмасьӧны выль материалӧн - “Вермасьӧм” тышлӧн сувтса да водса приёмъясӧн, нуӧдӧны велӧдчан тышъяс. Кывкӧрталана юкӧн мунӧ 3-5 минут. Тайӧ юкӧнлӧн могыс – лӧньӧдны велӧдчысьяслысь вир-яйсӧ да вӧчны занятие серти кывкӧртӧд.

Занятиелӧн **дасьтысян юкӧнӧ** (либӧ разминкаӧ) пырӧны упражнениеяс, кутшӧмъяс артмӧмаӧсь кык юкӧнысь: ӧтувъяысь да торъяысь.

**Ӧтувъя юкӧн** отсалӧ сӧвмӧдны вермасьысьлысь физическӧй качествояссӧ, дасьтӧ организмсӧ вынаджык уджӧлан кад кежлӧ. Пыртӧны: уна пӧлӧс ӧда ветлӧдлӧмъяс да котралӧмъяс, ветлӧдлӧмӧн да места вылын упражнениеяс, вын-эбӧс, кужӧмлун, тэрыблун, винёвлун, вӧраслы лайкыдлун сӧвмӧдӧм вылӧ упражнениеяс, акробатическӧй упражнениеяс, турбылясьӧмъяс, спортивнӧй да коми национальнӧй визув ворсӧмъяс.

Разминкалӧн **торъя юкӧныс** отсалӧ олӧмӧ пӧртны торъя дасьтысьӧмлысь могъяс, гӧгӧрвоны материал, кутшӧмӧс велӧдӧны занятие вылын, лӧсьӧдӧ нервнӧй системасӧ колана уджалӧм вылӧ. Разминкалӧн тайӧ юкӧнын вӧдитчӧны видзчысяна да асьтӧ видзан упражнениеясӧн, имитируйтӧм приёмъясӧн, вермасьӧмлӧн кокни формаясӧн.

Занятие вылын педагогъяс пыртӧны татшӧм **методъяс**: лекция, висьталӧм, сёрнитӧм. *Лекцияӧн* вӧдитчӧны сы могысь, медым устнӧя висьтавны уджтасса теория юкӧдлысь медколана темаяссӧ. *Висьталӧмсӧ* векджык нуӧдӧны практическӧй уджъяс дырйи либӧ на костын. *Сёрнитӧмсӧ* пыртӧны выль материалӧн тӧдмӧдігӧн. Теория боксянь тӧдӧмлунъясыс бурджыка гӧгӧрвосьӧны, кор устнӧя висьталӧны петкӧдлӧмӧн. Та могысь петкӧдлӧны уна пӧлӧс методӧн: *веськыда, серпасалӧмӧн, условнӧя*. Веськыда петкӧдлӧм – тайӧ приёмъяс, вӧчӧмторъяс, предметъяс налӧн збыль олӧмын петкӧдчӧм. Серпасалӧмӧн петкӧдлӧм - тӧдчӧдӧ приёмъяс да мукӧд объект (фотография, серпас, видео отсӧгӧн) петкӧдлӧм. Условнӧя петкӧдлӧмӧн вӧдитчӧны абстрактнӧй петкӧдлӧмтор лӧсьӧдӧм могысь да тайӧ петкӧдчӧ таблицаясын диаграммаясын, схемаясын.

Кужанлун содтӧм вылӧ пыртӧны велӧдан метод: тырвыйӧ велӧдӧм; юкӧнъясӧн велӧдӧм; ӧтвывтӧмӧн велӧдӧм.

Сямлун сӧвмӧдӧм вылӧ пыртӧны тренируйтчан метод. Тренируйтӧмлӧн эм кык шӧр метод:

*упражняйтчан метод*, коді артмӧдӧ сямлунлысь вежласьтӧмлунсӧ,

*вежлалан метод*, коді артмӧдӧ сямлунлысь вежласьӧмсӧ.

Вермасян приёмъяссӧ позяс велӧдны ӧтвывтӧмӧн. Приёмсӧ заводитӧны велӧдны ставнас. Велӧдӧмсӧ позяс помавны сэк, кор вермасьысь колана ногӧн кутас вӧчны приёмсӧ велӧдчан тышын, кӧні ӧти спортсмен уськӧдчӧ урчитӧм приёмӧн, а мӧдыс дорйысьӧ. Приёмъяссӧ гӧгӧрвоны да бурмӧдны отсалӧ найӧс унаысь вӧчӧм бӧрын.

Тренируйтчигӧн педагог уна кад сетӧ ӧта-мӧд костын ордйысьӧмлы, сы вӧсна мый буретш вермасигӧн сӧвмӧны татшӧм сям, кыдзи водзсасьысь водзын полӧм венны кужӧм, вӧля, лэдзчысьтӧмлун, зільлун, вермыны кӧсйӧм.

Велӧдысь зільӧ петкӧдлыны ассьыс быдтасъяссӧ уна пӧлӧс тшупӧда ордйысьӧмъясын, медым бурмӧдны велӧдан приёмъяссӧ, нуӧдны педагогическӧй контроль да водзӧ бурмӧдны тайӧ уджтассӧ.

Уджтас серти велӧдчӧм помалӧм бӧрын велӧдчысьяс босьтасны:

**Теория боксянь тӧдӧмлунъяс:** дорйысьӧмъяс, контрприёмъяс, комбинацияяс йылысь тӧдӧмлун; “Вермасьӧм” тышын колана костъяс кутӧм йылысь да вен нуӧдӧм йылысь тӧдӧмлун; “Вермасьӧм” тышлӧн тактика йылысь тӧдӧмлун; тактика сикасъяс; вермасьысьлысь лайкыдлун, вын-эбӧс, кужӧмлун, тэрыблун, винёвлун сӧвмӧдан методъяс; “Вермасьӧм” тыш серти коми национальнӧй ордйысьӧмъяс нуӧдан правилӧяс.

**Практическӧй кужанлунъяс:** велӧдасны сувтӧмӧн вермасян приёмъяс; кокӧн, киӧн, водӧмӧн вӧчан приёмъяс; уськӧдӧмъяс, пыкӧмъяс вӧчан приёмъяс; тушаӧн вӧчан приёмъяс.

Педагогическӧй **контроль нуӧдӧны**: велӧдчан тышъясын петкӧдчӧмӧн; ордйысьӧмъясын участвуйтӧмӧн, йӧзкостса гажӧдчӧмъясын, фестивальясын, праздникъясын петкӧдчӧмӧн.



**ВЕРМАСЯН ПРАВИЛӦЯС:**

Коми национальнӧй вермасьӧм артмӧма **кык сконысь**.

**Медводдза скон** – уна ногӧн вынӧн вермасьӧм, параясӧн да чукӧрӧн, тані вӧдитчӧны татшӧм упражнениеясӧн:

а) “**Чунь крук” – чунъясӧн вермасьӧм;**

*Правилӧ:*  Вермасьысьяс сувтӧны ӧта-мӧдлы воча да крукасьӧны веськыд килӧн певнас, сэсся – шуйга килӧн певнас. Суддялӧн “Вен” команда серти вермасьысьяс кыскӧны ӧта-мӧдӧс асланьыс. Вермӧ сійӧ, коді асланьӧ кыскас водзсасьысьӧс либӧ восьтас водзсасьысьлысь чуньсӧ (*1 серпас*).

(*1 серпас*)

б) **“Ён кок” (***букв:* ***“Сильные ноги”*) – кокъясӧн вермасьӧм;**

*Правилӧ:*Вермасьысьяслы колӧ водны орччӧн мышку вылӧ ӧтар-мӧдар юръясӧн. Найӧ йитчӧны гырддзаясӧн, лэптӧны веськыд коксӧ (мӧдысь – шуйгасӧ) да “Вен” команда серти заводитӧны кусыньтны водзсасьысьлысь коксӧ. (*2 серпас*)

(*1, 2 серпасъяс*)

в) **“Мыр перйöм” (***букв.:* ***“Корчевание пня”*) – палич кыскалӧм;**

*Правилӧ:* Вермасьысьяс пуксьӧны ӧта-мӧдлы воча кок пыдӧсъясӧн пыксьӧмӧн (водзынджык пыксьывлісны вӧртӧм сёр вылӧ), кутчысьӧны киясӧн вомӧна паличӧ да “Вен” команда серти быдӧн заводитӧ кыскыны асланьыс. Вермӧ сійӧ, коді кыскас водзсасьысьӧс асланьыс либӧ вермас мынтӧдны кияссӧ. (*3 серпас*)

(*3 серпас*)

г) **“Кыдз копыртöм”** (*букв.:* ***“Сгибание березки”*) – кусыньтчытӧм кыдз;**

*Правилӧ:* Кык вермасьысь сувтӧны орччӧн ӧти визьӧ (кыкнанныс веськыд либӧ шуйга пельпомъясӧн). Неуна водзланьӧ сетчӧмӧн, веськыда нюжӧдӧм кияссӧ пуктӧны ӧта-мӧдныслы пельпом вылӧ. “Вен” команда серти заводитӧны копрӧдлыны ӧта-мӧдӧс увлань. Вермӧ сійӧ, коді кыдз позьӧ улӧджык копыртас вермасьысьӧс либӧ мырдӧн тшӧктас сылы тайӧс вӧчны.

д) **“Борьба на ладошках”**

*Правилӧ:* Кык вермасьысь сувтӧны орччӧн ӧти визьӧ (ӧта-мӧдыслы воча). Муртса водзланьӧ сетчӧмӧн, неуна кусыньтӧм киясӧн пыксьӧны восьса ки пыдӧсъясӧн. “Вен” команда серти заводитӧны вермасьны. Вермӧ сійӧ, коді мырдӧн тшӧктас водзсасьысьлы тайӧс вӧчны. (*4 серпас*)

 (4 серпас)

е) **“Из шыбитӧм” - метание метеорита.**

*Правилӧ:* Вермасьысьяс индӧм визьсянь сьӧрсьӧн-бӧрсьӧн шыблалӧны из. Вермӧ сійӧ, коді ставсьыс ылӧджык сійӧс шыбитас.

 Ӧтилаын паськалан коми йӧзкостса традицияяс серти вермасян сикасъяс нуӧдігӧн вӧліны асланыс торъяланлунъяс.

**Мӧд сконын** **“Ош тыш” (Бой медведей)** ним улын вермасьӧмыс мунӧ неыджыд местаын (мутасын). Вермасьысьяслӧн могыс - йӧткыштны венласьысьӧс мутас сайӧ либӧ петкӧдлыны ассьыс ёнлунсӧ вылӧджык мышку вылӧ чеччыштӧмӧн либӧ гатшӧдны венласьысьӧс 10 секунд кежлӧ. Вермасьӧм вылӧ петігӧн ӧта-мӧдӧс чолӧмалӧны кияс лэптӧмӧн да “Тыш” команда серти заводитӧны вермасьны (*5 серпа*с).

(5 серпас)

Оз позь:

* вартны киясӧн да кокъясӧн;
* вӧчны доймана да пӧдтана приёмъяс;
* кутны юрсиӧд, чужӧмӧд, ки чуньясӧд.

Кор вермасьысьяс пиысь ӧтиыс петӧ кыкнас кокнас индӧм кытшысь, сэки сійӧ ворссьӧ.

Кор вермасьысьяс пиысь ӧтисӧ ӧлӧдӧны куимысь веськодя вермасьӧмысь либӧ позьтӧм вӧчӧмторъясысь, сэки сійӧ ворссьӧ.

Кор помасьӧ тышлӧн кад да оз вермыны индыны вермысьӧс, сэки вермасьысьяс костын нуӧдӧны I сконса ӧти вермасьӧм (“Чунь крук” - чуньясӧн вермасьӧм либӧ вомӧна палич кыскалӧм вӧртӧм сёр вылӧ кок пыдӧсъяс пыкӧмӧн).

 Коми национальнӧй вермасьӧм сикасъясын петкӧдчӧм вылӧ лӧсьӧдӧма да видлавсьӧны коми кыв вылын **торъя командаяс:**

«Тыш» (тыш заводитӧм)

«Вен» (1 сконын вермасьӧм заводитӧм)

«Сувт» (тырмас, шань)

«Пом», «Тыш пом» (тыш помасьӧм)

«Тшöть» (ӧлӧдӧм)

«Вермысь» (вермысь)

**Вермасьысьлӧн паськӧм:**

1. Топыд дӧраысь вӧня куртка;

2. Паськыд гач;

3. Кучик пыдӧса кӧм (позьӧ кӧмтӧг)

Лӧсьӧдысь:

Портнягин Анатолий Иванович, “СПЛАВ” АНО инструктор-методист