

Анализ подготовки женской сборной РФ по боксу к чемпионату мира 2025 года

Шамрай Лев Валерьевич, кандидат педагогических наук

Синицын Дмитрий Константинович, кандидат педагогических наук

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Цель исследования – определение критериев оптимального уровня физической подготовленности женской сборной РФ по боксу.

Методы и организация исследования. Исследование проводили в г. Кисловодске на общеподготовительном этапе продолжительностью 3 недели и в ФГБУ ТЦСКР «ОЗЕРО КРУГЛОЕ» на специальном подготовительном этапе продолжительностью 3 недели. В исследовании принимала участие женская сборная РФ по боксу. Применяли такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, пульсометрия, измерения физиологических показателей.

Результаты исследования и выводы. Подготовка женской сборной РФ по боксу к чемпионату мира 2025 года, построенная на предложенной модели тренировочного процесса, показала высокую эффективность и обеспечила достижение спортсменками оптимального уровня функциональной и технико-тактической готовности. Индивидуализация тренировочного процесса, основанная на учёте функционального состояния, манеры ведения боя и уровня подготовленности спортсменок, способствовала повышению эффективности подготовки и психологической устойчивости команды. Результаты выступления на чемпионате мира подтвердили целесообразность применяемого соотношения средств ОФП и специальной подготовки, а также необходимость комплексного подхода к подготовке спортсменок высокой квалификации в современном женском боксе.

Ключевые слова: единоборства, бокс, женский спорт, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, волевая подготовка, психическая устойчивость, оптимальная спортивная форма

Для цитирования: Шамрай Л. В., Синицын Д. К. Анализ подготовки женской сборной РФ по боксу к чемпионату мира 2025 года. DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-120-126 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 5 (255). С. 120–126.

Analysis of the preparation of the Russian women's boxing team for the 2025 world championships

Shamray Lev Valeryevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sinitsyn Dmitriy Konstantinovich, candidate of pedagogical sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to determine the criteria for the optimal level of physical fitness of the Russian women's national boxing team.

Research methods and organization. The study was conducted in Kislovodsk during the general preparatory phase lasting 3 weeks and at the FSBI TCSKR "Ozero Krugloe" during the specialized preparatory phase lasting 3 weeks. The Russian women's national boxing team participated in the study. The research methods used included the analysis of scientific and methodological literature, heart rate monitoring, and measurements of physiological indicators.

Research results and conclusions. The preparation of the Russian women's boxing team for the 2025 World Championship, based on the proposed training process model, demonstrated high effectiveness and ensured that the athletes achieved an optimal level of functional and technical-tactical readiness. The individualization of the training process, based on the consideration of the athletes' functional state, fighting style, and level of preparedness, contributed to enhancing the effectiveness of training and the psychological resilience of the team. The results of the performance at the World Championship confirmed the appropriateness of the applied ratio of general physical

training and specialized training, as well as the necessity of an integrated approach to preparing highly qualified female boxers in modern women's boxing.

Keywords: martial arts, boxing, women's sports, general physical training, specialized physical training, technical-tactical training, willpower training, mental resilience, optimal athletic form

For citation: Shamray L. V., Sinitsyn D. K. (2026), "Analysis of the preparation of the Russian women's boxing team for the 2025 world championships", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 5 (255), pp. 120–126, DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-120-126.

Введение. После прошедшего в 2023 году чемпионата мира в Нью-Дели (Индия), где сборная России выступила не очень успешно, заняв 3-е общекомандное место (спортсменки завоевали: 1 золото, 1 серебро и 1 бронзу) главной целью подготовки женской сборной команды по боксу к предстоящему чемпионату мира, который проходил с 06.03 по 16.03.2025 в г. Ниш (Сербия), являлось завоевание первого общекомандного места.

После анализа подготовки и выступления на предыдущем чемпионате мира тренерским штабом были внесены существенные коррективы в процесс подготовки женской сборной к предстоящему чемпионату. Подготовка к предстоящему чемпионату мира строилась с учетом основных тенденций развития женского бокса как олимпийской дисциплины с 2012 года, таких как силовой, многоударный, высокотехнический бокс. Это предъявляет повышенные требования к подготовке спортсменов, что послужило основополагающими критериями при формировании состава женской сборной команды России для подготовки и участия в предстоящем чемпионате мира, учитывая, что предыдущие этапы подготовки вывели спортсменов на достаточно высокий уровень физической подготовки и технико-тактического мастерства.

Подготовка строилась по общепринятой в последнее время в сборной РФ модели [1, 2] в два этапа.

Основными задачами в подготовке были:

1) достижение оптимальной боевой формы на основе высокого уровня общефизической, специальной физической подготовки и технико-тактического мастерства [3, 4];

2) повышение моральной, волевой подготовки и психической устойчивости к ответственным соревнованиям [5];

3) индивидуализация технико-тактической и специально-физической подготовки на предсоревновательном этапе [3].

Методика и организация исследования. Общеподготовительный этап (22.01 – 12.02.2025, г. Кисловодск) строился по следующему плану:

1-й день: День приезда.

2-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), координационная лестница, комплекс упражнений на статическое напряжение.

Вечер: Прогулка по Долине роз.

3-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), комплекс упражнений с резиной на плечевой пояс.

Вечер: ОРУ (10 мин), спортивные игры (40 мин).

4-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: Прогулка к Малому седлу.

Вечер: ОРУ (10 мин), комплекс упражнений с резиной на ноги, спортивные игры.

5-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

6-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (15 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса (15 мин), работа на снарядах СТТМ (6х3), заминка (15 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), тренажерный зал (ноги, развивающая), кардио-бег (40-60 мин, ЧСС 120-130) по пересеченной местности.

7-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (15 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса (15 мин), работа в парах СТТМ (9х3, отработка, ЧСС 160-170), кардио-заминка (растяжка).

Вечер: Тренажерный зал (плечевой пояс, развивающая), бассейн (30 мин).

8-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (30 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса, работа на снарядах СТТМ (9х3, 15 мин, ЧСС 160-170), заминка (10 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), тренажерный зал (спина, развивающая), игровая (40 мин), заминка, упражнения с резиной на ОМВ (тонизирующая).

9-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

10-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (30 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса (15 мин), работа в парах СТТМ (12х3, 15 мин, отработка), заминка (10 мин).

Вечер: Тренажерный зал (плечевой пояс, развивающая), бассейн (30-40 мин).

11-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (30 мин).

День: ОРУ (10 мин), работа на снарядах СТТМ (12х3, 15 мин), кардио-заминка (12 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), работа с резиной на ОМВ (тонизирующая), кардио-бег (40-60 мин) по пересеченной местности.

12-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (30 мин).

День: ОРУ (10 мин), координационная лестница, медицинболы, резина, гантели, заминка.

Вечер: ОРУ (10 мин), работа в парах СТТМ (12х3, 15 мин, отработка), кардио-заминка.

13-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

14-й день:

Утро: Свободный подъем.

День: ОРУ (10 мин), беговая (фартлек), интервальная скоростно-силовая работа, медицинболы, резина, гантели, заминка.

Вечер: ОРУ (10 мин), работа в парах СТТМ (9х3, отработка), кардио-заминка.

15-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), работа в парах СТТМ (6х3, условно-вольные бои), работа на снарядах (3х3, 30/30), заминка.

Вечер: ОРУ (10 мин), тренажерный зал, игровая (40 мин).

16-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: Челночный бег, интервальная скоростно-силовая работа, резина, гантели, заминка.

Вечер: ОРУ (10 мин), бег по пересеченной местности (60 мин).

17-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

18-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), работа на снарядах СТТМ (3x3, 30/30), пневматика, груша на растяжках (3x3 мин).

Вечер: Индивидуальная работа с тренером (лапы, 30 мин), прогулка.

19-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), работа на снарядах СТТМ (2x3, 30/30), пневматика, груша на растяжке (3x3 мин).

Вечер: Индивидуальная работа с тренером (30 мин), прогулка.

20-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), работа в парах СТТМ (6x3, у/в), работа на снарядах (1x3, 30/30), пневматика, груша на растяжке (3x3 мин).

Вечер: Индивидуальная работа с тренером (30 мин), прогулка.

21-й день:

Утро: Построение, гимн.

День: Индивидуальная работа, лапы.

22-й день: День отъезда.

Динамика нагрузки на этапе была распределена по микроциклам: адаптационный; развивающий; ударный; поддерживающий; подводящий.

Основными задачами этого этапа были: улучшение функциональной подготовленности спортсменов путем применения средств общефизической подготовки; совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с привлечением для этих целей ведущих спортсменов сборной команды Турции.

Используемые тренировочные средства на данном этапе распределялись следующим образом: бег – 25%, игровая тренировка – 11%, тренажерный зал – 14%, круговая тренировка – 10%, снаряды – 8%, школа бокса – 12%, набивные мячи – 5%, совершенствование технико-тактического мастерства – 12%, бассейн – 3%.

Соотношение общефизической к специальной подготовке на данном этапе было следующим: ОФП – 72%, СП – 28%.

Специально-подготовительный этап (18.02 - 05.03.2025 года в ФГБУ ТЦСКР «ОЗЕРО КРУГЛОЕ») проводился по следующему плану:

1-й день: День приезда.

2-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), координационная лестница, комплекс упражнений на растяжку.

Вечер: ОРУ (10 мин), школа бокса (15 мин), кардио-бег (120-130 уд/мин, 40-60 мин).

3-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), школа бокса (10 мин), работа на снарядах СТТМ (6x3), заминка (15 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), силовая (присед, жим, 3x1-3), толчок, заминка (растяжка).

4-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), комплекс упражнений с резиной на плечевой пояс (интервальный, 4x20).

Вечер: ОРУ (10 мин), скакалка (3 мин), работа в парах СТТМ (6x3), кардио-заминка.

5-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

6-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (15 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса (15 мин), работа на снарядах СТТМ (9x3), заминка (15 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), интервальная работа с резиной на ноги (4x20).

7-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (15 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса (15 мин), работа в парах СТТМ (9x3, ЧСС 160-170), заминка (15 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), тренажерный зал (жим/присед на силу 3x1-3).

8-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

9-й день:

Утро: Построение, гимн, работа на дороге (30 мин).

День: ОРУ (10 мин), школа бокса, работа на снарядах СТТМ (9x3, ЧСС 160-170), заминка (10 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), упражнения на силу (присед, жим 3x1-3), кардио-заминка (ЧСС 120-130, 40-60 мин), контроль веса (1,5-2 кг).

10-й день:

Утро: Гимн, прогулка.

День: Интервальный бег (30 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), работа в парах СТТМ (6x3), снаряды (3x3), груша на растяжке, пневматика, лапы (30 мин).

11-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

12-й день:

Утро: Построение, гимн, взвешивание.

День: Спарринги (3x3), работа на снарядах СТТМ (3x3), заминка.

Вечер: Кардио-бег (ЧСС 120-130), подгонка веса (40-60 мин).

13-й день:

Утро: Построение, гимн, прогулка.

День: ОРУ (10 мин), бой с тенью (3x3), интервальная работа на снарядах (ЧСС 180–200, 5/10, 10/20).

Вечер: Индивидуальная работа на лапах (30 мин), кардио-бег (ЧСС 100-120 на восстановление), контроль веса (1 кг, 1,5 кг).

14-й день: Баня, восстановительные мероприятия.

15-й день:

Утро: Построение, гимн.

День: ОРУ (10 мин), работа в парах СТТМ (3x3), снаряды (3x3), кардио-заминка (12 мин).

Вечер: ОРУ (10 мин), индивидуальная работа, кардио-бег (ЧСС 120-130, 40-60 мин), подгонка веса.

16-й день: Отъезд.

Микроциклы на этапе подготовки: 1 – адаптационный; 2 – развивающий; 3 – ударный; 4 – поддерживающий; 5 – подводящий.

Основная задача состояла в достижении наилучшей спортивной формы за счет специальной подготовки, совершенствования и индивидуализации технико-

тактического мастерства с привлечением ведущих спортсменок сборной Казахстана. Результаты анализа тренировочных нагрузок показали соотношение между средствами ОФП и СП на данном этапе: 52% и 48%. Основными тренировочными нагрузками на данном этапе были: разминка – 11%, бег – 9%, школа бокса – 12%, ОФП – 10%, снаряды – 15%, СТТМ – 14%, работа на координационной лестнице – 8%, бой с тенью – 14%. На этом этапе значительно выросла доля специальных упражнений. Большое внимание уделялось вольным боям (4%) и работе с личными тренерами на лапах (3%). Анализируя распределение средств ОФП и СП между утренними, дневными и вечерними тренировками, следует отметить, что наибольшая доля СП приходилась на дневные тренировки, а ОФП – на вечерние, что связано со снятием эмоционального напряжения перед сном.

Результаты исследования. По итогам подготовки женской сборной РФ по боксу к чемпионату мира 2025 года отмечено повышение уровня специальной работоспособности спортсменок, улучшение качества ведения поединка и устойчивости к соревновательным нагрузкам. Анализ тренировочного процесса показал, что модель подготовки позволила последовательно решить задачи общей и специальной физической подготовки, а также обеспечить подведение спортсменок к соревнованиям в состоянии оптимальной физической готовности.

На общеподготовительном этапе основное внимание уделялось развитию функциональной базы, повышению общей выносливости, укреплению опорно-двигательного аппарата и совершенствованию координационных способностей. Использование беговой работы, упражнений с резиновыми амортизаторами, медболами, подготовки на тренажёрах и игровых средств обеспечило постепенное повышение объёма нагрузки без признаков переутомления спортсменок. На специально-подготовительном этапе значительно увеличился объём упражнений специальной направленности: работа в парах, СТТМ, условные и вольные бои, упражнения на снарядах. Это позволило повысить плотность технико-тактических действий, улучшить качество серийной работы и эффективность ведения боя на различных дистанциях. По наблюдениям тренерского штаба, спортсменки стали увереннее действовать в высоком темпе, лучше контролировать дистанцию и сохранять точность ударных действий в заключительных раундах поединков.

Особое значение имела индивидуализация подготовки. Корректировка тренировочных заданий с учётом манеры ведения боя, функционального состояния и весовой категории спортсменок способствовала более эффективной реализации технико-тактического потенциала каждой участницы сборной. В ходе подготовки отмечалось улучшение психической устойчивости, снижение эмоционального напряжения перед контрольными спаррингами и повышение уверенности в соревновательной деятельности.

Эффективность применённой системы подготовки была подтверждена результатами выступления женской сборной РФ на чемпионате мира 2025 года в г. Ниш (Сербия), где команда заняла первое общекомандное место. Достигнутый результат свидетельствует о рациональном соотношении средств общей и специальной подготовки на различных этапах тренировочного процесса и подтверждает целесообразность используемой модели подготовки спортсменок высокой квалификации. В качестве инструментальных методов оперативного контроля за динамикой тренировочного процесса использовались пульсометры POLAR, которые позволяли отслеживать меру воздействия физической нагрузки на организм спортсменки. Также в ходе подготовки комплексная научная группа (КНГ) собирала сведения по таким показателям, как АЛТ, АСТ, КФК, мочевины, креатинин, общий белок, кортизол, тестостерон. На основе этих данных в индивидуальном порядке вносили рекомендации и коррективы в план подготовки спортсменок. Особенностью предсоревновательной подготовки было использование упражнений с отягощениями в «базовых движениях» методом

максимальных усилий для развития силы, что является эффективным для женщин-боксёров.

Выводы. Подготовка женской сборной РФ по боксу к чемпионату мира 2025 года, построенная на данной модели тренировочного процесса, показала высокую эффективность и обеспечила достижение спортсменками оптимального уровня функциональной и технико-тактической готовности. На общеподготовительном этапе рациональным оказалось преобладание средств общей физической подготовки (72%), что способствовало созданию необходимой функциональной базы и повышению общей работоспособности спортсменок. На специально-подготовительном этапе увеличение объёма специальной подготовки до 48% позволило повысить интенсивность и устойчивость соревновательной деятельности, улучшить качество технико-тактических действий и адаптировать спортсменок к высоким нагрузкам соревновательного характера. Индивидуализация тренировочного процесса, основанная на учёте функционального состояния, манеры ведения боя и уровня подготовленности спортсменок, способствовала повышению эффективности подготовки и психологической устойчивости команды.

Результаты выступления на чемпионате мира подтвердили целесообразность применяемого соотношения средств ОФП и специальной подготовки, а также необходимость комплексного подхода к подготовке спортсменок высокой квалификации в современном женском боксе. Подводя итог, можно признать подготовку женской сборной РФ по боксу успешной, так как команда заняла на чемпионате мира первое общекомандное место (4 золотые, 1 серебряная и 2 бронзовые медали).

Список источников

- 1 Шулика Ю. А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. С. 35–36.
- 2 Близинок А. А., Левченко Д. А., Шулика Ю. А. Влияние кинематических условий на эффективность техники ударов и защиты в боксе // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : труды науч.-исслед. ин-та проблем физ. культуры и спорта. Т. 13. Краснодар, 2011. С. 31–34. EDN: UXLQKT.
- 3 Шамрай Л. В. Подготовка женской сборной РФ по боксу к чемпионату мира 2025 г. // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : сб. ст. ежегод. науч.-практ. конф. науч.-пед. работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (02-06 июня 2025 г.). Санкт-Петербург, 2025. С. 115–120. EDN: CJUVJD.
- 4 Анализ технического арсенала квалифицированных женщин-боксеров и особенности его реализации в соревновательном поединке / А. А. Близинок, И. В. Тихонова, Ю. М. Схальяко [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 45–48. EDN: MEKSUK.
- 5 Рудь Н.В., Фёдоров В.В. Стрессоустойчивость боксёров-женщин на этапе совершенствования спортивного мастерства // Спорт, человек, здоровье. XII Междунар. науч. конгр. Санкт-Петербург, 2025. С. 359–361. EDN: JNDKPN.

Информация об авторах: Шамрай Л.В., доцент кафедры теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, ORCID: 0000-0001-7680-2163, SPIN-код 4745-4674. Спичин Д.К., заведующий кафедрой теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, ORCID: 0009-0003-0458-8913, SPIN-код 2606-7579. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.04.2026.

Принята к публикации 08.05.2026.

References

- 1 Shulika Yu. A. (2004), "Psychological and pedagogical problems of improving special endurance in martial arts", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 35–36.
- 2 Bliznyuk A. A., Levchenko D. A., Shulika Yu. A. (2011), "The influence of kinematic conditions on the effectiveness of punching and defensive techniques in boxing", *Topical Issues of Physical Culture and Sports*, Proceedings of the Research Institute for Problems of Physical Culture and Sports, Vol. 13, Krasnodar, pp. 31–34.
- 3 Shamray L. V. (2025), "Preparation of the Russian women's boxing team for The World championship 2025", *Science and technology in the field of physical culture and sports*, collection of articles of the annual scientific and practical conference of scientific and pedagogical staff of P.F. Lesgaf NSU, St. Petersburg (June 02-06, 2025), St. Petersburg, pp. 115–120.
- 4 Bliznyuk A. A., Tikhonova I. V., Shalyakho Yu. M. [et al.] (2021), "Analysis of technical arsenal of qualified female boxers and peculiarities of its in competitive duel", *Scientific notes of P.F. Lesgaf university*, No 4 (194), pp. 45–48.
- 5 Rud N.V., Fedorov V.V. (2025), "Stress resistance of female boxers at the stage of improving sports skills", *Sports, Human, Health*, XII International scientific congress, St. Petersburg, pp. 359–361.