

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 4 / 2025, Vol. 13, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/51PDMN425.pdf>

DOI: 10.15862/51PDMN425 (<https://doi.org/10.15862/51PDMN425>)

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Мартынова, Е. С. Методология разработки модельных технико-тактических заданий для совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет / Е. С. Мартынова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/51PDMN425.pdf>.

DOI: 10.15862/51PDMN425.

**For citation:**

Martynova E.S. Methodology for the development of model technical and tactical tasks for improving the special endurance of sabre fencers aged 14–15. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(4): 51PDMN425.

Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/51PDMN425.pdf>. DOI: 10.15862/51PDMN425. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 796.015

**Мартынова Екатерина Сергеевна**

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры», Омск, Россия

Аспирант, преподаватель

E-mail: [mse1607@mail.ru](mailto:mse1607@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9756-8481>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1127767](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1127767)

## Методология разработки модельных технико-тактических заданий для совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены традиционные и современные подходы к совершенствованию специальной выносливости фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет. Выявлены средства, используемые в тренировочном процессе юных фехтовальщиков, для развития специальной выносливости, в числе которых упражнения, моделирующие условия соревновательной деятельности. Авторы отмечают, что простой перенос соревновательного действия в тренировочное занятие не всегда дает планируемый тренировочный эффект, поэтому возникает необходимость создания определенных условий, чтобы модельные задания обеспечивали достаточное тренировочное воздействие.

Автором разработан алгоритм формирования модельных технико-тактических заданий, которые являются основой содержания методики совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет. При разработке модельных заданий учтены особенности соревновательной деятельности юных саблистов и физиологические особенности энергообеспечения мышечной деятельности организма подростков 14–15 лет. Разработана структура подготовительного периода годичного цикла тренировки фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет, уточнены количество занятий и объем нагрузки, направленной на совершенствование специальной выносливости, распределены основные технические приемы и боевые действия фехтовальщиков на зоны мощности, представлены организационно-методические компоненты формирования задания для каждой зоны мощности, а также указаны методы и параметры нагрузки для формирования модельного технико-тактического задания. Следуя представленному алгоритму, тренеры имеют возможность одновременно решать задачи физической подготовки и технико-

тактической подготовки, а также существенно расширить диапазон применяемых средств в тренировочном процессе юных саблистов, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса и интерес занимающихся.

**Ключевые слова:** фехтование; фехтовальщики-саблисты; модельные задания; тренировочные задания; специальная выносливость; физическая подготовка; параметры нагрузки

## Введение

Современная соревновательная деятельность саблистов требует от спортсменов проявления достигнутого уровня технико-тактического мастерства при демонстрации высокой физической подготовленности на фоне нарастающей психической напряженности. Вероятность достижения высокого соревновательного результата снижается, если занимающиеся не соответствуют требованиям, предъявляемым к их уровню подготовленности [1].

К сожалению, информация в научной литературе о динамике нагрузок и их направленности в тренировочном процессе, о средствах и методических приемах, используемых в тренировочных заданиях юных саблистов, и фехтовальщиков вообще, представлена весьма скудно, тем не менее ее анализ позволил выявить некоторые методики и рекомендации для совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков.

Д.А. Тышлер и А.Д. Мовшович считают, что самым эффективным средством повышения уровня развития специальной выносливости являются специальные упражнения с оружием и тренировочные бои. Кроме того, авторы отмечают необходимость чередовать использование специальных и общеразвивающих средств, а также варьировать интенсивность нагрузки, однако не предлагают конкретных рекомендаций параметров нагрузки [2].

Испанские ученые считают целесообразным использование плиометрических упражнений в контексте совершенствования специальной выносливости. В разработанный комплекс они включили следующие упражнения: прыжки через барьеры, прыжки на тумбы разной высоты и прыжки в длину [3].

Поддерживая точку зрения предыдущих авторов, В.Б. Иссурин и A.N. Turner et al. считают, что повысить специальную выносливость позволят тренировочные задания, направленные на развитие нервно-мышечной координации, которая, в свою очередь, способствует большему проявлению скоростно-силовых качеств, например, плиометрические и баллистические упражнения [4; 5].

Для сохранения и стимуляции специальной работоспособности фехтовальщиков в процессе соревновательной деятельности рекомендуется использовать метод двигательных переключений, который предполагает выполнение упражнений, отличающихся по структуре и биомеханическим параметрам двигательного действия от соревновательного [6].

Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ) рекомендуется для развития буферной способности организма фехтовальщика утилизировать протоны водорода. Учитывая соотношение работы и отдыха 1:6 в сабельном поединке, авторы рекомендуют следующие параметры нагрузки: от 5 до 10 с выполнять нагрузку в максимальной интенсивности, с длительностью пауз отдыха 30–60 с. Количество повторений 6–8, от 1 до 3 подходов. Для достижения достаточного уровня накопления лактата наиболее эффективным является соотношение 30 с максимальной интенсивной нагрузки и 30 с — отдыха, от 3 до 6 повторений при упражнении, подразумевающим использование не только мышцы ног, но и рук. Для обеспечения максимальной ферментативной адаптации к работе в анаэробно-гликолитической системе необходимо выполнять максимальные усилия в течение 30 с, а затем отдыхать не менее 4 мин, повторяя данную работу от 4 до 6 раз [5].

Для развития как аэробных, так и анаэробных систем энергообеспечения А.Ш. Абдрахманова с соавторами также рекомендуют использовать ВИИТ. Авторами предложен тренировочный протокол, применяемый 1 раз в неделю, в который включены восемь специфических упражнений фехтовальщиков скоростно-силового характера. Каждое упражнение выполняется в течение 30 с, затем наступает пауза отдыха, равная 30 с [7].

Вместе с тем, многие специалисты в области спортивной подготовки утверждают, что для развития специальной выносливости спортсменов необходимо применять соревновательные и специально-подготовительные упражнения [8; 9]. Однако, схожести упражнений только по форме и содержанию с соревновательной деятельностью недостаточно, важно, чтобы параметры тренировочной нагрузки совпадали с соревновательной или несколько превышали ее для целевого воздействия на различные системы организма спортсмена. Таким образом, тренер для рационального построения тренировочного процесса принимает решения на основе своего опыта, существующей научной информации, а также информации о состоянии и возможностях спортсмена. Другими словами, тренер представляет определенную модель спортивного противоборства [10].

Существуют разные виды моделей, но в рамках данного исследования рассматривается модель соревновательной деятельности как в количественном, так и в качественном аспектах, а также модели тренировочных заданий, в которых имитируются отдельные эпизоды соревновательной борьбы.

Попытку усовершенствовать тренировочный процесс рапиристов за счет моделирования соревновательных воздействий предпринял М.Л. Иткин [11]. Результаты его исследования позволили выявить, что в традиционных специальных упражнениях фехтовальщиков не происходят физиологические сдвиги в функциональных системах организма спортсменов, которые были бы тождественны условиям соревновательной деятельности, то есть несмотря на внешнее подобие соревновательным действиям, внутри организма не достигается должный тренировочный эффект. Автор раскрывает некоторые способы моделирования характеристик соревновательной деятельности, такие как ограничение временных, пространственных параметров, включение сбивающего фактора и др. Поскольку другие научные исследования в фехтовании затрагивают в основном моделирование технического и тактического компонентов подготовки спортсменов, анализу будут подвергнуты исследования в видах единоборств, которые схожи по характеру соревновательной деятельности с фехтованием.

Имитация соревновательного противоборства в тренировочных заданиях в вольной борьбе, по мнению Ю.А. Шахмурадова [12], может быть реализована ситуативным моделированием действия или его фазы, моделированием игрового противоборства по определенным правилам и функциональным моделированием соревновательных ситуаций. Автор утверждает, что модельные задания позволят спортсменам постепенно привыкать к соревновательной нагрузке, совершенствовать техническое мастерство и обеспечить взаимосвязь между этапом начальной подготовки и высшего спортивного мастерства.

В борьбе, боксе, дзюдо и самбо применение модельных тренировочных заданий в спортивной подготовке единоборцев позволило повысить их технико-тактические показатели с параллельным совершенствованием возможностей физиологических систем организма спортсменов к переносимости нагрузок [13–16]. Проведенный анализ научно-методической литературы по фехтованию позволил выявить, что главными средствами для совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков являются специальные упражнения с оружием и общеразвивающие: беговые, прыжковые упражнения, упражнения с изменением направления движения и поворотами, подвижные игры, «рывково-тормозные» челночные передвижения на коротких отрезках, с частой и неожиданной сменой направления движения.

Концептуальные положения

1. Физиологические закономерности формирования состояния спортивной формы.
2. Физиологические особенности энергообеспечения мышечной деятельности подростков 14–15 лет.
3. Особенности соревновательной деятельности саблистов 14–15 лет.
4. Строгая регламентация параметров нагрузки.

Содержательный компонент

Модельные технико-тактические задания

Структура подготовительного периода

Общеподготовительный этап	Мезоциклы	Микроциклы	
	Втягивающий	Втягивающий	
		Втягивающий	
	Базовый ОП	Нагрузочный	
Нагрузочный			
Специально-подготовительный этап	Базовый СП	Нагрузочный	
		Восст.-поддерж.	
	Контрольно-подготовительный	Ударный	
		Нагрузочный	
	ЗЭП	Предсоревновательный	Предсоревновательный
			Соревновательный

Технологический компонент

**Средства:** упражнения, распределенные по зонам мощности

**Формы:** имитационные и парные упражнения

**Методы:** равномерный, повторный, интервальный и переменный

**Методические приемы:**  
Сочетание общеподготовительных и специально-подготовительных средств, Следование алгоритму при формировании заданий

Оценочный компонент

Программа тестирования специальной выносливости саблистов 14–15 лет

Показатели эффективности соревновательной деятельности саблистов 14–15 лет

Эффекты реализации

1. Повышение уровня специальной выносливости саблистов 14–15 лет.
2. Улучшение эффективности соревновательной деятельности саблистов 14–15 лет без форсирования тренировочных нагрузок.
3. Сохранение и расширение потенциальных возможностей организма юных спортсменов для их совершенствования на следующих этапах многолетней спортивной тренировки.

*Рисунок 1. Методика совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет (разработано автором)*

Вместе с тем, преимущество отдается модельным упражнениям, которые позволяют воссоздавать соревновательные боевые ситуации, что обеспечивает повышение специальной выносливости параллельно с совершенствованием технико-тактических действий.

В силу существующей интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности юных саблистов перед тренерами возникает ряд серьезных трудностей, связанных с необходимостью комплексного решения множества задач в рамках одного тренировочного занятия. Однако, рассмотренные современные подходы развития специальной выносливости саблистов не в полной мере учитывают особенности соревновательной деятельности, а также физиологические возможности организма юных занимающихся.

Учитывая результаты проведенного анализа, а также необходимость поиска оптимальных решений для одновременного совершенствования технико-тактического мастерства и физической подготовленности фехтовальщиков, была разработана методика совершенствования специальной выносливости фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет с применением модельных технико-тактических заданий (рис. 1).

Целью настоящего исследования является разработка алгоритма формирования модельных технико-тактических заданий, выступающих фундаментальной составляющей предложенной методики.

### Алгоритм формирования модельных технико-тактических заданий

Интегрируя данные, полученные в результате анализа научно-методической литературы, можно констатировать, что модельные задания должны состоять из элементов соревновательной деятельности, имитировать отдельные эпизоды соревновательной деятельности по параметрам нагрузки, особенно по интенсивности, учитывать возрастные особенности саблистов 14–15 лет и удовлетворять задачи, поставленные в разных микроциклах подготовительного периода.

Процесс разработки модельных заданий предполагает следующий порядок действий:

1. Опираясь на данные таблицы 1, необходимо определить текущий мезоцикл и микроцикл подготовительного периода тренировки, а затем выбрать соответствующую ему зону мощности.

Таблица 1

**Структурные компоненты и объем тренировочной нагрузки, направленной на совершенствование специальной выносливости, в подготовительном периоде годичного цикла тренировки фехтовальщиков-саблистов 14–15 лет**

Название мезоцикла	Название микроцикла	Количество занятий, направленных на развитие специальной выносливости	Объем нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости, мин	Зона мощности
Втягивающий	Втягивающий	3	116	Умеренная
	Втягивающий	4	148	Умеренная
Базовый общеподготовительный	Нагрузочный	2	110	Большая
	Нагрузочный	3	192	Большая
Базовый специально-подготовительный	Нагрузочный	3	288	Большая
	Восстановительно-поддерживающий	2	168	Большая
Контрольно-подготовительный	Ударный	2	84	Субмаксимальная
	Нагрузочный	1	52	Субмаксимальная
Предсоревновательный	Предсоревновательный	4	48	Максимальная
	Соревновательный	3	42	Максимальная

Разработано автором

2. На основании определенной зоны мощности осуществляется подбор упражнения из таблицы 2, направленное на решение задач технико-тактической подготовки, поставленных в тренировочном занятии.

**Таблица 2**

**Распределение технических приемов и боевых действий по зонам мощности**

Умеренная	Большая	Субмаксимальная	Максимальная
Упражнения в боевой стойке	Передвижения	Передвижения	Упражнения в боевой стойке
Передвижения (шаг / скачок / выпад / закрытие / серия)	Удары/уколы	Атака / контратака / защита дистанцией и их имитация	Передвижения
Удары/уколы	Имитация ударов/уколов	Подготавливающие действия (маневрирование, вызов)	Удары/уколы
Имитация ударов/уколов	Движения оружием		Атака / защита-ответ / защита дистанцией / контратака / контр-рипост и их имитация
Движения оружием (батман/захват)	Атака / защита-ответ / защита дистанцией / «прямая рука» / контратака / контр-рипост и их имитация		Подготавливающие действия (маневрирование)
Атака / защита-ответ / «прямая рука» и их имитация	Подготавливающие действия (разведка, маскировка атаки / контратаки, маневрирование, вызов)		
Имитация подготавливающих действий (разведка, маскировка атаки, маневрирование)			

*Разработано автором*

3. В соответствии с данными таблицы 3, следует выбрать способы организации выполнения упражнений, их форму, готовность к выполнению действия и особенности реагирования для зоны мощности, установленной в предыдущем шаге.

Последние два компонента являются тактическими критериями оценки боевых действий фехтовальщиков до начала схватки или во время нее.

**Таблица 3**

**Организационно-методические компоненты формирования модельного задания в определенной зоне мощности**

Зоны мощности		У	Б	С	М
Способы организации выполнения упражнения	Фронтальная	+	+	+	+
	Групповая	-	+	+	+
	Поточная	-	-	+	+
Формы упражнения	Имитационные	+	+	+	+
	С условным противником	+	+	+	+
	С партнером	+	+	+	+
	С противником	-	+	-	-
Готовность к выполнению действия	Преднамеренно	+	+	+	+
	Преднамеренно-экспромтно	+	+	-	+
	Экспромтно	-	+	-	-
Особенности реагирования	Обусловленно	+	+	+	+
	С выбором	+	+	-	+
	С переключением	+	+	-	-

*У — умеренная; Б — большая; С — субмаксимальная; М — максимальная. Разработано автором*

4. Завершающим действием формирования модельного задания является определение оптимального метода выполнения упражнений и параметров нагрузки в соответствии с предварительно определенной зоной мощности на основе данных, представленных в таблицах 4–7.

Таблица 4

**Методы и параметры нагрузки в модельных заданиях умеренной зоны мощности**

Зона мощности		Умеренная	
Метод		Равномерный	Переменный
Параметры нагрузки	Интенсивность (ЧСС), уд/мин	140	140–150 / 120–130
	Время повторения	20–60 мин	3 / 0,5–1 мин
	Количество повторений	1	4–8
	Время отдыха между повторениями		-
	Характер отдыха		-
	Количество серий		1
	Время отдыха между сериями		-
	Суммарный объем работы	20–60 мин	

ЧСС — частота сердечных сокращений. Разработано автором

Таблица 5

**Методы и параметры нагрузки в модельных заданиях большой зоны мощности**

Зона мощности		Большая			
Метод		Равномерный	Переменный	Повторный	Интервальный
Параметры нагрузки	Интенсивность (ЧСС), уд/мин	150	160–170 / 150	150–175	170–175
	Время повторения	30 мин	1,5–2 / 2–3 мин	2–3 мин	30 с
	Количество повторений	1	4–6	3–4	4–6
	Время отдыха между повторениями		—	2–3 мин	0,5–1 мин
	Характер отдыха		—	пассивный	
	Количество серий		1	1–2	2–3
	Время отдыха между сериями		—	10 мин	5 мин
	Суммарный объем работы	До 30 мин			

Разработано автором

Таблица 6

**Методы и параметры нагрузки в модельных заданиях субмаксимальной зоны мощности**

Зона мощности		Субмаксимальная		
Метод		Переменный	Повторный	Интервальный
Параметры нагрузки	Интенсивность (ЧСС), уд/мин	> 175 / 150–160	> 175 (выше ПАНО)	
	Время повторения	30 с / 3 мин	30 с	20–25 с
	Количество повторений	3–4	3–5	
	Время отдыха между повторениями	—	3–4 мин	1–2 мин
	Характер отдыха	—	активный	пассивный
	Количество серий	1	1–3	
	Время отдыха между сериями		10 мин	
	Суммарный объем работы	До 15 мин		

Разработано автором

Таблица 7

**Методы и параметры нагрузки в модельных заданиях максимальной зоны мощности**

Зона мощности		Максимальная
Метод		Интервальный
Параметры нагрузки	Интенсивность (ЧСС), уд/мин	максимальная
	Время повторения	5–12 с
	Количество повторений	5–10
	Время отдыха между повторениями	10–90 с
	Характер отдыха	Активный/пассивный
	Количество серий	1–3
	Время отдыха между сериями	5–10 мин
	Суммарный объем работы	До 10 мин

Разработано автором

### Заключение

Итоговый результат описанного алгоритма представляет собой целостное модельное технико-тактическое задание, применение которого одновременно решает задачи технико-тактической подготовки и совершенствования специальной выносливости, при этом соответствует физиологическим, педагогическим и возрастным возможностям организма юных саблистов.

Разработанный алгоритм создает широкие возможности тренерам по фехтованию к построению эффективного и безопасного тренировочного процесса юных саблистов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Оботнин, Н.Г. Общая характеристика современного фехтования и структура тренировочного процесса фехтовальщиков / Н.Г. Оботнин, А.Г. Капустин // Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник научных статей по материалам XVIII международной научно-практической конференции, Киров, 14–17 мая 2019 года / Московский финансово-юридический университет. — Киров: МФЮА, 2019. — ISBN 978-5-94811-309-8. — С. 384–393.
2. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков: монография / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. — Москва: Академический Проект, 2007. — 152 с. — (Технологии спорта). — ISBN 978-5-8291-0890-8.
3. Effects of Lower-Limb Plyometric Training on Body Composition, Explosive Strength, and Kicking Speed in Female Soccer Players / S.S. Campo, R. Vaeyens, R.M. Philippaerts [et al.]. — DOI 10.1519/JSC.0b013e3181b3f537. — Text: electronic // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2009. — Vol. 23, № 6. — P. 1714–1722. — URL: [https://journals.lww.com/nscajscr/Fulltext/2009/09000/Effects\\_of\\_Lower\\_Limb\\_Plyometric\\_Training\\_on\\_Body.13.aspx](https://journals.lww.com/nscajscr/Fulltext/2009/09000/Effects_of_Lower_Limb_Plyometric_Training_on_Body.13.aspx) (дата обращения: 11.03.2022).
4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов 21 века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. — Москва: Спорт, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2.
5. Turner, A. Physiological Demands of Sabre Competitions in Elite Fencers / A. Turner, L. Dimitriou, G. Marshall [et al.]. — DOI 10.1371/journal.pone.0285033. — Text: electronic // Journal of Australian Strength and Conditioning. — 2017. — Vol. 26, № 1. — URL: <https://www.researchgate.net/publication/315792559> (дата обращения: 18.01.2023).
6. Парамонов, С.В. Применение двигательных переключений для сохранения и стимуляции специальной работоспособности фехтовальщиков в процессе соревновательной деятельности / С.В. Парамонов, В.М. Глебов, Т.А. Дубовенко // Фехтование, 1984: сборник статей / составитель Д.А. Тышлер; редколлегия: Г.Е. Горохова [и др.]. — Москва: Физкультура и спорт, 1984. — С. 10–13.
7. Абдрахманова, А.Ш. Перспективы использования высокоинтенсивных интервальных тренировок в фехтовании / А.Ш. Абдрахманова, Ф.А. Мавлиев // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19–20 ноября 2020 года / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — С. 339–343.

8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с. — (Наука — спорту. Основы тренировки).
9. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2014. — 624 с. — ISBN 978-5-966-8708-66-4.
10. Игуменов, В.М. Понятие «модель спортивного противоборства», его научный и практический смысл / В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. — 1986. — № 9. — С. 24–26.
11. Иткин, М.Л. Факторы результативности соревновательной деятельности и методика их моделирования в учебно-тренировочном процессе фехтовальщиков / М.Л. Иткин // Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. — Ивано-Франковск, 1988. — С. 93–94.
12. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — 2-е изд., доп. — Махачкала: Эпоха, 2011. — 368 с. — ISBN 978-5-98390-088-2.
13. Алексеев, А.Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А.Ф. Алексеев, А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов. — 2010. — № 2. — С. 3–6.
14. Никуличев, А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 10(92). — С. 120–126.
15. Шалдыбин, В.А. Моделирование игровых заданий на основе анализа соревновательной деятельности самбистов высокой квалификации / В.А. Шалдыбин, В.В. Фёдоров // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 23–24 марта 2018 г. / Дальневосточная государственная академия физической культуры; под редакцией С.С. Добровольского. — Хабаровск: ДВГАФК, 2018. — ISBN 978-5-8028-0214-4. — С. 339–343.
16. Абдураманов, А.Р. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе как способ повышения технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля / А.Р. Абдураманов // Современное педагогическое образование. — 2022. — № 2. — С. 55–57.

**Martynova Ekaterina Sergeevna**

Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

E-mail: [mse1607@mail.ru](mailto:mse1607@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9756-8481>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1127767](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1127767)

## **Methodology for the development of model technical and tactical tasks for improving the special endurance of sabre fencers aged 14–15**

**Abstract.** This article reviewed traditional and modern approaches to improving the special endurance of sabre fencers aged 14–15. The means used in the training process of young fencers for the development of special endurance, including exercises that simulate the conditions of competitive activity, have been identified. The authors note that simply transferring a competitive action into a training session does not always give the planned training effect, so it becomes necessary to create certain conditions so that the model tasks provide sufficient training effect.

The author have developed an algorithm for the formation of model technical and tactical tasks, which are the basis for the content of the methodology for improving the special endurance of sabre fencers aged 14–15 years. When developing the model tasks, the peculiarities of the competitive activity of young sabre fighters and the physiological features of energy supply to the muscular activity of adolescents aged 14–15 years were taken into account. The structure of the preparatory period of the annual sabre fencers training cycle for 14–15 years has been developed, the number of classes and the amount of load aimed at improving special endurance have been clarified, the basic techniques and combat actions of fencers have been distributed into power zones, organizational and methodological components of task formation for each power zone have been presented, as well as methods and load parameters for the formation of a model technical and tactical tasks. Following the presented algorithm, coaches have the opportunity to simultaneously solve the tasks of physical training and technical and tactical training, as well as significantly expand the range of tools used in the training process of young sabre fighters, which will increase the effectiveness of the training process and the interest of those involved.

**Keywords:** fencing; saber fencers; model tasks; training tasks; special endurance; physical training; load parameters