

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАДЖИКИСТАН**

**Таджикский государственный университет права,
бизнеса и политики**

УДК 930.85 + 796 (575.3)

На правах рукописи

Косимова Манижа Сохибжоновна

**Лучный спорт в Таджикистане:
история становления и развития**

ДИССЕРТАЦИЯ

**на соискание учёной степени кандидата исторических наук
по специальности 07.00.02 - Отечественная история
(исторические науки)**

**Научный руководитель:
Доктор исторических наук,
профессор Рахимов Н.Т.**

Худжанд 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	3
Введение.....	4
Глава I. История стрельбы из лука как вида спорта в Таджикистане	
I.1. Из истории стрельбы из лука в древности и средние века.....	27
I.2. История организации состязаний по стрельбе из лука в Советском Союзе и Таджикской ССР.....	54
Глава II. Вопросы развития стрельбы из лука в Таджикистане	
II 1. Достижения таджикских лучников в XX веке.....	74
II.2. Таджикская школа лучного спорта: Зебинисо Рустамова.....	83
Глава III. Лучный спорт в годы независимости Таджикистана	
III.1. Возрождение таджикской стрельбы из лука.....	115
III.2. Пути развития лучного спорта в Таджикистане.....	149
Заключение.....	169
Список использованных источников и литературы.....	174

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АО - Археологические открытия

АРТ - Археологические работы в Таджикистане

ГАСО - Государственный архив Согдийской области

ВНИИФК - Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

ДДХБСТ - Донишгоҳи давлатии ҳуқуқ, бизнес ва сиёсати Тоҷикистон

ДОСААФ - Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту

МКТ - Материальная культура Таджикистана

МС - Мастер спорта

МСМК - Мастер спорта международного класса

ОИ - Олимпийские игры

СПб - Санкт Петербург

ТГУПБП - Таджикский государственный университет права, бизнеса и политики

ХГУ - Худжандский государственный университет имени академика Б.Г.Гафурова

ЧМ - Чемпионат мира

ЦГА РТ - Центральный государственный архив Республики Таджикистан

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физкультура и спорт имеют большое значение для развития общества Таджикистана. Одним из исторических, популярных, современных и перспективных видов спорта в нашей республике является стрельба из лука. Общеизвестно, стрельбу из лука называли Великим Искусством. Изобретённый в эпоху мезолита лук стал важнейшим открытием древности. Предки таджиков - арийские племена в совершенстве владели мастерством стрельбы из лука, широко использовали лук не только в военных действиях, но и в состязаниях во время празднеств и во время охоты, о чём свидетельствуют изображения досуга ахеменидских, сасанидских и согдийских вельмож. В советские годы стрельба из лука стала одним из видов спорта Таджикистана. История этого вида спорта - неотъемлемая часть общей гражданской истории Таджикистана, а становление и достижения лучного спорта требуют тщательного научного изучения. В последние десятилетия XX века Таджикистан был в числе фаворитов в мировых и региональных соревнованиях по стрельбе из лука, однако, трагические события первых годов независимости - гражданская война 1992-1997 гг.- привели к застою: стрельба из лука, как и другие виды стрельбы, оказалась под запретом, прекратилось финансирование, из-за тяжелых условий из страны выехали лучшие спортсмены и тренеры и др.

В настоящее время лучный спорт культивируется как один из официально принятых видов спорта в Таджикистане.¹ История формирования этого вида спорта как объекта государственной политики и порядок включения народной по происхождению формы физической подготовки в разряд официальных видов спорта в государстве и на уровне мирового сообщества, представляет особый интерес для истории культуры таджикского народа.

¹ Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте». - Душанбе, 1997. - 14 с.

Актуальность проблемы исследования связана с необходимостью обобщения вопросов достижения и перспективы стрельбы из лука в таджикском спорте и в Таджикистане. Лучный спорт в период Советского Таджикистана достиг международного уровня, а Таджикистан был признанным центром подготовки высококвалифицированных лучников в составы сборных команд СССР по стрельбе из лука. Развитие и достижения таджикского спорта не ограничиваются только советским периодом. Достижения таджикских спортсменов на международной арене в годы независимости указывают на правильный выбор пути по развитию физической культуры и спорта.

Актуальным является вновь возрастающий интерес к этому виду спорта, что создаёт реальную основу для перспективного развития лучного спорта в Таджикистане и надежды на высокие достижения. Назрела необходимость изучения и использования опыта подготовки лучников и работы по совершенствованию форм и методов тренировок по стрельбе из лука, новых подходов к решению рассматриваемой проблемы.

Актуальность исследования предопределяется и тем объективным фактором, что при создании системы физического воспитания суверенной Республики Таджикистан, способствующей дальнейшему развитию лучного спорта в условиях рыночных экономических отношений, надо расширять применение занятий стрельбой из лука и его практического использования в условиях суверенного Таджикистана. Для этого заложена благоприятная база. В связи с этим изучение и обобщение исторического опыта, истоков и исторических условий формирования и развития стрельбы из лука в Таджикистане приобретают большую научную и практическую ценность.

Таким образом, **актуальность** данной работы определяется:

- необходимостью изучения опыта работы по совершенствованию форм и методов стрельбы из лука,

- важностью развития представлений об истории лучного спорта Таджикистана, его возрождения, использования накопленного опыта для решения назревших проблем стрельбы из лука

- необходимостью научного анализа перспектив дальнейшего развития стрельбы из лука как вида спорта в Республике Таджикистан

Степень изученности темы. Спорт в целом, и стрельба из лука в том числе является частью культуры народа. Истории культуры посвящены много работ, в которых обращается внимание на традиционное и современное.¹ История лучного спорта в Таджикистане, как части культуры и спорта привлекает к себе внимание учёных, занимающихся проблемами таджикского спорта. Однако, исследования по данной теме малочисленны и освещают лишь отдельные аспекты проблемы. В целом, все работы, связанные с лучным спортом можно разделить на следующие группы:

1) Исследования по истории лука и лучного спорта;

2) Работы по истории становления национальных видов спорта, истории и состоянию физической культуры и спорта в Таджикистане в XX- начале XXI века;

3) Исследования, посвященные современному лучному спорту, подготовке стрелков из лука, особенностям и характеристике спортивного лука, тренировкам спортсменов-лучников;

4) Статьи и книги о лучниках, главным образом, знаменитой таджикской спортсменки Зебинисо Рустамовой;

5) Исследования зарубежных учёных по проблемам лучного спорта.

1) В первой группе – книга М.В.Горелика «Оружие Древнего Востока (IV тыс.-IVв. до н. э.)». Эта одна из фундаментальных работ о разных видах оружия древности. Наряду с другими видами вооружения, автор отводит важное место луку и стрелам.² В статье Б.А. Литвинского и И.В. Пьянкова³, посвященной военному делу ирано-язычных племен Средней Азии в скифское время (VI-IV вв. до н.э.), авторы представили интересные данные по видам лука и классификацию наконечников древних стрел. Эту статью дополняют археологические материалы по вооружению среднеазиатских народностей древности, представленные в монографии Б.Г. Гафурова

¹ Расулиён К. Ду ҳазор соли таърихнигории тоҷикон - Душанбе, 2005; Расулиён К.Р. Осори таърихӣ ва фарҳангии Тоҷикистон. - Душанбе, 2008; Расулиён К. Осори мунтахаб. - Ҷ.2. - Душанбе, 2017.- 560 с.

² Горелик М.В. Оружие Древнего Востока (IVтыс.-IVв. до н. э.). М.: Наука, 1993. – 349 с.

³ Литвинский Б.А., Пьянков И.В. Военное дело у народов Средней Азии в VI-IV вв. до н.э. // Вестник древней истории. № 3. 1966. С. 36-52.

«Таджики»¹. О значении стрелы и её месте в религиозных верованиях, обрядах и обычаях населения Средней Азии писал известный востоковед Н.И.Веселовский.² Следует особо отметить интересную статью Б.А.Литвинского, посвященную эволюции лука.³ Исследователь обратил особое внимание на особенности сасанидского лука. В статье затронут широкий круг вопросов истории появления лука и его использования в военном деле народов Средней Азии и Ирана в древний и раннесредневековый периоды истории.

В исторической литературе немало трудов, посвященных истории и современному состоянию стрельбы из лука, характеристика луков и стрел из других регионов.⁴

Интересные данные о луке и стрелах содержатся в книге «Холодное оружие».⁵ Эта работа подготовлена ведущими российскими оружейниками, историками и этнографами как сборник статей (Е.Тихомирова) об истории холодного оружия. Наряду с другими здесь есть статья о луке как одном из видов боевого, охотничьего и спортивного оружия в истории человечества. В книге есть материал по истории появления лука, о его особенностях, свойствах и преимуществах перед другими видами оружия.

2) Принято считать, что первой в СССР книгой по стрельбе из лука является работа чешских авторов Франтишека Гадаш и Иржи Вискочил «Лук и стрелы»⁶. Примечательно, что в этой книге представлены материалы о технике стрельбы, материальной части, спортивном инвентаре и оборудовании, об устройстве и типах луков и стрел.

Однако, лучный спорт рассматривался в русле развития всего спорта и физической культуры, в том числе и национальных видов спорта в

¹ Гафуров Б.Г. Таджики. Древнейшая, древняя, средневековая и новая история. В 2-х книгах. Душанбе: Ирфон, 1989. Кн. 1. – 384 с.

² Веселовский Н.И. Роль стрелы в обрядах и её символическое значение//ЗВОРАО, т.25, - 1921. – С.273-292

³ Литвинский Б.А. Сложносоставной лук в древней Средней Азии (К проблеме эволюции лука на Востоке)//Советская археология. - 1966. - №44. - С.51-69

⁴Максименко В.Е. Савроматы и сарматы на Нижнем Дону. Ростов-на-Дону, 1983. С. 107; Шевченко Н.Ф. Стрелы у сарматских племен Прикубанья // Древности Прикубанья и Черноморья. Вып. I. Краснодар, 1993. С. 21-31Литвинский Б.А. Сложносоставной лук в древней Средней Азии (К проблеме эволюции лука на Востоке) //МКТ, вып. 1. - Душанбе, 1966; Гомбожапова Х-Ц.Д., Калмыков С.В. Стрельба из лука: история и современность. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2009. – 124с.; Савин А. М., Семенов А. И. О центрально-азиатских истоках лука хазарского типа // Военная археология. - СПб, 1998. и др.Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / А.И.Богданов. – Физкультура и спорт, 1971; Б. 8. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин Г.Н. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004

⁵ Холодное оружие/Ред.группа: Г.Лемигова, Т.Евсеева, А.Румакова. – М., 2012. – 127 с., илл

⁶ Гадаш Ф., Вискочил И. Лук и стрелы. – М.: Физкультура и спорт, 1960. - 206 с.

Таджикистане.¹ Выполненные в разные годы исследования представляют картину процесса формирования физической культуры и спорта (в том числе и лучного спорта) Таджикистана. Так, если в работе Я.Ш.Топоркова² рассмотрено состояние физического спорта в Таджикистане до 40-х годов XX века, то в работе Т.Суяркулова история становления и развития физкультурного движения в Таджикистане доведена до начала 60-х годов, а затем - до конца советского периода, то есть до 1990 г.³ Краткая история спорта в Таджикистане представлена в книге Шукроева К. и Джобирова Б.⁴, в которой есть некоторые данные о спорте до 1995 года. Спортсменкам Таджикистана, в том числе и лучницам, посвящена отдельная книга К. Шукроева.⁵

Несмотря на сложное социально-экономическое положение Таджикистана в первые годы независимости, исследования по истории и состоянию таджикского спорта, и стрельбы из лука в том числе, продолжались, печатались книги и статьи по рассматриваемой теме.

Книга Сафарова Ш.А. «Национальные игры как цивилизация таджикского народа» является одной из интересных исследований по истории спорта таджикского народа.⁶ Один раздел этой книги посвящен стрельбе из лука. Автор отдельно рассматривает историю лука как спортивного оружия, виды лука, способы изготовления лука и стрел, боевые качества (прицельная точность, дальнобойность, скорость стрелы и т.д.), а также виды и правила спортивных соревнований по стрельбе из лука в современном спорте.⁷

Известная спортсменка и ветеран лучного спорта Таджикистана З.Рустамова в своей книге «Быстрее! Выше! Сильнее!»⁸, посвященной истории олимпийского движения, включив краткую историю лучного спорта как национального вида спорта, представляет результаты и достижения таджикских лучников, описывает лук как спортивное оружие, его виды, а

¹ Топорков Я.Ш. Национальные виды спорта и игр в Таджикистане. - М., 1944; Суяркулов Т. Прошлое и настоящее таджикского спорта. - Душанбе, 1963; Его же. История возникновения физической культуры и спорта в Таджикистане. - Душанбе, 1990.

² Топорков Я.Ш. Национальные виды спорта и игр в Таджикистане. - М., 1944. - 148 с.

³ Суяркулов Т. Прошлое и настоящее таджикского спорта. - Душанбе, 1963; Его же. История возникновения физической культуры и спорта в Таджикистане. - Душанбе, 1990.

⁴ Шукроев К. Джобиров Б. Краткая история спорта в Таджикистане. - Душанбе, 1996 (на тадж. языке)

⁵ Шукроев К. Наши спортсменки. - Душанбе, 1988.

⁶ Сафаров Ш.А. Национальные игры как цивилизация таджикского народа. - Душанбе, 2012. - 320 с.

⁷ Там же. - С.271-293

⁸ Рустамова З. Быстрее! Выше! Сильнее! - М.: Советский спорт, 2001. - 136 с.

также основные дистанции для стрельбы мужчин и женщин, представляет справку о правилах проведения соревнований по стрельбе из лука.¹

Проректор Института физической культуры Таджикистана Мирзосафар Шамсидинов опубликовал книгу², посвященную спортсменкам, внёсшим свой вклад в развитие таджикского спорта, в том числе стрельбе из лука. Здесь представлены краткие этюды о спортсменках-лучницах: Зебинисо Рустамовой, Наргис Набиевой, Фатиме и Зухре Тагаевы, Гавхар Пулатовой, Нуриниссо Рустамовой, Лоле Абдуллоевой, Лоле Валиходжаевой и другим, в честь побед которых поднималось знамя и звучал гимн Таджикистана.

3) Большой вклад в изучении проблем таджикского спорта и лучного спорта в том числе, внес Н.Н.Турсунов. В своих работах профессор Н.Н.Турсунов делится с опытом практической работы, дает методические советы для проведения тренировок по некоторым видам спорта. Н. Н. Турсунов также занимается вопросами психологии спорта. В частности, его работа «Практикум по психологии физического воспитания и спорта» (Душанбе, 1983) посвящена психологической подготовке спортсменов высокого класса по стрельбе из лука в условиях Таджикистана.³ Значительное количество научных и научно-методических работ посвящено вопросам подготовительной работы со спортсменами.⁴

В основном, эти работы выполнены в советский период или же российскими специалистами, в связи с чем, они приемлемы для освещения истории становления лучного спорта в целом, и Таджикистана в том числе.

Различные вопросы физической культуры и спорта, в том числе лучный спорт рассмотрены во многих научных публикациях А.К. Бабаджанова.⁵ По этому вопросу им было проведено комплексное исследование и защищена докторская диссертация.⁶

¹ Рустамова З. Быстрее! Выше! Сильнее! – М.: Советский спорт, 2001. – С.111.

² Шамсидинов М. Агар зан-бону сариштаи варзиш месиришт. – Душанбе, 2011. – 244 с.

³ Турсунов Н.Н. Практикум по психологии физического воспитания и спорта. - Душанбе, 1983. - 286 с.

⁴ Байдыченко Т.В., Лисенко И.П. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов - стрелков из лука // Спортивный психолог. - 2013. - № 1 (28). - С. 22-27; Болотин А.Э., Бакаев В.В. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109). - С. 33-35; Дашинимаева А.Б.-Ц., Романина Е.В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высокой квалификации // Спортивный психолог. - 2012. - № 3 (27). - С. 35-39; Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.; Касаткин, В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // Спортивный психолог. - 2014. - № 2 (33). - С. 11-17; Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.; Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. - Санкт-Петербург: Речь, 2004. - 392 с.;

⁵ Бабаджанов А.К. Спортивный век Таджикистана. - Душанбе, 1998

⁶ Бабаджанов А.К. История физической культуры и спорта в Таджикистане (1917-1997 гг.). //Автореферат докт.дисс. - Душанбе, 1998;

Истории таджикского спорта, в общем, посвящен ряд диссертационных исследований. К этой группе следует отнести кандидатскую диссертацию Н.Д.Бустоновой. Эта работа посвящена участию женщин Таджикистана в физкультурном движении.¹ Одной из диссертационных исследований в годы независимости является кандидатская диссертация А.Т.Абдурасулова.² Состояние физической культуры и спорта в годы независимости Республики Таджикистан стало объектом диссертационного исследования И.И.Бабаева.³ В названных работах учёные рассматривают историю и развитие таджикской физической культуры и спорта в Советский период Таджикистана, формирование и деятельность государственных спортивных организаций и обществ, а также представляют анализ преобразований рассматриваемого исторического периода. В советский период были подготовлены и защищены диссертационные работы по подготовке стрелков из лука.⁴

4. Говоря о степени изучения истории, современного состояния и перспектив развития лучного спорта, следует отметить отдельную группу книг и статей, посвященных самой выдающейся спортсменке Таджикистана, чемпионке мира по стрельбе из лука Зебинисо Рустамовой. Лучный спорт оказался в центре внимания спортивной общественности и всех граждан Таджикистана в 1975 году, когда Зебинисо Рустамова стала абсолютной чемпионкой мира по стрельбе из лука. В печати появились многочисленные очерки и статьи, посвященные как чемпионке, так и лучному спорту в целом. Последующие спортивные достижения Зебинисо Рустамовой укрепили её положение в литературе, посвященной стрельбе из лука. В 1978 г. вышла из печати книга Б.Расулзода и Н.Латипова «Лук дочери Рустама». Авторы в краткой форме описали биографию и основные спортивные достижения Зебинисо Рустамовой. В этой книге, героиня – молодая спортсменка-таджичка, ступень за ступенью поднимается к спортивному Олимпу.⁵ Ровно через 10 лет, в 1988 году, вышла из печати другая книга, посвященная Зебинисо Рустамовой – «Золотая стрела».⁶ Автор книги Салим Аюб дал не просто биографию и путь к успеху таджикской спортсменки, чемпионки

¹ Бустонова Н. Участие женщин Таджикистана в физкультурном движении (1955-1985 гг.) // Дисс.канд.ист.наук. - Душанбе, 1995. - 217 с.; Бўстонова Н.Ҷ. Саҳми занони тоҷик дар инкишофи ҳаракати варзишӣ. – Душанбе, 2001;

² Абдурасулов А.Т. Из истории физической культуры и спорта в Таджикистане (1917-1980 гг.). Дисс.канд.ист.наук. - Худжанд, 2004.

³ Бабаев И.И. Физическая культура и спорт в годы независимости Республики Таджикистан // Автореф. дисс.канд.наук. - Душанбе, 2005. - 24 с.

⁴ Соловьёв В.Л. Тренировка силовых способностей стрелков из лука: Диссертация на соискание учёной степени канд.пед.наук. – Киев, 1978

⁵ Расулзода Б., Латифов Н. Камони духтари Рустам. – Душанбе: Ирфон, 1978. – 40 с.

⁶ Салим Аюб. Хамосаи пайкон. – Душанбе: Ирфон, 1988. – 72 с. («Золотая стрела» - на тадж. языке)

мира по стрельбе из лука, а рассказал об упорном и самоотверженном труде Зебинисо Рустамовой в достижении спортивного мастерства.

Ещё одной работой, посвященной именитой спортсменке является книга профессора У.Гаффорова «Зебуниссо Рустамова».¹ Автор подготовил своё исследование на основе архивных материалов, редких документов, воспоминаний родных, близких и учеников спортсменки. В данной книге описаны не только спортивные успехи и достижения Зебинисо Рустамовой, но и также личные качества знаменитой спортсменки – скромность, трудолюбие, доброжелательность и человеколюбие. Книга У.Гаффорова была подготовлена и опубликована к 60-летию знаменитой таджикской лучницы З. Рустамовой. Кроме вышеназванных книг, жизни и спортивной карьере этой знаменитой лучницы посвящены многочисленные статьи в различных республиканских и мировых СМИ.

5) Проблемы истории и современного состояния стрельбы из лука привлекают к себе внимание и в зарубежных странах. В этом плане интерес представляют работы, направленные на исследование лучного спорта ираноязычных народов, делящих с таджиками единое культурное наследие.

Среди исследователей лучного спорта следует отметить иранского учёного Манучехра Моштага Хорасани, живущего и работающего в Германии. Он обнаружил в библиотеках и книгохранилищах Тегерана несколько рукописей, содержащих важные сведения по истории лука и стрел. Найденные им рукописи представляют руководства по изучению лучного дела. Совершенно очевидно, что в древнем и средневековом Иране уделялось много внимания подготовке стрелков. В найденных рукописях (рисола) даются пояснения специальных терминов, названия и типы луков, даются советы по подготовке к стрельбе из лука, приёмы стрельбы и другие вопросы и ценная информация по персидской стрельбе из лука.

Манучехр Хорасани сделал очень крупный вклад в изучение истории лучного спорта. В общем, его научный интерес включает широкий круг вопросов, связанных с историей персидского вооружения. Однако, учёный в своих исследованиях (6 монографий и большое количество научных статей) особым объектом выделяет стрельбу из лука. Монография М.Хорасани «Лексикон оружия и вооружения Ирана: исследование символов и терминологии»² содержит наиболее полный список оружейных терминов

¹ Гаффоров У. Зебуниссо Рустамова. (Из серии «Жизнь замечательных людей»). – Худжанд: Ношир, 2015. – 164 с.

² Khorasani M. Lexicon of Arms and Armor from Iran: A study of Simbols and Terminology (2010). Tübingen, Germany: Legat Publishers, 2010. — 560 p.

Ирана почти трёх тысячелетий. Термины расположены в алфавитном порядке и снабжены транслитерацией латинскими буквами. Следует отметить, что в этот глоссарий вошли не только названия типов луков, их составных частей, но названия и термины по подготовке стрелков, организации состязаний и спортивных соревнований в среде иранских народов.

Очень важным исследованием является опубликованная в 2013 году монография Манучехра Хорасани «Персидская стрельба из лука и фехтование: исторические боевые искусства Ирана» («*Persian Archery and Swordsmanship: Historical Martial Arts of Iran*»).¹ В книге приведены не только данные письменных руководств из библиотек Тегерана, но также включена специальная глава из «Наврузнома» Омара Хайяма, посвященная луку и стрелам.

Очень плодотворна работа Манучехра Хорасани в области источниковедения. В поисках источников по истории военного искусства М.Хорасани исследовал богатые фонды и хранилища рукописей Тегерана и Ирана в целом и обнаружил много ранее неизвестных рукописей в этой области. Вместе с австралийским учёным Б.Дуайер, М.Хорасани выполнил аннотированный перевод текстов источников с фарси на английский и ввёл их в научный оборот. Все указанные работы представляют научный анализ источников по лучному спорту. М.Хорасани, опираясь на средневековые тексты приводит легенды и предания о появлении и распространении лука и стрел, определяет преимущества лука перед другими видами оружия, разбирает процесс подготовки лучника и его подготовку к соревнованиям, отмечает правила начисления баллов, приводит условия дистанции для стрельбы из лука по тренировочным целям и мишеням. Примечательно то, что М.Хорасани и Б.Дуайер к своим исследованиям прилагают полный текст рукописи.²

¹ Manouchehr Moshtagh Khorasani. *Persian Archery and Swordsmanship: Historical Martial Arts of Iran*. Publisher: Niloufar Books, Frankfurt am Main, Germany - 2013 – 392 p - ISBN-13 978-3-00-039054-8

² Khorasani M. *Lexicon of Arms and Armor from Iran: A study of Symbols and Terminology* (2010). Tübingen, Germany: Legat Publishers, 2010. — 560 p.; Manouchehr Moshtagh Khorasani, *Persian Archery and Swordsmanship: Historical Martial Arts of Iran*. Publisher: Niloufar Books, Frankfurt am Main, Germany - 2013 – 392 p - ISBN-13 978-3-00-039054-8; Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer. A Persian Manuscript on Archery, Spear Fighting, Sword Tempering and Lance Fighting and Horsemanship by Šarīf Mohammad the Son of Ahmad Mehdi, in *Pan-Asian Journal of Sports & Physical Education*, Vol. 4, No 1, March 2012, pp. 1-17; Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer (2016). A Persian Archery Manual by Mohammad Zamān, *RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas*, Vol. 11, No 1. 2016. - pp. 45-65.

Khorasani M.M., Dwyer B. An annotated translation and description of an untitled Persian archery manuscript written by al-Abdolrāji Abu Torāb al-Musavi al-Qad Makāhi on a day of Jumada al-Thani, the year 1114 (November 1702) // *Историческое оружиеведение*. — 2016. — № 4. — С. 85 — 114.; Dwyer and Moshtagh

М.Хорасани опубликовал много статей, связанных с историей лучного спорта. Так, он в своей статье «Интерпретация техники стрельбы из лука в персидских летописях: практический аспект») на основе анализа письменных источников – руководств по стрельбе из лука сделал хороший обзор техники стрельбы и рекомендации по их применению в современном лучном спорте.¹ Вышеназванный соавтор М.Хорасани, австралийский учёный Б.Дуайер, как знаток стрельбы из лука иранских народов и сам написал ряд статей на эту тему. Работы Б.Дуайера, сочетающие историю и теорию, традиционные и современные методы с практикой, являются ценными по истории лучного спорта.²

В целом, при оценке степени изученности темы, работы названных групп литературы дают материал по истории лучного спорта, его состоянию и перспективам в Таджикистане, но в большинстве случаев, они носят информационный характер. Несмотря на актуальность данной проблемы, до настоящего времени исследователи обходят этот вопрос стороной. Хотя в отечественной историографии есть как отдельные статьи, так и обобщающие работы по общей истории физической культуры и спорта таджикского народа, место стрельбы из лука в системе видов спорта Таджикистана специально не рассматривалось. Отсутствие каких-либо специальных исследований по стрельбе из лука в историографии Таджикистана ещё больше обосновывают актуальность проблемы и правильность выбора темы в качестве диссертационного исследования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Связь работы с научными программами (проектами), темами.

Диссертационное исследование выполнено в рамках реализации перспективного плана научно-исследовательской работы кафедры истории

Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript by Kapur Čand // RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2013, pp. 1-12.

Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer. The Persian Archery manuscript Izan (Revelation) by Taher Mawara al-Nahri // Gladius, Estudios sobre armas antiquas, arte military y vida cultural en oriente y occidente, XXXVIII (2018), pp. 125-158.

¹ Manouchehr Moshtagh Khorasani. An Interpretation of Archery techniques in Persian Archery Manuals: A Practical Application//История древнего оружия. Материалы 2-ой Международной научной конференции по истории оружия и вооружения. 16-18 мая, 2016, Киев. В 2-х т. – т.1. – С.82-99(264 стр.)

² Dwyer and Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript by Kapur Čand // RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2013, pp. 1-12; Dwyer Bede, Manouchehr Moshtagh Khorasani. Jāme al-Hadāyat Fi Elm al-Romāyat [Complete Guide Concerning the Science of Archery]. Quaderni Asiatici, 97, n. 97 - Marzo 2012, pp. 45-60; Dwyer Bede and Dr. Manouchehr Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript Titled Resāle-ye Qosnāme. Quaderni Asiatici, n. 112 - Dicembre 2015, pp. 93-116; Dwyer B. Farrokh K., Khorasani M. M. Depictions of archery in Sassanian silver plates and their relationship to warfare, RAMA (Revista de Artes Marciales Asiáticas). Volumen 13 (2), Julio-Diciembre, pp. 82-113.

таджикского народа Таджикского государственного университета права, бизнеса и политики на 2016-2020 годы на тему «Проблемы истории и культуры таджикского народа со средних веков до современности».

Цель и задачи данной диссертации является определение истории, современного состояния и перспектив развития лучного спорта в Таджикистане. Исходя из этого, автор диссертации поставил своей целью следующее:

- исследование истории появления лука и стрел у предков таджиков и других иранских народов древности на основе комплексного анализа различных аспектов их военной культуры;

- выявление взаимосвязи между состоянием военного дела и спортивными состязаниями как достижением исторического прогресса;

- анализ состояния лучного спорта как части культуры иранских народов с древности до наших дней с точки зрения единства, преемственности и пространственно-временной неразрывности

- определение наивысших достижений таджикского спорта в области лучного спорта в советский период истории

- с учётом особенностей республики определить передовые формы и методы работы по вовлечению женского населения в физкультурное движение, и в частности в лучный спорт

- выявление современного состояния лучного спорта в Таджикистане и определение приоритетов в развитии этого вида спорта в республике

В заключительной части работы автором сформулированы выводы и практические рекомендации, осуществление которых приведёт к улучшению положения лучного спорта в Таджикистане, качества подготовки спортсменов-лучников

Для достижения поставленной цели перед диссертантом стояли следующие **задачи**:

- изучение различных аспектов истории лучного спорта и культуры стрельбы из лука в их взаимодействии, внешних и внутренних связях;

- выявление традиций в спортивной культуре таджикского народа;
- определение основных этапов развития таджикского лучного спорта;
- изучение влияния духовного состояния общества на развитие лучного спорта;
- исследование влияния особенностей социального и хозяйственного строя на становление и развитие лучного спорта в Таджикистане;
- определение места лучного спорта в историческом развитии физической культуры и спорта таджикского народа в период независимости
- выявить существующие помехи для развития лучного спорта в Таджикистане и определить пути их преодоления

Источниковая база исследования. Источниковой базой исследования истории, состояния и развития лучного спорта в Таджикистане составляют различные виды исторических источников, послужившие основой для написания данной диссертации.

В качестве основных источников использованы аннотированные средневековые рукописи и пособия по стрельбе из лука (в переводе и на латинской графике), архивные материалы, отражающие состояние стрельбы из лука в Советском и Независимом Таджикистане, справочные и периодические издания, статистические материалы и научная литература, раскрывающие историю и развитие стрельбы из лука в Таджикистане.

При написании диссертации использовались и другие виды источников: изобразительные (петроглифы, рисунки и изображения на скалах, настенная живопись, книжная миниатюра и др.).

Во все времена оружие, виды бойцовских поединков и соревнования всегда занимало важное место в жизни человека. Благодаря этому мы имеем довольно большой корпус письменных источников о различных видах состязаний (в том числе, стрельбе из лука) и оружия (в том числе, о луке и стрелах). Уже в памятниках изобразительного искусства каменного века, эпохи бронзы, античности и раннего средневековья изображения лука и лучников в сценах охоты, поединков и баталий занимают важное место

(петроглифы Акджилга, Наволи, изображения Бехистунской надписи, сцены на торевтике, настенная живопись Афрасиаба, Пенджикента, Бунджиканта и др.).

Стрельба из лука, как древний национальный вид занятия, военное и боевое искусство, занимала очень важное место в культуре предков таджиков и всех иранских народов Центральной Азии. Об этом свидетельствуют данные письменных источников.

Во многих письменных источниках, начиная от Авесты и до рукописей XIX века, встречаются указания и ценные материалы по стрельбе из лука. Так, в Наврузнома Умара Хайяма есть одна глава, полностью посвященная стрельбе из лука.

В персоязычных письменных источниках также описаны спортивные состязания по стрельбе из лука, охота и батальные сцены, с участием лучников и царствующих особ с луками и стрелами. Например, в средневековом персидском трактате «Адаб ал-харб ва-ш-шуджаат» («Правила ведения войны и мужество») Шарифа Мухаммада Мансур Мубаракшаха указано на исключительную роль и особое положение, которое занимали лук и стрелы в вооружении средневекового восточного воина, особенно для кочевника (Глава XI «О достоинствах, свойствах каждого оружия и его применении»)¹.

Однако, очень разносторонними источниками являются руководства по стрельбе из лука. Обычно, для подготовки лучников из числа молодёжи опытными мастерами подготавливались *рисола* – руководство, которое знакомило спортсменов в течении определённого времени с основными правилами подготовки лучника.

Таджико-персидское письменное наследие включает большой пласт произведений по истории лучного спорта. К сожалению, вопрос об общем количестве рукописей такого ряда, исследованных, аннотированных и

¹ Адаб ал-харб ва –ш-шуджаат (Правила ведения войны и мужество). Министерство Обороны Республики Таджикистан. Таджикский высший военный колледж. – Душанбе, 1997

введенных в научный оборот, недостаточно изучен. Одним из дошедших до наших дней рукописей, посвященных стрельбе из лука является *Чаамеъ ал-Хидоят фи илм ал-Ромааят* («Полное руководство по науке стрельбы из лука»)¹, хранящееся в Национальной библиотеке Ирана (Тегеран).

Автор Низомелдин Ахмад бин Мохаммад бин Ахмад Шоджолдин Дорудбоши Бейхаки, называет себя Хоссейн Низомилдин ал-Кореши, сподвижник Шейха Бахаи. Дата завершения рукописи приведена в конце рукописи – 982 г.х. (1574). Отдельные части рукописи были переведены и представлены в книге М.Хорасани «Лексикон оружия и вооружения Ирана: исследование символов и терминологии» (M.Khorasani. *Lexicon of Arms and Armor from Iran: A study of Simbols and Terminology*. - 2010).²

Автор рукописи показывает себя как мастер по изготовлению стрел. Однако из текста не совсем ясно, является ли автор профессиональным мастером или же был известным инструктором. Но, во всяком случае в этой рукописи есть толкования и объяснения отдельных элементов стрельбы из лука, которые отсутствуют в других традиционных рукописях-источниках. Для истории лучного спорта ценной является то, что рукопись дает уникальный обзор для понимания персидской (иранской) стрельбы из лука, включая такие детали как метод, который использовался при фиксации рекордов и наилучших показателей в ходе состязаний. Такие особые детали стрельбы из лука, представленные в книге делают её очень ценным источником по истории лучного спорта таджиков и других ираноязычных народов.

Другим немаловажным письменным источником является «Рукопись о стрельбе из лука» (*Resāle- ye Qosnāmeḥ*). Эта рукопись, ранее не отмеченная и не переведённая, была найдена Манучехром Хорасани в Национальной библиотеке Ирана (Тегеран). Библиотечный код 739. В тексте указано, что

¹ Bede Dwyer, Manouchehr Moshtagh Khorasani. *Jāme al-Hadāyat Fi Elm al-Romāyat* [Complete Guide Concerning the Science of Archery]. *Quaderni Asiatici*, 97, n. 97 - Marzo 2012, pp. 45-60.

² Khorasani M. *Lexicon of Arms and Armor from Iran: A study of Simbols and Terminology* (2010). Tübingen, Germany: Legat Publishers, 2010. — 560 p.

рукопись написана в XIII-ом веке хиджры. К сожалению, автор рукописи неизвестен, сохранилось название. По описанию М.Хорасани рукопись содержит 16 страниц, содержащих текст, написанный черными чернилами, названия и заглавия в тексте написаны красными чернилами. Основное содержание рукописи - описание композитного лука, всегда популярного в Иране. Описание настолько подробное, что, следуя рекомендациям автора можно создать лук, будучи не мастером в этом ремесле. Кроме этого, автор рукописи приводит имена известных исторических личностей, прославившихся как мастера по изготовлению лука.

Ряд важных вопросов, связанных с историей лучного спорта иранских народов представлен в рукописи, посвященной нескольким видам средневекового военного искусства «Рукопись о стрельбе из лука, владении копьем, мечом и копьем».¹ В тексте указано, что автором рукописи является Шариф Мохаммад, сына Ахмада Мехди, всадника.

К числу важных письменных источников по истории лучного спорта и военной подготовки относится «Руководству по персидской стрельбе из лука», написанное Мухаммадом Замоном, известном как Чераг Бег из рода Каран Бега Кароной. Рукопись хранится в Библиотеке Малик в Тегеране. Написано на фарси (персидском). Руководство представляет собой рукописный текст и состоит из 12 глав на 24 страниц. В ней представлен обширный глоссарий, включающий главные термины по стрельбе из лука. Рукопись, содержит очень много полезной информации по стрельбе из композитного персидского лука, обогащает наши знания по традиции лучного дела конца 18 века.

¹ Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer. A Persian Manuscript on Archery, Spear Fighting, Sword Tempering and Lance Fighting and Horsemanship by Šarif Mohammad the Son of Ahmad Mehdi, in Pan-Asian Journal of Sports & Physical Education, Vol. 4, No 1, March 2012, pp. 1-17.

Известные исследователи истории вооружения средневекового Ирана – Манучехр Хорасани и Беде Дуайер ввели в научный оборот первый полный и аннотированный перевод рукописи.¹

Среди письменных источников по стрельбе из лука следует также отметить безымянную рукопись – руководство по навыкам стрельбы из лука средневекового Ирана.² Эта безымянная рукопись по стрельбе из лука находится в Библиотеке Парламента Ирана «Китабхонае Мачлиси Ирон» (*Ketābkhāne-ye Majles Irān*) под инвентарным номером 149. Рукопись состоит из 43 стр. Автор написал своё имя в конце рукописи – Абдолроджи Абу Тороб ал-Мусави ал-Кад Макохи (al-Abdolrāji Abu Torāb al -Musavi al-Qad Makāhi). Рукопись датируется 1114 г.х. (1702 г.). Больше данных об авторе рукописи по стрельбе из лука нет.

Рукопись состоит из двенадцати глав и заключения. В первой главе автор дает справочную информацию о луке и стрелах, и подчеркивает их превосходство по сравнению с другим оружием. Вторая глава о лучниках и владельцах луков, то есть людях, которые стреляли из луков. Третья глава содержит важную информацию о лучной терминологии. Четвертая глава весьма важна, поскольку описывает правильный лук и оборудование, и стрельбу по тренировочной цели. В этой главе также объясняется, как сделать цель для тренировки и как стрелять в нее. Пятая глава описывает различные типы оружия и сравнивает лук с ними. В шестой главе подробно описываются различные стойки в персидской стрельбе из лука.

Седьмая глава описывает различные методы "захвата рукояти". Это одно из самых подробных описаний, найденных в персидских рукописях, встреченных авторами статьи. Восьмая глава о том, как стрелять. Девятая глава посвящена технике «постановки большого пальца» и предоставляет основную информацию по этой технике. Не менее важной является десятая

¹ Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer (2016). A Persian Archery Manual by Mohammad Zamān, RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, Vol. 11, No 1. 2016. - pp. 45-65.

² Khorasani M.M., Dwyer B. An annotated translation and description of an untitled Persian archery manuscript written by al-Abdolrāji Abu Torāb al-Musavi al-Qad Makāhi on a day of Jumada al-Thani, the year 1114 (November 1702) // Историческое оружиеведение. — 2016. — № 4. — С. 85 — 114.

глава, которая посвящена технике растяжения. Одиннадцатая глава содержит важную информацию о разных способах прицеливания. Двенадцатая глава о растягивании и выпуске. Наконец, рукопись завершается рекомендациями по стрельбе из лука с оценкой расстояния до цели. Интересен и факт подготовки рукописи по лучному спорту за пределами Персии. Основы персидской стрельбы из лука изучались многими соседними народами. Так, например, индеец Капур Чанд на основе анализа разных источников подготовил руководство по подготовке лучников по персидской стрельбе из лука.¹

Для изучения истории луков чрезвычайно интересным является рукопись трактата по стрельбе из лука под названием «Изан» (Откровение)², Автором трактата является малоизвестный Тохир Мавара Аль-Нахри. О биографии автора сведений совсем мало, даты его рождения и смерти неизвестны. Дата написания рукописи также не установлена. Но содержание трактата представляет значительный интерес и судя по тексту рукопись является более ранним чем другие, описанные нами выше.

Автор рукописи, вероятно, был хорошим знатоком стрельбы из лука, он представляет себя и свои мнения последовательно и очень уверен в правильности учений своего учителя, имя которого тоже указано в тексте: этот мастер - Джафар Мавара Аль-Нахри, также неизвестен в настоящее время. Следует обратить внимание на то, что автор рукописи и его учитель (наставник) носят эпитет «Мавара Аль-Нахри» («мовароуннахри», то есть «заречный», «из-за реки»). Это означает, что оба были выходцами из Средней Азии (Мавераннахра). Поэтому вполне возможно, что данное пособие –Откровение - является уникальным пережитком среднеазиатских традиций стрельбы из лука. По данным этой рукописи можно судить о стрельбе из лука Средней Азии и Ирана.

¹ Dwyer and Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript by Kapur Čand // RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2013, pp. 1-12.

² Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer. The Persian Archery manuscript Izan (Revelation) by Taher Mawara al-Nahri // Gladius, Estudios sobre armas antiguas, arte military y vida cultural en oriente y occidente, XXXVIII (2018), pp. 125-158.

Значительный корпус письменных источников по теме данного диссертационного исследования составляют материалы республиканских архивов¹, в которых отражается состояние лучного спорта и других видов спорта в Таджикистане в годы советской власти и независимости. Все указанные архивные материалы соответствуют хронологическим рамкам диссертации.

Отдельную группу источников составляют материалы периодической печати и электронные ресурсы, размещённые на различных интернет-сайтах. В источниках данной группы содержатся сведения о спортсменах – лучниках Таджикистана, сообщения о соревнованиях по стрельбе из лука и их результатах, освещаются различные события, связанные с лучным спортом и стрельбой из лука в Таджикистане и в мире.

Следует отметить, что при написании диссертации по стрельбе из лука учитывались и директивные документы Советского Таджикистана, Законы Республики Таджикистан, постановления Правительства Республики Таджикистан, Указы и поручения Президента страны, связанные с развитием и популяризацией лучного спорта или касающиеся стрельбы из лука, а также другие нормативно-правовые акты по спорту и физической культуре в Таджикистане.² Такие источники позволяют понять стратегию и механизмы государственной политики по развитию стрельбы из лука в стране.

¹ Центральный государственный архив Республики Таджикистан (ЦГА РТ. Фонды р-344,404,1515, 1550, 1552,1553); Государственный архив Согдийской области. Фонды р-17,123,395; Текущий архив Комитета по делам физической культуры и спорта при Правительстве Республики Таджикистан, 1991-2016 гг.; Текущий архив Национального Олимпийского Комитета Таджикистан, 1992-2016 гг.; Текущий архив Федерации национальных видов спорта и игр Таджикистана, 2002-2004гг.; Текущий архив Таджикского государственного института физической культуры, 1991-2003 гг.; Текущий архив ФСО «Динамо», 1991-1998гг.; Текущий архив Хукумата г. Худжанда, 2001-2016гг.;Текущий архив стадиона «Спартак» г. Худжанда, 2003-2016гг.

² Указ Президента Республики Таджикистан от 16 июня 1996. №526 «О стимулировании участия Олимпийской сборной Республики Таджикистан на XXVI Олимпийских Играх» //Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. - Душанбе, июнь 1996. - С.154; Указ Президента Республики Таджикистан от 14 апреля 1997. №693 «О праздновании 1100-летия государства Саманидов» //Народная газета.-1997. - 5 сент.; Закон Республики Таджикистан от 15 мая 1997. №293 «О физической культуре и спорте». - Душанбе, 1997. - С.3-17; Постановление Правительства Республики Таджикистан от 4 марта 2002г., №96 «О спартакиаде студенческой молодежи Таджикистана» // Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. -Душанбе, март 2002. - С.332; Постановление Правительства Республики Таджикистан от 9 января 2003г., №8 «О проведении V Центрально-Азиатских Игр в г.Душанбе» // Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. -Душанбе, январь-февраль 2003. - С.90; Постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 апреля 2004г., №181 «О проведении

Объект исследования: стрельба из лука как вид спорта, играющий важную роль в жизни общества, лучный спорт таджиков и его роль в формировании здорового образа жизни населения и граждан Таджикистана

Предмет исследования: процесс становления и развития лучного спорта в Советском и Независимом Таджикистане, основные проблемы и пути их разрешения.

Теоретической и методологической основой диссертации послужили теоретические достижения современной науки современные методологические принципы научного исследования. Важнейшим условием объективности исследовательских подходов к изучению прошлого является принцип историзма, требующий рассматривать любое явление в жизни общества в системе исторических взаимосвязей, с точки зрения генезиса и тенденций дальнейшего развития. Обязательным условием научной состоятельности исторической работы определяется то, что его основными целями являются получение достоверных и объективных знаний этапе истории и формирование истинных представлений о рассмотрении исторических процессов.

В работе применены основные специально-научные методы исторического исследования: историко-генетический, историко-сравнительный, историко-типологический, историко-системный.

Строгое соблюдение *научной объективности* позволило исключить тенденцию предвзятого освещения фактов и явлений исторической действительности. При анализе проблемы применялся метод индукции и дедукции, связанные между собой и обуславливающие методы познаний исторических явлений.

молодежных спортивных игр Таджикистана» // Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. -Душанбе, март-апрель 2004. - С.242; Закон РТ «О внесении изменений и дополнений в Закон РТ о физическом воспитании и спорте» от 16 апреля 2012 г.; Закон РТ от 22 июля 2013 г. О внесении изменений и дополнений в Закон РТ «О детском и юношеском спорте», Закон РТ от 15 марта 2016 г «О внесении изменений и дополнений в Закон о спортивной подготовке» и др.

Научная новизна. В работе впервые предлагается целостный подход к изучению истории лучного спорта в Таджикистане, отправной точкой которого является древнейшая охота и военное дело предков таджиков и других иранских народов древности. Анализ военной истории, военного искусства и вооружения объединен с исследованием духовной культуры и идеологии (праздники, состязания), что дает возможность рассматривать в единстве как материальную (лук и стрелы, их изготовление), так и духовную (культура состязания, традиции и правила, воспитание) составляющие лучного спорта.

Дана характеристика этапов развития военной культуры иранских (а в сравнительном аспекте – и индоарийских) обществ в контексте событий древней истории.

Впервые на основе комплексного анализа различных источников проведено обобщающее описание истории изобретения и применения лука и стрел в среде иранских народов древности, подготовки воинов и состязания в точности стрельбы, что позволило показать историческое единство, преемственность и пространственно-временную неразрывность лучного спорта.

В новом свете рассмотрены вопросы зарождения стрельбы из лука как вида современного спорта в Таджикистане в советские годы, организация соревнований и достижения таджикских спортсменов на всесоюзных и международных соревнованиях, а также потенциал и перспективы лучного спорта в Республике Таджикистана в период независимости.

На защиту выносятся следующие основные положения.

1. Эволюция лучного спорта и стрельбы из лука военной культуры иранских народов в общем, и таджикского народа в частности показывает, что социальное, хозяйственное, политическое развитие лучного спорта происходило поступательно, взаимосвязано и преемственно.

2. Опыт развития стрельбы из лука в индоиранском мире послужил основой развития искусства стрельбы из лука и лучного спорта таджикского народа в новое и новейшее время.

3. Формирование и развитие лучного спорта таджиков в новое и новейшее время неотрывно от процессов становления государственности: от Таджикской АССР до суверенной Республики Таджикистан.

4. Лучный спорт в Таджикистане достиг значительных высот, достижения таджикских лучников оставили яркий след в истории таджикского спорта.

5. В настоящее время формируются материально-технические основы для дальнейшего развития лучного спорта в Таджикистане.

6. Научно-практические рекомендации, выводы и предложения, с которыми выступает автор исследования могут способствовать дальнейшему изучению проблем поиска объективности и в анализе истории лучного спорта и в целом, истории таджикского народа в период независимости.

Хронологические рамки исследования включают 1968-2019 гг., однако задачи исследования и историко-культурный контекст рассматриваемых проблем предполагает выход за обозначенные временные границы для раскрытия истории и динамики лучного спорта различных эпох.

Нижний хронологический рубеж (1968 г.) - образование первой секции стрельбы из лука в Таджикской ССР и начало формирования таджикской школы по этому виду спорта. Именно благодаря этому событию стало возможным зарождение таджикского лучного спорта. Верхним хронологическим рубежом (2019) является нынешнее состояние и достижения лучного спорта Таджикистана в период независимости.

Личный вклад соискателя учёной степени заключается в том, что соискатель собрал разрозненные сведения различных источников (письменных, археологических, архивных и др.) воссоздал этапы истории лучного спорта с древнейших времён до современности, определил место стрельбы из лука в области спорта советского и независимого Таджикистана,

оценил деятельность и достижения как отдельных спортсменов-лучников, так и в целом национальной школы стрельбы из лука Таджикистана. В ходе исследования диссертант дал характеристику современному состоянию и перспективе таджикского лучного спорта и разработал ряд рекомендаций для популяризации и развития стрельбы из лука в Таджикистане.

Теоретическая и практическая значимость работы. Результаты исследования могут быть использованы как для работ обобщающего характера, так и в отдельных специальных исследованиях, в учебном процессе при подготовке общих и специальных лекционных курсов по истории таджикского спорта, а также использоваться для изучения техники традиционной стрельбы в клубах, секциях, для самостоятельного обучения стрельбе из традиционного лука в историческом контексте.

Соответствие диссертации специальности ВАК РТ. По своему содержанию диссертационное исследование «Лучный спорт в Таджикистане: история становления и развития» соответствует Паспорту специальности 07.00.02 – Отечественная история ВАК Республики Таджикистан: область исследований - п. 4. Материальная и духовная культура, просвещение и наука.

Апробация работы. Диссертационная работа была обсуждена на заседании кафедры истории таджикского народа Таджикского государственного университета права, бизнеса и политики (ТГУПБП). По теме диссертации автор выступал с докладами и сообщениями на международных, республиканских и областных научных конференциях, а также на ежегодных научных конференциях преподавателей и аспирантов университета. Основные результаты работы опубликованы в 7 научных статьях и материалах научных конференций, из которых 4 - в журналах, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа изложена на 187 страницах компьютерного текста и состоит из введения, трёх глав,

каждая из которых разделена на 2 параграфа, заключения и списка использованных источников и литературы. Список использованных источников и литературы включает 143 наименований.

ГЛАВА I. ИСТОРИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА КАК ВИДА СПОРТА В ТАДЖИКИСТАНЕ

I.1. Из истории стрельбы из лука в древности и средние века

Лук как древнее оружие. Лук и стрелы - один из древнейших видов оружия. За длительный период своей истории лук пережил многократные перемены от простого орудия труда к грозному оружию древних армий и теперь является признанным орудием спорта.

Хотя точное время и место изобретения лука и стрел ещё не установлено, абсолютное большинство учёных не сомневаются, что лук начал широко распространяться и применяться в среднем каменном веке – мезолите (XIV-VII тыс. до н.э.). Мезолит характеризуется значительным развитием производительных сил, что было непосредственно связано с изобретением лука и стрел, который как оружие способное поражать добычу на удалении, значительно увеличил приток охотничьей добычи.¹

Благодаря своим качествам и преимуществу, лук быстро распространился среди племён Земли. С самого начала лук использовался как в качестве охотничьего, так и военно-спортивного оружия. Лук, как оружие, имел ряд преимуществ – высокая скорострельность, дальнобойность, что позволяла достигать высокой эффективности как в бою, так и во время охоты на быстроногих животных и птиц. Благодаря этим свойствам лук оставался одним из основных видов оружия человека, вплоть до изобретения и начала применения огнестрельного оружия.

Две характеристики дают полное представление о значении лука в истории человечества. Первое дал один из основоположников теории коммунизма Ф.Энгельс: «Лук, тетива и стрела составляют уже очень сложное оружие, изобретение которого предполагает долго накапливаемый опыт и

¹ Раджабов З.Ш., Хайдаров Г.Х. История Ленинабада. - Душанбе, 1986. - С.23-24

более развитые умственные способности, следовательно, и одновременное знакомство со множеством других изобретений».¹

Второе определение дал крупный знаток истории вооружения В.Наумов: «Лук – это, можно сказать, самая первая машина, созданная человечеством. В природе у него нет образца. Его нельзя было подсмотреть и позаимствовать, как например, нож, рубило, копье»². К достоинствам лука следует отнести его бесшумность: это делало лук важным на охоте и во время военных действий и позволило стать широко распространённым оружием, особенно среди охотников и кочевников.

Древнейший вид лука представлял собой согнутую палку, концы которой соединялись сухожилием (тетива). При стягивании концов, палка приобретала дугообразную форму. Поражала объект охоты (или врага) стрела – тонкое древко с заточенным концом (потом с острым каменным, костяным, металлическим) наконечником. Одной рукой охотник держал за середину согнутую палку, другой – натягивал тетиву с вложенной стрелой. Когда тетива отпускалась она с большой силой отправляла стрелу в цель.

Исторически лук менялся, совершенствовался, приспособлялся к местным условиям охоты, военных действий, видам соревнований и т.д. Сейчас мы имеем очень большое разнообразие лука: от небольших и простых до крупных и сложных, сильно различающихся по изгибам, материалу и дальности стрельбы.

По конструкции и функциональным возможностям различают простой и сложносоставной луки. Наиболее древним является простой, состоящий из цельного куска древесины. Наиболее сложным является современный спортивный лук, применяемый на международных соревнованиях.

Изготовление даже простого лука – очень трудоёмкий и долгий процесс, требующий большого мастерства и хороших знаний природных свойств материалов. Некоторые народы славились своими луками и лучниками.

¹ Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства. - М.: Легпромиздат, 1978. - С.29

² Тихомирова Е. «Врагов разящая стрела» // Холодное оружие. – М., 2012. – С.46-57; Наумов В. Оружие воина //Холодное оружие. – М.,2012. – С.47

В период первобытнообщинного строя луки были простыми, хотя и отличались разнообразием. В начале III тыс. до н.э. (приблизительно 2800 до н.э.) уже известен первый сложный лук в Древнем Египте, который был изготовлен из дерева и рога. Это был первый наборный (композитный) лук. Немного позже наборный лук был изобретён в Китае.

Древние ираноязычные племена Евразии умело использовали лук и стрелы во время войны. Лук позволил применить и новую военную тактику: всё войско состояло из конных лучников, отсутствие обоза увеличивало манёвренность войска, а всё необходимое (снабжение, включая и запасы бронзы для отливки наконечников стрел) обеспечивалось за счет грабежа. Необходимое количество новых наконечников для стрел изготавливались мастерами (из числа кузнецов в составе конного отряда) в небольших переносных формах. Такой конный отряд был очень подвижным, а значительная дальноточность и пробивная сила стрел с хорошими баллистическими качествами, позволяли всё время боя держаться на безопасном расстоянии от противника. Всадники вели стрельбу не через голову коней, а обернувшись по ходу скачки, при этом кони, скачущие от опасности, совсем не нуждались в управлении; конный отряд скакал мимо противника или в сторону от него, а всадники на скаку поражали вражеских воинов.

Предки таджиков - арийские племена широко использовали лук и были известны как хорошие лучники, о чём свидетельствуют археологические материалы и данные письменных источников. О мастерстве скифов, саков и массагетов в стрельбе из лука писали многие античные авторы, а луки этих племён оказали влияние на развитие оружейного дела многих соседних народов.

Античный автор Курций Руф приводит слова посла скифов, пришедшего к Александру и рассказавшего о военном искусстве своих соплеменников: «Врагов мы поражаем стрелой издали, копьем с близкого

расстояния: так мы победили царя Сирии, а затем персов и мидийцев, и нам открылся путь до Египта». Лук скифского типа считается классическим.

Для изготовления лука требовалось время и мастерство. Древесина, из которой изготавливали лук должна быть исключительно прямослойной и без сучков, хорошо просушенной и пропитанной смолой, что делало её гибкой и долговечной. Простой лук иногда усиливали наклеенными сухожилиями животных, берестой, корой или роговицами. А сложносоставные луки отличались тем, что их деревянную часть выполняли из разных материалов: применяли склеенную сухожилиями древесину разных пород, усиленную костяными или роговыми пластинами. В истории хорошо известны классические луки скифского, хуннского и монгольского типов.

Каждый тип лука снабжался специально подобранными стрелами соответствующих длины, массы, диаметра и т.д. Основу стрелы составляло древко, изготовленное из хорошо просушенного дерева определённого диаметра. На конце древка делалось ушко в виде овальной выемки, в которое входила тетива. Правильный баланс во время полёта стрелы обеспечивался оперением, причём расположение перьев по отношению к ушку влияло на точность и начальную скорость.

История изобретения лука и стрел, применения в разных ситуациях, искусство собирания лука и стрельбы, а также другие вопросы лучного спорта отражены в устном народном творчестве и письменных источниках иранских народов.

Возникновение лука у предков таджиков уходит корнями в глубь веков и тысячелетий. Изобретение лука связывают с именем легендарного шаха древних иранцев – Джамшеда.

Согласно письменным источникам¹, изобретение лука состоялось во время отдыха Джамшеда. Служанка отгоняла мух во время сна Джамшеда и ей было ниспослано божественное откровение. Служанка согнула прут и

¹ Manouchehr Moshtagh Khorasani, Bede Dwyer (2018). The Persian Archery manuscript Izan (Revelation) by Taher Mawara Al-Nahri. (Revista de Artes Marciales Asiáticas). GLadius, XXXVIII (2018), pp. 125-158.

соединила его концы скрученной прядью своих волос. Когда служанка вложила тонкий прут в скрученные волосы, потянула и затем отпустила – прут пролетел прямо и на отдалении от ложа Джемшеда упал на землю. Когда Джемшед проснулся и увидел в руках служанки согнутый прут, он понял для чего и как можно его использовать. Для того, чтобы достичь дальности полёта стрелы и упругости лука Джемшед использовал разные материалы (бронза, железо, дерево, рога и др.). Но результат его не устраивал. Когда он в отчаянии бросил в костёр лук из рога, он увидел, как лук начал сгибаться, но не ломаться. Так, Джемшед понял, что под воздействием огня лук сгибается и его концы можно соединить сухожилием. Согласно легенде, Джемшед в течение 50-ти лет работал над улучшением качеств и вида лука, пока не достиг совершенства в этом деле. Так, Джемшед опытным путём освоил профессию мастера-изготовителя лука, а затем передал свои знания другим – иранские мастера научились изготавливать мощные по силе выстрела, но красивые и изящные на вид луки.

Лук и стрелы были любимым видом оружия среди арийских народов, а стрельба из лука имела и сакральный характер. Например, в сказаниях и легендах иранских народов, место падения стрелы Араша-камонгира (лучника), стало границей между Ираном и Тураном. Согласно легендам, в глубокой древности была длительная война между Ираном и Тураном. Шах Турана Афрасиаб захватил значительную часть Ирана. В конце концов, шахи Ирана - Манучехр и Турана – Афрасиаб, пришли к мирному соглашению и решили, что стрела лучника должна определить границу между государствами.¹ Афрасиаб согласился, так как был уверен, что стрела пролетит всего несколько сот шагов. Шах Манучехр доверил выстрел Арашу (Эрехш), прославленному лучнику Ирана. В легендах сообщается, что ангелы (Аманта-Спента, Спэнта Армаити) изготовили специальные лук и стрелы. Араш - камонгир поднялся на высокую гору Даваманд и произвёл выстрел.

¹ Расулиён К. Таърихи халқи тоҷик. Маводи омӯзишӣ: аҳди бостон ва ибтидои асрҳои миёна. - Душанбе, 2014. - С.181

По легендам, патриот своей страны Араш, стремясь подальше отправить стрелу, напруг все силы, вложил в этот единственный выстрел всю любовь к Родине, и, стрела, пролетев два дня, опустилась далеко на востоке – где-то за Балхом и на противоположном берегу Амударьи. Сам Араш от напряжения упал бездыханным на месте выстрела. Место, откуда был произведён выстрел из лука Араша, точно не установлено, предполагается, что это Мазандаран или Табаристон. Таким образом, Араш своим выстрелом смог вернуть Ирану все потерянные в войне территории. Сам Араш, по одной версии, вложившись полностью в выстрел, умер; по другой версии легенды, Араш стал героем, был назначен командиром всех лучников Ирана и долго служил отечеству. Как бы то ни было, река стала границей между Ираном и Тураном, а Араш-камонгир стал героем легенд и сказаний. По традиции, день, когда Араш-камонгир спас Иран от завоевателей и сохранил земли своей страны – 13-тый день месяца Тир, стал народным праздником – Тирагон. Кроме этого, день Тира отмечается и как день, для приобретения навыков стрельбы из лука. Адарбад Мехраспенд так говорит о 13-м солнечном дне: «В день Тир обучай ребёнка правильно вести сражение, стрелять из лука и скакать на лошади».¹ Многие учёные считают, что события, связанные с Афрасиабом, относятся к так называемому Авестийскому периоду истории иранских народов. Таким образом, уже в ранней истории иранских народов, можно видеть важную роль стрельбы из лука и место лука в культуре древних иранцев. Легенды об Араше приведены Ат-Табари, Балъами, Беруни², а современный иранский поэт Сиявуш Кесраи написал поэму «Араш – стрелок из лука» (1959).³

Стрельба из лука была не только любимым, но и почётным занятием для иранских народов, в том числе и предков таджиков. Исходя из того, что стрельбой занимались не только воины-лучники, но и представители знати, а обучение стрельбе из лука входила в обязательную программу подготовки

¹ Тиштрия – ангел дождя// <http://www.zoroastrian.ru/node/1871>. – Дата обращения 20.07.2019

² Расулиён Қ. Таърихи халқи тоҷик. - Душанбе, 2014. - С.182

³ Персидская литература второй половины XX в. – М., 2006. – С.89

детей можно говорить об определённой массовости распространения и популярности стрельбы из лука.

Многие правители Ирана и представители персидской знати занимались стрельбой из лука. Так, Дарий 1, иранский шах из династии Ахеменидов, в наскальной надписи Накши Рустам с гордостью сообщает о своих достоинствах, в частности, он сообщает о своих способностях отлично стрелять как стоя, так и верхом на лошади (Накши Рустам, 9 столбец).

В период Сасанидов шахи и царевичи также активно занимались стрельбой из лука, а охота с использованием лука была любимым видом отдыха, досуга и времяпровождения. Об этом говорят изображения сцен царской охоты с луком – очень распространённый сюжет на предметах торевтики, представляющих коллекции сасанидского серебра раннесредневекового периода.¹

Изучение памятников археологии, письменности и визуального искусства показывает, что лук оставался популярным и востребованным оружием как в военном деле, так и на охоте.

Цель поражалась стрелой и поэтому её наконечник имел важное значение. При раскопках археологических памятников учёные получили огромное количество вариантов наконечников стрел: так, известно свыше 100 типов и вариантов кремневых, костяных, бронзовых, железных наконечников стрел. Их формы самые разнообразные – лавролистные, треугольные, пирамидальные, удлинённо-ланцетные, плоские и т.д. Подробную классификацию наконечников стрел Средней Азии сделал Б.А.Литвинский.²

Наиболее распространённым способом крепления наконечника к древку являлся так называемый черешковый: наконечник втыкали в древко стрелы

¹Маршак Б.И. Согдийское серебро. Очерки по истории торевтики. – Л., 1982. – С.34-72; Луконин В. Очерки искусства Сасанидского Ирана. – М.: Наука. 1983. – С.56; Farrokh K., Khorasani M. M., & Dwyer B. (2018). Depictions of archery in Sassanian silver plates and their relationship to warfare, RAMA (Revista de Artes Marciales Asiáticas). Volumen 13 (2), Julio-Diciembre, pp. 82-113.

² Литвинский Б.А. Оружие населения Памира и Ферганы в сакское время (боевые топоры, кинжалы, наконечники стрел) //Материальная культура Таджикистана. Вып.1. – Душанбе: Дониш, 1968. – С.69-115.

нижней заострённой частью и в месте стыка обматывали полосками бересты или нитями.

Форма наконечника стрелы отражает её функциональное назначение: с трёхлопастными остриями – для прицельной стрельбы по одиночным целям, плоские – для массированного обстрела противника, шиловидные – для борьбы с врагами, облачёнными в кольчуги и т.д.

Уже в глубокой древности разные народы научились готовить и использовать так называемые «свистящие стрелы». Для этого маленькие роговые шарики с дырочками крепились к стреле. Воздух, попадавший в шарики при полёте стрелы, издавал резкий звук, нагнетающий ужас на противника. При осаде и штурме крепостей и городов использовали зажигательные стрелы. Ещё один вид стрел – отравленные, они использовались также во время охоты.

Для ношения лука и стрел использовался специальный комплекс чехлов - *«саадак»*: специальные чехлы для лука – *налуч*, и для стрел – *колчан*. Это были жёсткие каркасы, обтянуты кожей. Древние иранские племена, в частности скифы, широко использовали *гориты* – это были прямоугольные футляры с дополнительным карманом, приспособленным для лука и стрел. Учёные предполагают, что колчан воина вмещал 25-35 стрел, но скифские гориты были больше: в них было 100 и более стрел. С таким большим запасом стрел можно было обеспечить максимальную скорострельность и эффективность лука.

К истории использования лука и стрел. Лук - один из первых, ранних видов метательного оружия человека. Изобретённый в глубокой древности лук сопровождал человека всё время, служил оружием на войне и на охоте. В настоящее время это один из видов спортивного состязания. История лука уходит в глубокую древность: путь от самого простого лука до современного спортивного снаряда занимает многие сотни тысяч лет, на протяжении которых оружие постоянно совершенствовалось, меняло внешний вид и усложнялось. Историю лука можно проследить по данным разных

источников, однако реконструкция истории эволюции лука представляет определённую сложность в связи с тем, что имеющийся материал не равнозначен для всех периодов истории.

Изобретение лука не было простым случайным явлением, а представляется финалом долгого процесса и как результат действия разнообразных природных, социальных и других причин и как фактор, резко изменивший образ жизни древнего человека и повлиявших на последующие периоды истории общества. Следует отметить, что история лука и стрел как вида оружия и как вид современного спортивного состязания изучена недостаточно, при том, что лук и стрелы, так или иначе присутствуют во многих исследованиях по проблемам древности. Например, в изобразительном искусстве древнего периода лук хорошо представлен, во время археологических раскопок часто находят наконечники стрел. Материалы по луку присутствуют почти во всех исследованиях, посвященных вооружению древнего населения.¹

Следует учесть, что изучение лука и стрел сопряжено определёнными трудностями. Лук изготавливали из натурального дерева, точнее из тех видов, которые были распространены в местности обитания людей. Чаще всего лук делали из бука, ясени. Упор лука делался из натуральной кожи. Древние охотники, а потом и воины ценили скорость и дальность полёта стрелы.

Ввиду недолговечности основных частей, лук и стрелы, за исключением наконечника, быстро разрушались. До наших дней дошли только наконечники, изготовленные из камня или металла: медные, бронзовые или железные. Поэтому история лука и стрел изучается на основе находок наконечников стрел.²

¹Шокарёв М.В. История лука и арбалета. - М.: АСТ, 2001. - 248 с.

²Брыкина Г.А., Горбунова Н.Г. Железные наконечники стрел из Ферганы//Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984. - С.28-37; Литвинский Б.А. Среднеазиатские железные наконечники стрел //Советская археология. - 1965. - №2; Литвинский Б.А. Бронзовые наконечники стрел из Тахти-Сангина//Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984. - С.153-157

Самое старое оружие, найденное археологами – это копья и наконечники стрел, которые были найдены учеными возле немецкого города Шёнинген. По оценкам экспертов, они пролежали в земле более трехсот тысяч лет. Оружие всегда сопровождало человека – сначала на охоте, а потом и на войне. С течением времени оно непрерывно видоизменялось и трансформировалось, чтобы соответствовать все новым и новым требованиям, предъявляемым самой историей. Первые виды оружия изготавливались из камня или кости, путем их надкола и получения острых краев, используемых для топоров, стрел и копий.

Изучение истории лука позволяет проследить возникновения и последующее развитие луков, одного из грозных видов оружия древних воинов, получить и анализировать данные об их устройстве, о боевых качествах и видах лука, как оружия для охоты, так и для войны.¹

Оружие всегда сопровождало человека – сначала на охоте, а потом и на войне. Принято считать, что лук появился в эпоху среднего каменного века - в период мезолита. К изобретению лука привели несколько факторов. Так, на начало мезолита, приходится начало повышение температуры на Земле и таяние ледников. Следствием этого стало изменение ландшафта, климата, флоры и фауны: появились леса с многочисленными новыми видами животных (благородные олени, лоси, зубры, кабаны, косули и др.). Новые виды, в отличие от старых крупных и неуклюжих, были быстرونгими и некоторые из них не были стадными. В этих новых условиях прежние методы и орудия для охоты стали не эффективными. Для адаптации к новым условиям жизни начинается использование микролитов (маленьких по размеру отщепов), были изобретены метательное оружие (дротики) и лук со стрелами.² Как показали находки на стоянках эпохи мезолита, люди научились применять кремневые изделия небольших размеров (длиной 1-2 см) для изготовления орудий труда. А острый осколок камня (микролит),

¹Шокарёв М.В. История лука и арбалета. - М.: АСТ, 2001. – С.176

²Редер Д.Г, Черкасов Е.А. История древнего мира. Часть 1. Первобытное общество и Древний Восток. - М., 1979. – С.54

привязанный к палке, превращал её в дротик или копьё - оружие, способное поражать животное на определённом расстоянии. Человек стал кидать такое оружие и при охоте на птиц, но не всегда успешно. Часто птицы находились на определённой высоте или отдалённости, для преодоления которой было недостаточно мускульной силы человека. Опыт и наблюдение помогли изобрести оружие, позволяющее поражать птиц и животных, не позволяющих приблизиться к себе человека. Человек осознал, что натянутая на согнутую палку тетива при распрямлении выбрасывала стрелу с большой силой скорости, которая многократно превышала возможности человеческой руки. Это было поистине революционное изобретение для человечества. Простые и грубые лук и стрелы в ходе дальнейшего прогресса стали более усовершенствованными, создавались более мощные, но мягкие и практичные виды луков.

Для изготовления лука и стрел использовались разные породы дерева, в качестве тетивы служили сухожилия. Эти материалы недолговечны, под землёй быстро разлагаются и, поэтому, практически ни одного лука мезолитического времени не найдено. Но каменные наконечники дошли до наших дней. Так, в первом горизонте пещеры Истык (недалеко от пос. Чештебе Мургабского района, датировка VIII тыс. до н. э.), вместе с каменными орудиями труда (отщепы, нуклеусы, чопперы) обнаружены 3 наконечника стрел.

Стрельбу из лука можно встретить и среди петроглифов (наскальных изображений). Часто петроглифы содержат сцены охоты на животных с применением лука и стрел. Так, в гроте Шахты (ГБАО РТ) сохранились рисунки, нанесённые охрой (минеральной краской) на стены пещеры. Здесь хорошо видны три стрелы: в тело животного (яка?) вонзились сразу 2 стрелы, а 3-я стрела летит в его голову.¹

В других местах Средней Азии тоже обнаружены петроглифы с изображением вооружённого луком человека. Эти петроглифы относятся к

¹Ранов В.А. Рисунки каменного века в гроте Шахты//Советская этнография. - 1961. - №6. - С.70-77.

разным историческим эпохам: к неолиту, мезолиту или бронзовому веку. Во многих случаях нарисованы всадники, вооруженные луком и стрелами. Исследователи считают, что такие изображения отражают сцены охоты древних людей.

В Таджикистане скопления петроглифов с изображениями лука найдены в Кураминском и Туркестанском хребтах и на Памире. Основная часть рисунков с луком относятся к эпохе бронзы и раннего железа. По самим рисункам трудно определить этническую принадлежность лучников. Исходя из раскопанных вблизи петроглифов могильников, предполагается, что эти рисунки лучников оставили саки.

Изображения лука и стрел можно встретить и на рисунках древневосточных цивилизаций - Древнего Египта, Вавилона, Древнего Ирана. Отличительной чертой этих рисунков является то, что здесь мы видим применение лука не только как охотничье оружие, но и как вооружение: изображены батальные сцены, в которых участвуют воины-лучники.

Конечно же, изображение лука не всегда хорошего качества, однако во многих случаях даже в таких примитивных рисунках (часто условных) можно выделить разные типы лука. Так, всадник Куйлуг-хемских петроглифов Тувы вооружен сложным луком и копьем.¹

Известные изображения лука можно разделить на 2 группы. В первой - отдельные изображения лука, во второй группе - человек, вооруженный луком. Первая группа изображений более ранняя по времени, вторая группа является более многочисленной. Однако, все они являются бесценным источником для изучения развития лука: они предоставляют материал по внешнему виду, размерам, элементам лука и др.

Важнейшим и составным элементом лука являются стрелы. Основная часть стрелы - деревянная, которая завершается поражающим цель наконечником. В самый древний период конец палок был просто заострѐн, а

¹ Дэвлет М.А., Теренин В.С. О связях в искусстве древних тюрок Центральной Азии// Краткие сообщения Института археологии СССР, Вып.136, 1973. - С.30-32

затем, с целью усиления поражающей силы стрелы, к концу древка стрелы стали привязывать хорошо отточенные каменные наконечники.

Вначале все наконечники стрел были каменными, и только потом их стали отливать из металла. Довольно крупная коллекция каменных наконечников стрел найдена таджикскими археологами при раскопках эппалеолитической стоянки Ошхона (Восточный Памир, Мургабский район, на высоте 4200 м над ур.м.). Среди находок Ошхоны особое место занимают 30 экземпляров наконечников стрел: тонкие в сечении, листовидные, овальные, веретенообразные, подтреугольные. Они обработаны тонкой «струйчатой» ретушью и иногда имеют специально выделенный черешок. Размер таких наконечников варьирует в пределах 3,5-1,5 см.¹

Каменные наконечники стрел встречаются и на других памятниках каменного века, изученных за пределами современного Таджикистана. Так, на памятниках Кальтаминарской этнокультурной общности равнинной части Среднеазиатского междуречья (VI-IV тыс. до н.э.) наконечники стрел играют заметную роль. Исследователи отмечают и специфические наконечники стрел, изготовленные «...из пластин, имеющих в верхней части специально сделанную выемку для насада».² Со временем техника изготовления стрел у кельтеминарцев получает дальнейшее развитие, наконечники обрабатываются с обеих сторон «стелющейся» ретушью.

Основным и наиболее распространённым оружием саков и скифов были лук и стрелы. Очень хорошо изучены лук и стрелы савроматов.³ Около двух

¹Ранов В.А. Изучение памятников каменного века на Восточном Памире в 1958 г. // Археологические работы в Таджикистане. - Вып.6, (1958 г.). - Душанбе, 1961 - С.19-29; Ранов В.А. Раскопки памятников первобытнообщинного строя на Восточном Памире // Археологические работы в Таджикистане. - Вып.8 (1960 г.). - Душанбе, 1962. - С.16-24.

²История таджикского народа. Т.1. - Душанбе, 1998. – С.115 (752 стр.)

³Смирнов К.Ф. Вооружение савроматов. // Материалы и исследования по археологии СССР, 1961. - №101. – С.43

десятков бронзовых наконечников стрел найдено при раскопках городища Тахти Сангин в Южном Таджикистане.¹

Встречаются, хотя и сравнительно редко, наконечники стрел, изготовленные из кости. Заслуживают внимания костяные наконечники, найденные при раскопках Мутенковского городища на берегу р.Оки. Здесь найдены 15 наконечников стрел, из которых 5 наконечников стрел имеют шип, мешавший стреле выйти из раны.²

Отрадно, что все находки наконечников стрел, как каменные, так и металлические (бронзовые, железные) систематизируются: в группы выделены не только различающиеся по материалу изготовления, но и по внешнему виду.

Изобретение лука и стрел явилось огромным завоеванием человека в борьбе за существование. У человека появилось скорострельное, дальнобойное оружие, меткость и сила боя которого выгодно отличали его от копья.³ Сначала примитивный лук использовался на охоте. С помощью лука и стрел человек эпохи неолита мог поражать свою добычу на определённом удалении. Несколько позднее, когда стычки между группами древних людей становились регулярными, лук стал использоваться и как боевое оружие, как оружие наступательного вооружения. Стрельба из лука становится важным элементом боевых действий и военной стратегии. Появляются специальные отряды лучников, которые представляли грозную силу в войнах древности.

Письменные источники античного периода содержат интересные материалы о лучниках разных народностей и племён. До нас дошли сведения античных авторов об амазонках, которые были прекрасными лучницами. Согласно данным письменных источников кочевники древней Средней Азии - племена саков и массагетов, тоже славились как искусные стрелки из лука.

¹Литвинский Б.А. Бронзовые наконечники стрел из Тахти-Сангина//Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984. - С.153-157

²Смирнов К.А. Костяные наконечники с Мутенковского городища//Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984. - С. 225 (С.224-227)

³Редер Д.Г., Черкасов Е.А. История древнего мира. Часть 1. Первобытное общество и Древний Восток. - М., 1979. - С.55 (288 с.)

В их руках лук и стрелы были грозным оружием. Классификация видов лука по хронологии и типам представляет собой вопрос отдельного научного исследования.

Таким образом, с древнейших времён стрельба из лука была важным занятием: это способом добычи средства к существованию, оружием в военном деле, это было искусство и спорт, в целом - неотъемлемая часть человеческой культуры. Изобретение лука и стрел в мезолите повлекло революционные изменения в последующие периоды истории человечества, многократно усилило его физическую, мускульную силу и тем самым значительно расширило возможности человека. В процессе общественного развития, переходах общества от одной стадии к другой, происходило усовершенствование конструкции лука, менялись роль и место стрельбы из лука в жизни человека. Именно поэтому изучение истории таджикского народа без отражения места лука и стрел в общей материальной и духовной культуре, будет неполной. Проблема истории лука напрямую связана с необходимостью всестороннего изучения истории таджикского народа и Таджикистана.

В связи с тем, что материалы, из которых изготавливались луки, являются недолговечными и плохо сохраняются, мы должны привлекать к исследованию самые разные источники, содержащие хоть какие-то, фрагментарные сведения по данному вопросу. Так, некоторые сведения по истории лука есть в письменных источниках. Например, древние и средневековые авторы, при описании вооружения дают сведения о разновидностях лука, о методах и способах стрельбы из лука, рассказывают об известных лучниках и др. Для нас особенно важное значение имеют археологические источники: найденные при раскопках каменные и металлические наконечники стрел, разные элементы сложносоставных луков из кости или металла. Лучше и полнее всего лук и стрельба из лука отражены в визуальных источниках – наскальных рисунках (петроглифах) и

барельефах, в росписях и вазописи, в торевтике, книжных иллюстрациях и т.п.

В целом, история стрельбы из лука, лука как вида оружия и как вид современного спортивного состязания, их место в истории иранских народов крайне мало изучен.

Среди работ, посвящённых истории лука наиболее значимым представляется книга Шокарёва М.В. «История лука и арбалета». ¹ Исследование охватывает широкий круг вопросов от истории изобретения лука до устройства, о боевых качествах и видах лука и т.п.

Другой не менее важной работой по истории лука является статья Берсенева А.Г., Епимахова А.Г. и Здановича Д.Г. под названием «Синташтинский лук: Возможности реконструкции». ² Эта одна из немногих, содержащих насыщенный материал, работ по рассматриваемой теме. Статья основана на основе результатах анализа находок захоронений Синташского типа на территории Южного Урала. В этом районе археологи отметили 46 случаев нахождения фрагментов оружия дистанционного боя - это костяные остатки лука, колчаные наборы и наконечники стрел. Авторы статьи представили убедительные свидетельства использования композитного лука в синташтинское время. Они предложили реконструкцию синташского лука таким, каким они его представляют. В тоже время следует отметить, что древние ираноязычные племена Средней Азии – прямые предки таджиков - оставили немало разных памятников изобразительного искусства и культуры с изображением лука и стрельбы из него. Такие материалы содержатся в работах, посвященных изучению петроглифов, настенных росписей, памятников торевтики и т.п. Несмотря на это, вопрос о месте лука в древнем и средневековом изобразительном искусстве остаётся до настоящего времени недостаточно исследованным.

¹ Шокарёв М.В. История лука и арбалета. - М.: АСТ, 2001. - 246 с.

² Берсенева А.Г., Епимахов А.В., Зданович Д.Г. Синташтинский лук: Возможности реконструкции / А.Г.Берсенева, А.В. Епимахов Д.Г. Зданович // VII исторические чтения памяти М.П. Грязнова. - Омск, 2008. - С. 150-154

Во всех горных районах Таджикистана зафиксированы скопления наскальных рисунков, содержащих изображения лука. Так, например, хорошо известны петроглифы Акджилга на Памире. Эти рисунки выбиты на высоте 3800 м над уровнем моря. Здесь много рисунков с изображением человека, держащего в руках большой лук. Интересен рисунок лучника в островерхой шапке¹, напоминающий головной убор саков.

Согласно хронологическому определению, основная часть изображений с луками датируется бронзовым веком и эпохой раннего железа. Предположительно, авторами этих рисунков являются сакские племена.

Нами выше было отмечено, что в силу недолговечности материала, лук и стрелы плохо сохраняются, и до нас дошли в основном каменные наконечники. При этих обстоятельствах, петроглифы остаются главным источником, дающим изображение и виды лука в древнейший период истории. Как было отмечено, петроглифы обнаружены во многих районах мира, в том числе и на территории Таджикистана и хорошо изучены специалистами. Как правило, рисунки состоят из отдельных и групповых изображений. Основными сюжетами являются изображения животных, знаков, людей, а также различные сцены с участием людей и животных. Наиболее распространённым сюжетом является охота, в которой оружием чаще всего являются лук и стрелы.

На территории нашей республики петроглифы со сценой охоты отмечены в горной местности. Сцены охоты с применением лука и стрел были зафиксированы ещё в XIX веке. Так, побывавший в 1896-1899 годах на Памире датский путешественник О.Олуфен отметил, что в одном километре восточнее селения Даршай есть камень с изображением охотников, стреляющих из лука в диких козлов.²

Рассмотрим изображения лука, обнаруженных на нескольких археологических памятниках. Так, например, в ущелье Наволи (район

¹ Жуков, Ранов, Древние колесницы на Памире/В.А.Жуков, В.А.Ранов //Памир. - 1974. - №11. - 62-74

² Ранов В.А. Бегущие по скалам. - Душанбе, 2015. - С.25

Деваштич Согдийской области РТ) на одном из валунов (площадь поверхности 90х90 см) изображена сцена охоты. С правой стороны стилизованная фигура охотника: длинная шея, одна рука отогнута назад, другая – вытянута вперед. Изогнутой линией показан лук. Лучник делает шаг для стрельбы. Перед ним – три фигуры горных козлов. В верхнем углу камня – еще один козел, но изображение сильно стилизованное.¹

Другой памятник с изображением лука со стрелами - петроглифы Акджилги (Восточный Памир). Здесь изображений много: среди петроглифов Акджилги, стрелки из лука составляют 11,25% (9 из 80)². На рисунках, изображающих сцены охоты много человеческих фигур с луками. Положение стрелков разное: они стоят, вытянув руки с луком, изображены полусогнутыми, с наклоном вперед, натягивающими тетиву со стрелой и т.д. Среди рисунков есть луки, с необычной для петроглифов треугольной формы. Отдельные изображения луков можно сравнить с луками Ахеменидского периода, сравнительно менее согнутыми на концах, по сравнению с парфянскими и более поздними сасанидскими луками. На памирских петроглифах имеются и другие древние образцы трёхугольных по своей форме луков.

Большой спектр данных по треугольным лукам дан в фундаментальном труде академика Б.А. Литвинского, который посвящен оружию, полученному при раскопках античного храма Тахти-Сангин в Таджикистане.

Согласно изобразительным источникам, в самый древнейший период, лук был тонкой палкой, концы которой стягивались тетивой. В качестве стрел применялись тонкие и прямые высушенные ветки деревьев и кустов, снабжённые наконечниками. Древние художники не использовали масштаб в связи с чем, размер и форму лука, изображённого в петроглифах трудно установить. Однако, на основе анализа древнейших изображений из Египта и Месопотамии, установлено, что лук имел треугольную форму и достигал в

¹ Рахимов Н.Т. Новый памятник наскального искусства Таджикистана//Номаи донишгох (Учёные записки ХГУ). – 2007. - №2(15). – С.128-143

² Ранов В.А. Бегущие по скалам. – С.64

длину 1.5 - 1.8 м. Интересным фактом является обнаружение 50-ти видов лука в погребение фараона Тутанхамона. Эта находка позволила учёным определить разные типы луков, которыми пользовались в тот период.

Лук имеет несколько преимуществ перед другими видами оружия. В боевых действиях, стрельба из лука позволяет вести бой на дистанции, не входя в контакт с противником. Во время охоты лук позволяет в добыче быстрых животных в степи или горах, птиц в полёте. Эти преимущества привели к широкому распространению лука среди арийских племён бронзового века. Боевые колесницы арийцев с лучником стали грозной военной силой. Лучники, стоящие на платформе быстрых, мобильных колесниц, обрушивали противника тучей стрел и заставляли его бежать.

По мнению исследователей, арийцы повлияли на распространение составного лука в странах Древнего Востока: здесь появляются изображения воинов со сложносоставными луками. В последующем, удачное сочетание форм и технологий луков скифов и ассирийцев привел к дальнейшему развитию и возникновению новых видов композитных луков в странах Древнего Востока. Это видно и по сюжетам изображений: ассирийские цари в битве или на охоте вооружены луком или поражают стрелой льва.

В период позднего бронзового века лук стал главным оружием скифов, саков и сарматов.¹ Так, на скифских сосудах из Куль-оба, Частых курганов и др. памятников скифы вооружены луками. В период раннего железного века бронзовые наконечники стрел заменились железными наконечниками, что ещё более усилило убойность стрелы.

Среди скифов и саков наравне с мужчинами хорошо владели стрельбой из лука и женщины. Об этом имеются сведения античных авторов, так, например Дионисий Периегит пишет о том, что «за Согдианой по течению Яксарта обитают саки, стрелами бьющиеся, из всех стрелков в мире самые искусные, не пускающие стрелы наудачу».² Это же подтверждают и находки

¹. Смирнов К.Ф. Вооружение савроматов/К.Ф.Смирнов. //МИА СССР, 1961. - №101. - С.40-47

² Григорьев В.В. О скифском народе саках. – СПб, 1871. – С.13 (48 с.)

археологов: среди погребального инвентаря женщин и девочек, часто находят колчаны с набором стрел.

Скифские и сакские луки получили распространение и в Древнем Иране – изображения лука встречаются уже в ранних барельефах Ахеменидов. Так, на стенах дворца Дария в Персеполе, изображениях на скале Бехистун персы держат в руках лук, а на боку висит колчан со стрелами. По этим изображениям видно, что в тот период (середина 1 тыс. до н.э.) были распространены луки небольшого размера, концы которых были слегка выгнутыми в направлении выстрела. Такие луки, имеющих в силу особой конструкции высокую убойность, принято называть «скифскими». Из-за способности поражать противника на большом удалении лук становится одним из главных видов вооружения армий древнего периода. В армии древнего Ирана из лучников создавались специальные воинские части, которые вели бой на дистанции. Лук использовали пехотинцы, конница и воины на боевых колесницах.

Чрезвычайно интересные материалы и ценные сведения о луке и стрелах древнего периода представляют охотничьи сцены. По ним можно сделать вывод о том, что охота была самым любимым занятием царей и вельмож древней Персии. Изображения доказывают, что для иранской знати это было предметом гордости и престижа. Об этом свидетельствует и надпись на гробнице Дария I Ахеменида: «Я был самым искусным наездником и стрелком из лука и лучшим охотником» (Страбон, XV. III,8). Обычно, объектом охоты являлись быстроногие животные (олени, куланы и др.) и поэтому лук и стрелы были главным оружием для охоты. Для поражения этих животных, бегущих со скоростью до 70 км в час, охотник должен быть сильным, ловким и метким стрелком. Исследователи указывают, что, чаще всего, охота проводилась в специальных охотничьих парках – парадизах.¹

Для того периода был характерен сложносоставной лук: его основу составляло хорошо обработанная деревянная часть, дерево по всей длине

¹ Эшонкулов У. История парадиза древнего Согда. - Душанбе, 2007. - С.20-21; 44-45

обкладывалась роговыми пластинами, хорошо пригнанные друг к другу. Эти разные по структуре материалы соединялись специальным клеем. Такая технология делала лук упругим и прочным. О качествах подобных луков свидетельствуют древние изображения: поверженные львы на барельефах пробиты насквозь стрелами охотника.

К числу самых ранних по времени исполнения изображение луков древних иранцев относится изображение правителя династии Ахеменидов на цилиндрической печати из сапфирина. Эта находка датируется V веком до н.э. Царь изображен во весь рост, на его правом плече висят лук и колчан со стрелами. На изображении мы видим только верхнюю часть лука, но можно сказать, что конец лука изогнут вперед. Судя по изображению, в колчане, украшенном узорами, находятся шесть стрел.¹

Судя по всему «охотничьи сюжеты» становятся традиционными для культуры Ирана. Сцены охоты являются популярными и в период правления другой иранской династии - династии Сасанидов (224 - 651 гг.). К этому периоду относятся изображения на рельефах, нарезных камнях, штуке и торевтике. При этом характерно, что используются одни и те же приёмы, в которых главным оружием является лук. Присутствие лука видится даже в тех случаях, когда герой сюжета держит в руках другой вид оружия. Так, на Фирузабадском рельефе (сер.V в.н.э.) шах Шапур сбивает парфянина с коня копьём, но на правом боку шаха висит колчан со стрелами.²

На многих предметах торевтики, относящихся к периоду правления Сасанидов есть сцены охоты царя. На этих изображениях сасанидских шах (Шапур II, Фируз (Пероз), Хосров I или Бахрам) стреляет из лука. Как правило, отражён самый напряженный момент охоты, когда шах скачет на коне и стреляет, обернувшись назад. В этот момент лук сильно изогнут и тетива натянута до предела.³ В одних случаях колчан изображен пустым, что, вероятно, говорит о продолжительности охоты и об использовании всех

¹ Луконин В.Г. Искусство древнего Ирана. - М.: Искусство, 1977. - С.86

² Луконин В.Г. Искусство древнего Ирана. - М.: Искусство, 1977. - С.147

³ Там же. - С.164

стрел. Встречаются сцены, в которых изображён не царь, а вельможа, но поза охотника, повернувшегося назад, согнутый лук с натянутой тетивой и добыча, остаются общими.¹ Из этого следует, что в искусстве Ирана сюжет стрельбы на скаку, когда всадник, обернувшись назад, стреляет из лука в животное, был очень популярным.²

Несколько сцен охоты шаха на кабанов есть в рельефе грота Так-и Бостане. В одной сцене падишах изображен стоя в рост в лодке с натянутым луком, поражает двух кабанов, на другой сцене царь уже сделал выстрел и опускает лук. На следующей сцене изображена охота на оленей. И в этом изображении шах показан в двух позициях: сначала изображение шаха на скаку натягивающего лук, во втором случае, шах уже совершил выстрел и подъезжает к загону. По изображениям видно, что лук шаха имеет сложную форму, изогнутую в нескольких частях. Этот вид лука отражает влияние кочевников - тюрков, которые в этот период (вторая пол.VI в.) появляются на территории Вароруда-Мавераннахра.

Изображения человека с луком часто встречается на монетах Селевкидов, монетах Южного Согда и Самаркандского Согда начала 1 тыс. н.э.³

Интересные данные по истории лука содержит изображение на одном серебряном с позолотой блюде из фондов Государственного Эрмитажа (Санкт-Петербург, РФ). На блюде, датируемом позднеасанидским периодом - VII в., изображена сцена охоты сасанида Бахрома Гура (Варахрана V) на газелей. Как и другие цари – герой сцен охоты, Бахром охотится с луком и стрелами. По своей форме лук Бахрома схож с луками из более ранних памятников. Но при этом, концы лука Бахрома изогнутые. В этом изображении есть указания и о особых (специальных) видах наконечников стрел. Так, одна пущенная Бахромом стрела, которая отсекла рога газели, имеет серповидный наконечник.

¹ Там же. – С.170

² Эшонкулов У. История парадиза древнего Согда. - Душанбе, 2007. – С.53 (180 с.)

³ Ртвеладзе Э.В. Цивилизации, государства, культуры Центральной Азии. -Ташкент, 2005. - С.134

Немало изображений лука найдено при раскопках археологических памятников Бактрии, Согда, Парфии и Хорезма. Наиболее часто встречаются монеты с изображением лучника. То факт, что на монетах изображали именно лучника говорит о том, что лук и стрелы воспринимались как важный атрибут власти. При раскопках городища старого Мерва найдена ваза с росписью, датируемая ранним средневековьем (V-VI вв.). На поверхности вазы изображена сцена охоты сасанидского (?) вельможи, который стреляет в птицу из лука. Сюжеты настенной росписи Афрасиаба, Варахши и дворца Калаи Кахкаха дают материал о луках Согда и Уструшаны в VIII-IX вв. В замке на горе Муг (Айнинский район РТ, VII-VIII вв.) был найден уникальный согдийский щит, который дает свидетельства по истории лука в культуре иранских народов. На щите изображён всадник, имеющий в своём вооружении и лук, т.к. к его седлу прикреплен колчан с оперенными стрелами. В настенной живописи дворца Калаи Кахкаха 1 (Бунджикат, совр.Шахристан, VIII-IX вв.) имеется сцена боя, в котором участвуют стреляющие из лука воины.¹ На одном из серебряных с позолотой блюд Эрмитажа (VI в.) есть сцена с мальчиком, который держит в руках лук и стрелы. По мнению исследователей, в этой сцене мальчик с луком был символом дня и стрелы солнечного бога Митры.²

По имеющимся изображениям сцен стрельбы из лука можно в общем обрисовать картину по основным периодам исторического развития лука. Во всяком случае, когда говорится об истории лучного спорта отмечаются несколько узловых моментов. Такая картина для развития сложносоставного лука в Центральной Азии дана Б.А.Литвинским.³ По этой периодизации, в Средней Азии (в конце II — начале I тысячелетия до н.э.) появляется так называемый «угловатый» сложносоставной лук. Следующий период - начало железного века в Средней Азии - VII-VI вв. до н.э. В регионе Средней Азии

¹ Древности Таджикистана. Каталог выставки. - Душанбе, 1985. - рис.692 (344 с.)

² Луконин В.Г. Искусство древнего Ирана. - М.: Искусство, 1977. - С.197 (232 с.)

³ Литвинский Б.А. Сложносоставной лук в древней Средней Азии (К проблеме эволюции лука на Востоке)// Советская археология. - 1966. - №4. - С.51-69

получает распространение сложносоставной лук так называемого «скифского типа». Но, одновременно здесь использовались и другие типы сложносоставного лука, а также и сегментный лук — простой и усиленный. Третий период в развитии сложносоставного лука - это период III-II вв. до н.э. В это время появляется и распространяется новая конструкция лука, сочетающая лучшие качества скифского и пришлого гуннского типов луков. Новый тип луков окончательно сформировался на рубеже тысячелетий: в I в. до н.э., — то есть в эпоху Кушанского государства. Такой тип сложносоставного лука получил в историографии название «сасанидский», так как в период Сасанидской империи такой тип лука был очень распространён и встречается во всех изобразительных источниках. По мнению академика Б.А.Литвинского, «сасанидский» лук получил свои классические формы в Средней Азии.¹

Таким образом, вышеприведённые примеры изображений сцен с луком свидетельствуют, что лук и стрельба из лука являются важными компонентами человеческой культуры, и они достойны, быть объектом специального исследования. Как видим, изображения лука на визуальных источниках дают очень богатый и насыщенный материал, требующий к себе особого внимания. Однако, история лука и стрельбы из лука как вид занятия иранских народов до сих пор не стал отдельным объектом исследования в отечественной науке. Изучение лука по изображениям позволяет отразить историю этого вида материальной культуры. На сценах охоты или сражений мы видим разные положения лука и стрелы: привязанные к седлу всадника лук и колчан, держащий в руках лук человек (воин или охотник), момент натягивания тетивы, линия, показывающая траекторию полёта стрелы, колчан без стрел, раненые стрелой и нападающие на охотника хищные животные, утыканные стрелами объекты охоты и т.п. Каждое изображение содержит важную информацию. Именно поэтому, лук как продукт разума,

¹ Литвинский Б.А. Сложносоставной лук в древней Средней Азии (К проблеме эволюции лука на Востоке)// Советская археология. - 1966. - №4. - С68

интеллекта и трудовой деятельности человека представляет собой ценный источник, который содержит в себе чрезвычайно важную информацию. Такие вопросы как виды луков (простые, составные), определение боевых свойств лука (дальность полета стрелы, прицельную стрельбу, убойную силу и т.п.), типы наконечника стрелы и его специальные виды и т.д., невозможно решить без изучения истории лука и стрельбы из него. Анализ изображений разных типов луков даёт возможности изучения особенностей процесса изготовления лука, его конструкции и техники использования, и в целом, оценить это как вклад иранских народов в мировую культуру.

В исламский период лук по-прежнему оставался любимым и популярным видом оружия. В Средней Азии и Иране поддерживались и развивались ахеменидские и сасанидские традиции по отношению к стрельбе из лука. Более того, арабы завоевавшие земли иранских народов и утвердившие здесь ислам, сами были великолепными лучниками. Именно поэтому, в отношении к стрельбе из лука взгляды завоевателей и покорённого населения совпали. Так, и среди иранских народов стал известен и популярен арабский лучник начала VII века Саад ибн Ваккос. Есть сведения, что с ним мог соперничать только почитаемый Али.¹ Стрельба из лука была уважаемым искусством, обучение которому было и, требованием и необходимостью, в связи с чем в повествованиях пророка сообщается, что нет ничего важнее, чем стрельба из лука и верховая езда и стрельбе из лука, письму и плаванию следует учить молодых, чтобы они стали полноценными.² Согласно мусульманским преданиям в войске мусульман времени жизни пророка было 7 тыс. лучников, среди них 17 лучников были идеальными стрелками. Но были ещё 7 стрелков – Мухаммад Салим Нокте Илохи, Хламшох Руми, Али Хасан Табризи, Сайид Али Хорасани, Мухаммад Ризо Хоразми, Дарвиш Али Ушёни, Ахмад Туркистони

¹ Khorasani M.M., Dwyer B. An annotated translation and description of an untitled Persian archery manuscript written by al-Abdolrāji Abu Torāb al-Musavi al-Qad Makāhi on a day of Jumada al-Thani, the year 1114 (November 1702) // Историческое оружиеведение. — 2016. — № 4. — С. 87.

² Там же. — С.88

были самыми лучшими.¹ Во все последующие времена ислама названные лучники оставались примером подражания для молодых, сложившихся лучников. Более того, лучники – воины, вооруженные луками и стрелами, являлись ударной силой в армиях Саманидов, Газневидов, Хорезмшахов и Тимуридов. В письменных источниках немало фактов, подтверждающих важное значение лука в вооружении таджиков и других народов Центральной Азии.

Так, европейские путешественники, побывавшие в Сефевидском Иране, сообщают о том, что Шах Исмаил был великолепным стрелком: он попадал в 12 яблок из 12 выстрелов, таким образом ни разу не промахивался и точно поражал цель.

Такое умение метко стрелять было результатом многодневных тренировок. Очевидно, цари, принцы, вельможи и представители персидской знати с древнейших времен (по крайней мере, со времён Ахеменидов) придавали большое значение стрельбе из лука и значительную часть в программе физического воспитания выделяли для занятий по луку. Дошедшие до наших дней и хранящиеся в библиотеках Ирана письменные источники – пособия по стрельбе из лука и руководства для подготовки лучников – представляют собой настоящие учебники: общие данные о возможностях лука как оружия и его преимуществах, названия частей лука и их объяснение, спортивная терминология (дистанции для стрельбы, мишени, счёт попаданий и т.д.).

В XIII-XIV в Европе начинают применение огнестрельного оружия. Сначала порох использовали для возгорания в больших трубах – зарождалась артиллерия. Одновременно стали использовать и небольшие трубки, которые и один человек был способен носить и стрелять. Первоначально очень примитивные и неудобные трубки стали совершенствоваться, что привело к широкому распространению огнестрельного оружия (мушкета) в

¹ Там же. – С.88

европейских армиях, хотя лучники оставались важной частью вооруженных сил и в XV веке. В Европе к XVII веку огнестрельное оружие стало основным, а лук и стрелы стало оружием для охоты и спорта. Однако, в Центральной Азии лук оставался на вооружении вплоть до XX в.

Выводы: Таким образом, стрельба из лука – один из древнейших видов человеческой деятельности. По археологическим данным установлено, что лук и стрелы появились в эпоху мезолита и широко использовались древними людьми в охоте, во время военных действий, в ритуалах и праздниках. Историю лука можно проследить по археологическим данным, свидетельствам письменных источников и по памятникам изобразительного искусства. Стремление к совершенству владением лука привело к постоянным занятиям стрельбой в свободное от охоты время – тренировкам, а состязания по показу своего искусства владения луком привели к регулярным соревнованиям, ставшим обязательным атрибутом культурной жизни, мероприятиями в праздничные дни. Изобретённое в XIII-XIV вв. огнестрельное оружие к середине XVII века вытеснило лук из вооружения европейских армий. В Центральной Азии лук оставался на вооружении армии бухарского эмира вплоть до XX в. История стрельбы из лука является неотъемлемой частью истории материальной и духовной культуры таджикского народа.

I.2. История организации состязаний по стрельбе из лука в Советском Союзе и Таджикской ССР

Лук и стрелы – один из важных орудий деятельности человека с древнейших времён и до наших дней. На протяжении тысячелетий лук одновременно служил оружием воину и охотнику. Начиная с XVII и до XX в. огнестрельное оружие вытеснило стрельбу из лука из вооружения в область состязаний. В конце XIX в европейских странах были выработаны общие правила для спортивных состязаний по стрельбе из лука, которая была введена в список олимпийских видов спорта: впервые на II-ых Олимпийских играх (1900 г.) были проведены официальные соревнования. С того времени по настоящее время, стрельба из лука является видом спорта, степень популярности и признания которого в разных странах мира оцениваются по-разному.

Стрельба из лука, как вид спорта, различается по типу используемого лука и виду соревнований. Во многих соревнованиях участвуют стрелки из различных типов лука, а стрелки из одного типа лука могут участвовать в разных видах соревнований.

В спортивной стрельбе используются три вида лука: 1) традиционный (классический), 2) олимпийский – («Олимпик») и 3) блочный («компаунд»). В каждом виде соревнований определён вид используемого лука. Традиционный лук (классический) – главный вид лука, восходящий к древним видам. Спортивный классический (традиционный) лук – длинный деревянный, созданный на базе английского лука. Использование других материалов запрещено. Для этого вида лука также запрещается использовать пластик, прицелы, кликеры и плунжеры. Обычно для этого вида лука используются деревянные стрелы

Олимпийский лук аналогичен классическому луку, но при его создании используются современные материалы (например, дюралюминий нужен для рукоятки, пластик применяется для плеч, алюминий или карбон подходит для изготовления стрел, а сталь является хорошим материалом для

наконечников). Кроме того, как правило, олимпийские луки являются разборными: они имеют прицел, кликер, который нужен для определения конца тяги, а плунжер регулирует выброс стрелы в горизонтальной плоскости, перпендикулярно произведённому выстрелу. Олимпийский лук имеет и стабилизатор, предназначенный для уменьшения колебания лука во время выстрела. Благодаря этим дополнениям олимпийский лук стреляет точнее.

Блочный или композитный лук («компаунд») имеет сравнительно короткую историю, так как это современный вид лука, у которого нет аналогов в истории. Композитный лук был создан в США в 1987-1988 -ых годах. Особенностью конструкции этого вида лука в том, что два блочных механизма на концах плеч перераспределяют нагрузку тяги таким образом, что к концу она очень сильно ослабевает. В результате, несмотря на значительный вес (до 35 кг и больше), лучник может спокойно стоять с натянутым луком, ощущая нагрузку не более 3 кг. Кроме этого, блоки также дают более «правильный» разгон стрелы. При этом сильно снижается стартовая деформация и повышается коэффициент полезного действия лука. Блочные луки имеют оптические прицелы с двумя точками прицеливания, первая из них находится на рукоятке, другая - на тетиве. Лучник саму тетиву не держит в правой руке, так как тетиву удерживает релейсинг (особый механизм), который выполняет функцию спускового механизма в арбалете. Таким образом нейтрализуется негативный эффект скатывания тетивы с ладони в классическом луке, и стрела летит очень устойчиво. Используемая в современных луках система блоков эффективна для уменьшения длины лука, но при этом позволяет сохранить прежнюю длину стрелы и её мощность. И поэтому, при одинаковой натяжке и длине стрелы, первоначальная скорость стрелы блочного лука будет примерно в два раза выше, чем у обычного спортивного лука.

Техника стрельбы из разных видов лука различается. Классический и олимпийский луки близки друг к другу и по технике стрельбы, в то время как

блочный лук им противоположен. Эта противоположность настолько велика, что стрелок, натренированный на одном типе лука, не может даже натянуть лук другого типа.

История лучного спорта и организация состязаний по стрельбе из лука в Таджикистане восходит к древности, и прошла длительный период: от простых соревнований во время народных праздников (Навруз, Сада, Мехргон и др.) до республиканских и мировых чемпионатов.

Как было отмечено нами выше, лук и стрелы были изобретены как средство для охоты. Исторические источники свидетельствуют, что люди занимались стрельбой из лука во время охоты, военных действий и состязаний во время национальных праздников. Для хорошего владения и точного попадания в намеченную цель необходимы сноровка и мастерство, которые появляются и формируются в результате постоянных занятий стрельбой, то есть тренировок. Поэтому стрельба из лука была очень древним занятием, а лучшие в этом определялись во время состязаний. Однако, в науке принято считать, что стрельба из лука стала приниматься как вид спорта с XV века, когда в Швейцарии начали проводить турниры памяти легендарного стрелка - Вильгельма Телля. Первые правила для соревнований по стрельбе из лука появились в XIX веке. Развитию стрельбы из лука способствовало олимпийское движение. Как отдельный олимпийский вид спорта стрельба из лука впервые была представлена на вторых Олимпийских Играх в Париже в 1900 году. Соревнования по стрельбе из лука проводились и на третьих (1904 г., Лондон), четвертых (1908 г., Сент-Луис) и на седьмых (1920 г., Антверпен) Олимпийских играх. После 1920 года, на последующих Олимпиадах, соревнования по лучному спорту не проводилось вплоть до 1972 года.

В восточных письменных источниках также отмечают различные состязания в стрельбе из лука. Однако на протяжении средневековья и нового времени состязания, соревнования и турниры проходили без какого-

либо регламента и чётких правил – просто определялся участник турнира чаще попадающий в мишень.

Установлено, что стрельба из лука является одним из древнейших занятий человека. Лук и стрельба из него были очень популярны среди сакских племён, являющихся предками таджиков. И сведения о мастерстве наших предков в стрельбе из лука дошли до наших дней. Так, древний китайский путешественник и историк Сыма Цзянь называет саков «народами, натягивающие луки со стрелами».¹

Изображения лучников является довольно распространённым явлением. Такие рисунки с изображением фигуры человека с луком (стреляющих из лука или просто держащих в руке лук), встречаются на территории Средней Азии с древнейших времён. Большинство таких изображений встречается на памятниках наскального искусства (петроглифах), относящихся к очень широкому диапазону времени - от каменного века до позднесредневекового периода.

К числу ранних изображений лучников на территории Таджикистана относятся петроглифы, которые нашёл и описал учёный-краевед А.Маджи. Он пишет, что на горе Моголтау напротив Худжанда есть петроглифы с изображением фигуры человека, держащего в руках лук. А.Маджи указывает и на особенности лука: на многих петроглифах Моголтау человек держит в руках небольшого размера лук, называемый в науке «согдийский».² Выделение лука согдийцев было связано с тем, что в период раннего средневековья предгорные и степные районы Средней Азии по её северо-восточному периметру превратились в зону контакта местного оседло-земледельческого и пришлого кочевого скотоводческого населения. Каждое из населений использовало свои луки: у согдийцев были луки небольшого размера, у кочевников-тюрьков луки были большого размера.

¹ Сыма Цзянь. Исторические записки. Т.9. - М., 2010. – 333, 338 (168 с.)

² Маджи А. Е. Наскальные рисунки в горах Моголтау//ИООН, вып.14 /А.Е.Маджи. - Сталинабад, 1957. - С.79-85.

На это указывают и другие находки. Так, археолог Е.Д.Салтовская при раскопках могильника Дашти Ашт в 1976 году, в одном из курганов первых веков н.э. обнаружила бронзовый перстень. На поверхности плоского щитка перстня, была вырезана стоящая вправо изящная женская фигура. Женщина держала в левой вытянутой руке стрелу, а за её спиной был лук. Женщина была определена как богиня Венера, так как в науке были известны и другие перстни с подобным сюжетом.¹

В условия постоянной борьбы за выживание и военных действий высоко ценилось умение хорошо владеть оружием, в том числе луком. Только в результате длительной и постоянной подготовки можно было достичь мастерства. И поэтому в древнем обществе уделяли большое внимание подготовке хороших воинов.² Уровень подготовки определялся во время состязания по стрельбе из лука, соревнованиями, входившими в обязательную подготовку воинов, завершались определённые периоды подготовки. Во время соревнований воины показывали умения владеть луком, усовершенствовали умения и сноровку охотников во время стрельбы из лука по целям.³ Со временем, занятие стрельбой из лука стала неотъемлемым достоянием народа, отражающим его материальную и духовную культуру.

В эпоху Саманидов стрельба из лука приобретает официальный характер и занимает своё прочное место в придворной среде и в быту простого народа. В памятниках литературы, живописи и архитектуры, изображениях на блюдах VI-X вв. содержатся богатые материалы о

¹ Салтовская Е.Д. Могильник Дашти Ашт//АО 1976 г./Е.Д.Салтовская. - М.: Наука, 1977. - С.573-574; Она же. О раскопках могильника Дашти Ашт в 1976 г.//АРТ. - Вып.16 (1976 г.) /Е.Д.Салтовская. - Душанбе: Дониш, 1982. - С.242-262

²² Джалилов А. Из истории культурной жизни таджикского народа. - Душанбе: Ирфон, 1973. – 148 с.; Махмадрасулов Б.С. Физическая культура таджикского народа в средние века. Автореферат канд.дисс. /Б.С.Махмадрасулов. - Душанбе, 2002. - 26 с

³ Касимова М. К истории изобретения и использования лука и стрел //Масъалаҳои мубрами таърих ва фарҳанги тоҷикон. Барориши 1. /М.Касимова. - Хучанд, 2015. - С.60-68

различных народных играх и состязаниях, а также их общественных, обрядовых функциях.¹

По источникам известно, что среди различных военно-спортивных игр, распространённых в государстве Саманидов, особой популярностью пользовалась стрельба из лука, особенно такой вид как стрельба по мишени с коня на полном скаку. Так, китайские источники в VII-VIII вв. сообщают, что в Самарканде ежегодно на праздник Нового года (Навруз) устраивали игры у опушки леса, расположенного к западу от столицы. Здесь, в течение 7 дней молодые удалыцы состязались в стрельбе из лука с коня. Китайцы отмечают, что финал проходил в седьмой день, когда в качестве мишени на листок бумаги помещали золотую монету. Победитель получал право быть правителем в течение одного дня.²

Известны многие виды народных состязаний и спортивных праздников таджиков и в средние века. Очень популярной была стрельба из лука, и этот вид соревнований (стрельба в мишень) культивировался как национальный вид спорта и народная форма физической культуры. Часто в качестве мишени для тренировок воинов и охотников избирали тыкву и стреляли в неё с разных расстояний. Из источников известно, что в районах Куляба, Ховалинга и Тавильдары, в начале XIX века на многих торжествах (свадьбах или тоях по случаю рождения ребёнка) проводились состязания по стрельбе из лука. Этот же вид состязаний (по стрельбе из лука) был одной из популярных развлечений населения Памира.³

В общем, следует отметить, что история развития традиционных видов спорта и игр таджикского народа была тесно связана с развитием культуры народов Центральной Азии. Однако занятия спортом были доступны не всем, бедняки, занятые поиском средств существования, не имели ни времени, ни возможности для занятия спортом. Это было доступно преимущественно

¹ Касымова М. Стрельба из лука в памятниках визуальной культуры иранских народов//Ахбори ДДХБСТ. /М.Касымова. - №4. - 2015.

² Толстов С.П. Древний Хорезм. - М., 1948. - С.319 (352 с.)

³ Бобринский А.А. Горцы верховьев Пянджа. - М., 1908. - С.24

господствующему классу. Мастерство, необходимое в бою или охоте, формировалось в постоянных тренировках, во время которых совершенствовались формы, средства и методы стрельбы из лука. Для ведения соревнований и состязаний вырабатывались общие правила. Такой процесс привёл к тому, что некоторые народные формы физической культуры оформились в XX веке как официальные виды спорта на государственном уровне.

История становление стрельбы из лука как одного из видов спорта в советском Таджикистане тесно связано с историей физической культуры и спорта в СССР.

С первых же дней установления Советской власти государство уделяет большое внимание идеологической работе. Воспитание становится мощным оружием в борьбе за молодёжь и построение нового социалистического общества в СССР. Физическое воспитание подрастающего поколения стало стержневым в идеологической работе. Однако процесс установления советской власти на территории современного Таджикистана (частью в Туркестанской АССР и Восточной Бухаре) осложнялся гражданской войной.

Условия для развития всех форм национальной культуры, в том числе физической, и приобщения к ней самых широких масс таджикского народа появились лишь только с окончанием гражданской войны и после создания таджикского государства, сначала в форме автономной (1924 г.), а в дальнейшем - союзной республики (1929 г.). Начинается процесс отбора видов спорта для их культивирования и распространения среди населения республики, при этом основными критериями стали общая физическая подготовка и её прикладной характер. Как известно, ещё в X веке знаменитый Абуали ибн Сино (Авицена) ввёл разделение физических занятий на три группы: малые, большие и очень сильные.¹ При этом, стрельба из лука, как упражнения, требующие напряжения мышц при

¹ Худойбердиев Р.И. Ибн Сина и вопросы физвоспитания //Материалы первой Всесоюзной научной конференции востоковедов в г.Ташкенте, 4-11 июня 1957 г./Р.И.Худойбердиев. - Ташкент, 1958. - С.1013-1016

натягивании тетивы и натренированной меткости, была включена во вторую группу. Во все времена прикладной характер имел преимущественное положение: как в древности, так и средние века в подготовке предпочтение отдавалось тем видам, которые были связаны с вооружением и спортивными снарядами, или же в них использовались отдельные виды вооружения (сабли, лук и стрелы, палицы и т.д.). В результате развития вооружения, в новое время появляется огнестрельное оружие. Новый вид оружия, обладая рядом преимуществ, сначала потеснил, а потом и полностью вытеснил лук и стрелы. Это привело к тому, что стрельба из лука потеряла массовый характер, но сохранилась как одно из занятий и развлечение для избранных людей, представляющих элиту общества, а также как забава для детей. Огнестрельное оружие заняло место стрельбы из лука в вооружении, а в спорте появляется родственный стрельбе из лука вид - пулевая стрельба.

С установлением советской власти на территории современного Таджикистана предпринимаются первые шаги по организации занятий физической культурой, особенно национальными видами физических упражнений среди детей. Но, до образования ТаджАССР, т.е. до 1924 года, значительных продвижений в деле организации физического воспитания в республике не произошло. В начале количество физкультурных организаций было мало, и конечно, физкультурное движение не могло охватить всю территорию Таджикской АССР. Остро стоял вопрос о кадрах, ощущался недостаток квалифицированных специалистов и тренеров по всем видам спорта. 15 марта 1925 года состоялось официальное провозглашение Таджикской АССР. Вслед за этим, при ревкомах появились советы по физической подготовке. В этом деле большую роль сыграло постановление ЦК ВКП(б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры».¹

Только с образованием Таджикской ССР начался великий поход за всеобщее образование и за развитие культуры. На основе новой политики

¹ Суяркулов Т. Прошлое и настоящее таджикского спорта. - Душанбе, 1968. - С.47 (168 с.)

происходит дальнейшее совершенствование всей системы физвоспитания детей и учащейся молодёжи. Для согласованной деятельности разных ведомств по физическому воспитанию населения Таджикистана, в марте 1926 года при Ревкоме ТаджАССР учреждён Высший совет физической культуры и спорта. Этот орган имел широкий круг полномочий и обязанностей: проведение разных соревнований, физкультурных праздников, объединение деятельности профсоюзных и комсомольских организаций в области физкультуры и пропаганда идей советской системы физического воспитания и спорта в республике. Одновременно, внедрение таких новых для таджиков виды спортивных состязаний как волейбол, футбол, баскетбол, легкая атлетика и велоспорт стали важной частью деятельности Высшего совета физической культуры и спорта Таджикистана. Высший совет стал проводить по этим видам спорта массовые соревнования. Однако, традиционные виды спорта, такие как стрельба из лука, конное поло (чавгонбози), шахматы, фехтование и др., издревле любимые в народе, оказались вне деятельности ВСФКС Таджикистана. Понятно, что было важно приобщить таджикский народ и в первую очередь молодёжь, к тем видам спорта, которые считались наиболее распространёнными в мире. Трудно объяснить то, что стрельба из лука не вошла в число приоритетных. Это при том, что лучный спорт отвечал требованиям ВСФКС Таджикистана: традиционный вид спорта, известный и распространенный среди многих народов мира, по этому виду уже во многих странах проводились соревнования, как на уровне народных состязаний, так и на уровне межгосударственных официальных спортивных соревнований. Было известно, что существовали правила для проведения спортивных соревнований по стрельбе из лука, определены дистанции стрельбы для мужчин и женщин, виды мишеней, категории луков и стрел и т.д. К тому же, уже на Первом Олимпийском конгрессе 1894 г. (Париж, Франция) было принято решение о включении стрельбы из лука в программу Олимпийских

игр, а 1896 году появилась и первая почтовая марка, на которой было изображение лучника.¹

Во время проведения Вторых Олимпийских игр 1900 г. (Париж, Франция) 153 спортсмена из Бельгии, Нидерландов и Франции разыграли 6 комплектов медалей. На III-их Олимпийских играх 1904 года, проходивших в Сент-Луисе (США) были разыграны 3 комплекта медалей среди мужчин и женщин. Следующие (IV-ые) Олимпийские игры состоялись в Лондоне (1908). Здесь в соревнованиях по стрельбе из лука приняли участие 57 спортсменов, среди которых 25 были женщинами. В соревнованиях по стрельбе из лука VII-ой Олимпиаде (Антверпен, Нидерланды) в личных и командных упражнениях были разыграны 10 комплектов медалей. Вышеприведённые данные о состоянии лучного спорта в мировых соревнованиях показывают, что уже в начале XX века стрельба из лука занимало достойное место и имело широкое распространение. Важным моментом для формирующегося таджикского спорта было то, что в стрельбе из лука были выработаны правила и для женских команд.

Для таджикского спорта в 20-е годы XX в., привлечение девушек таджичек к занятию спортом стоял остро. Традиционное воспитание и активные движения в таких видах спорта как лёгкая атлетика, волейбол, гимнастика были большим препятствием к участию в спорте. В то же время, лучный спорт для таджичек был ближе и доступней: такие легендарные лучницы как Томирис, Гурдофарид и др. героини таджикских народных эпосов и сказаний были ярким примером для местных женщин. И как показала последующая история, таджикский женский спорт, в частности стрельба из лука, дал плеяду ярких звёзд, спортсменок мирового уровня в лице Зебинисо и Нуриниссо Рустамовых, Лолы Валиходжаевой, Гавхар Пулатовой (Раджабовой), Наргис Набиевой, Оксаны Воловской, Любовь

¹ Воронков Р. Этапы стрельбы из лука. Ч.1. - М., 2014. – С.9 (60 с.)

Инютиной, Лолы Абдуллоевой, Саодат Ахмедовой, Гулчехры Салимовой и многих других спортсменов.¹

Но, приходится с сожалением констатировать, что в тот период стрельба из лука не была включена как вид спорта для развития физической культуры в Таджикской АССР. Отдельные исследователи истории таджикского спорта полагают, что развитию физической культуры очень мешало и то, что «...многие инструкторы недооценивали работу с коренным населением и не желали развивать национальные виды спорта, которые могли стать важным средством вовлечения таджикского народа в физкультурное движение. Они считали, что национальные виды спорта недостаточно культурны, к тому же они не имели каких-либо писанных правил».²

Образование Таджикской ССР в 1929 г. открыло новый этап в развитии физической культуры и спорта в Таджикистане. В 1930 году Наркомпрос Таджикской ССР, исходя из важности физкультуры и спорта в культурной революции, обратился ко всем учителям республики с призывом принять активное участие в повышении культурного уровня населения и дальнейшего развития физической культуры и спорта. В этом обращении также было указано на необходимость развития и национальных видов физических упражнений среди учащихся школ.

В ходе претворения культурной революции, Наркомпрос определил ещё одну важную задачу: собрать и описать национальные виды спорта, культивировавшийся среди таджикского народа, а также детские игры для того, чтобы использовать их в будущей программе по физическому воспитанию школьников. В связи с этим, в указанном выше обращении Наркомпроса отмечалось, что учителя, ведущие уроки физического воспитания в районах республики, имеют возможность непосредственно наблюдать подвижные игры, которыми заняты ученики во внешкольное

¹ Шамсидинов М. Агар зан-бону сарритаи варзиш месиришт. - Душанбе, 2011. – С.80-83, 89-119

² Суяркулов Т. Прошлое и настоящее таджикского спорта. - Душанбе, 1968. – С.50 (168 с.)

время. Они могут изучать правила национальных игр и развлечений, а затем использовать их как базу для дальнейшего массового развития физической культуры и спорта среди учащейся молодёжи республики. Этому делу могло способствовать и создание спортивных школ в городах республики.

В то время, как стрельба из лука была проигнорирована, конный спорт и пулевая стрельба считались военно-прикладными видами спорта и актуальными в подготовке молодёжи в условиях напряженной международной обстановки.

В связи с этим встаёт вопрос: почему же стрельба из лука, которая на протяжении веков была любимым занятием предков таджикского народа и таджиков нового и новейшего времени, выпала из числа спортивных состязаний в Советский период? Этому есть несколько причин: по-первых, в период становления физической культуры в школах на первый план вышли подвижные и групповые виды игр, такие как футбол, волейбол и др. Во-вторых, ставилась задача подготовки здоровой и физически крепкой молодёжи для военной службы и защиты социалистического строя. В третьих, по причине того, что в XX веке огнестрельное оружие очень широко распространилось и вытеснило полностью лук и стрелы из вооружения армий, при боевой подготовке пулевая стрельба заменила стрельбу из лука.

Чтобы понять историю становления лучного спорта в Таджикистане следует сделать небольшой исторический экскурс в историю лучного спорта в СССР, частью которого являлся Таджикистан (Таджикская ССР).

Ко времени образования СССР в 1922 году (а также Таджикской АССР - 1924) лучный спорт был выведен из списка видов олимпийских соревнований. Причиной стало отсутствие единых международных правил соревнования по стрельбе из лука. Несмотря на это, в мире проводились отдельные соревнования. Так, в 1931 во Львове был проведён Первый мировой чемпионат по стрельбе из лука. Соревнования проводились в стрельбе с 30, 40 и 50 метров. В каждой дистанции разрешалось выпускать по 24 стрелы. Счёт баллов по лучшим результатам без учёта половой

принадлежности. Лишь с 1933 года проводились подсчёты результатов женщин и мужчин отдельно.

Тогда же, в 1931 году, по инициативе Польши, была учреждена Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА), которая организовывала ежегодные соревнования вплоть до 1940 года. Начало Второй мировой войны прервало соревнования, которые возобновились только в 1946 году.

Следует указать, что первой секцией по стрельбе из лука в Советском Союзе была секция, которую организовал Е. Поликанин в 1956 году в Москве. Однако, сильный толчок для развития этого вида спорта дал Всемирный фестиваль молодёжи и студентов 1957 года. В рамках фестиваля в Москве были проведены III Дружественные Игры, на которых впервые на территории Советского Союза состоялись соревнования по лучному спорту. В соревновании участвовали спортсмены Польши, Чехословакии и Финляндии, а советские спортсмены были зрителями. Этот вид спорта сразу привлёк к себе внимание советских спортсменов и во многих городах страны. И поэтому, после соревнований, на стадионе «Авангард» в Москве тренер Б.Большберг организовал секцию стрельбы из лука. Затем секции по стрельбе из лука были организованы в Львове (Н. Калиниченко, М. Хускивадзе), Ленинграде, Таллине.

Формировалась и организационная структура стрельбы из лука: в 1959 году был создан Комитет по стрельбе из лука, который стал прообразом Федерации стрельбы из лука в СССР и руководил всей деятельностью по развитию стрельбы из лука в СССР вплоть до 1970 года.

Летом 1959 года состоялись матчи между командами Москвы и Львова (двух основных центров стрельбы из лука в СССР). Эти соревнования положили начало активному развитию стрельбы из лука в стране и вызвали большой интерес. Сразу же появились желающие заниматься стрельбой из лука и их число в стране быстро росло. Первые успехи энтузиастов этого вида спорта позволили уже в 1962 году провести первые всесоюзные

соревнования, в которых приняли участие команды 10 городов. Это был первый опыт проведения командных соревнований, организованных Федерацией стрелкового спорта СССР. Победителем среди мужчин стал М.Хускивадзе (967 очков), среди женщин – А.Федукина (893 очков). После этих соревнований интерес к лучному спорту ещё более возрос.

Первый чемпионат СССР по стрельбе из лука состоялся в 1963 году. Победителями и первыми чемпионами СССР стали Т. Образцова (902 очка в упражнении М-1) и В. Сидорук (1025 очков). Этот Чемпионат на личное первенство СССР проводился в Таллине.

А первый лично-командный чемпионат СССР состоялся через два года - в 1964 г. Этот год стал началом регистрации рекордов в стране, тогда же был введен норматив МСМК (мастера спорта СССР международного класса). С этого же года начинается быстрое развитие лучного спорта. В 1967 году СССР вступил в Международную Федерацию стрельбы из лука. Это стало большим событием в истории советского спорта, что не только позволило советским спортсменам принять участие в чемпионате Европы в Австрии, но и стало новым этапом в развитии стрельбы из лука. Отныне советские лучники могли помериться силами на международной арене и принимать участие в официальных соревнованиях ФИТА.

В истории лучного спорта 1969 год стал знаменателен, тем, что советские лучники впервые приняли участие в Чемпионате мира, который состоялся в США. Женская сборная СССР завоевала золотые медали, что было самым крупным спортивным достижением того года. В июле 1970 г. в чехословацком городе Градец-Кралове проходил чемпионат Европы по стрельбе из лука. Наши спортсмены добились великолепных результатов: Э. Гапченко, Э. Суйтс и Т. Кравс впервые завоевали звание чемпионки Европы в командном зачете. И, наконец, впервые зарубежные спортсмены уступили золотую медаль в личном первенстве советскому стрелку. Чемпионом Европы стал В. Сидорук. Команда наших мужчин также добилась значительного успеха, завоевав 3-е призовое место.

В 1971 году Эмма Гапченко стала первой Абсолютной чемпионкой мира на XXVI чемпионате в городе Йорке (Великобритания) среди женщин. Звания чемпиона мира среди мужчин из спортсменов СССР получил Виктор Сидорук в 1973 году.

Со временем, советские лучники получили всемирное признание. Они стали победителями во многих международных соревнованиях: З. Рустамова (1975 г., Интерлакен, Швейцария), Н. Бутузова (1980, Пунта-Ала, Италия), И. Солдатова (1985 г., Сеул), В. Ешеев (1987 г.), С.Забродский (1989 г.), Г. Митрофанов (1993 г.) и др.

В 1972 году в Мюнхене (ФРГ) состоялись очередные Олимпийские игры. За первенство в стрельбе из лука боролись 95 спортсменов из 27 стран (в том числе 55 мужчин и 40 женщин). Чемпионка мира Э. Гапченко получила бронзовую медаль (результат – 2403 очка), а чемпионка Европы К. Лосаберидзе с результатом 2402 очка заняла четвертое место. Олимпийские игры 1976 года состоялись в Монреале (Канада). На этой Олимпиаде Валентина Ковпан завоевала серебряную медаль, а таджикская лучница Зебинисо Рустамова получила бронзовую медаль. Московская Олимпиада 1980 года принесла Кетеван Лосаберидзе золотую медаль, Наталья Бутузова получила серебряную медаль, Борис Исаченко тоже удостоился серебряной медали (1980 г Москва); В Сеульской Олимпиаде 1988 г. советские спортсмены Валеева Наталья и Владимир Ешеев получили бронзовые медали.

Вместе с ростом мастерства лучников, увеличивалось и общее количество спортсменов, которые занимались стрельбой из лука. Уже в 1987 году (за каких-то 25-30 лет) в СССР более 20 тыс. спортсменов занимались стрельбой из лука. Советские лучники широко использовали многолетний опыт национальных видов стрельбы из лука, распространённых в Якутии, Туве, Средней Азии, и, особенно, в Таджикистане.

Одновременно со становлением лучного спорта как отдельного вида спорта, происходила и унификация правил проведения соревнований, их

виды и признание. Общепринято, что во время соревнований стрельба ведётся по определённой и установленной цели. Для состязаний лучников во время спортивных соревнований используются стандартные мишени, различающиеся между собой по диаметру. Таким образом, мишень в соревнованиях по лучному спорту представляет собой нарисованный на бумаге круг разного диаметра (при стрельбе с 18-25 м диаметр мишени 20 см; при соревнованиях со стрельбой на расстоянии 30 м или 50 м – диаметр мишени равен 80 см; а при стрельбе с трех видов дистанций – 60, 70, 90 метров используется самая большая мишень, диаметр которой равен 122 см). Более того, мишень состоит из разноцветных размеченных зон, попадание в одну из которых приносит разное количество зачетных баллов лучнику. Мишени состоят из пяти цветных концентрических зон, всего насчитывается десять кругов, располагающихся от центра к периферии в следующем порядке: жёлтая зона — 10,9; красная — 8,7; синяя — 6,5; чёрная — 4,3; белая — 2,1. В данное время пользуются мишенями до синего цвета, в связи точными попаданиями.

Максимум возможной суммы очков для упражнения М-1 является 1440 очков. Для упражнения М-2 сумма возможных очков удваивается и составляет 2880 очков. По такому правилу разыгрывались награды Олимпийских игр и чемпионатов мира до 1986 (чемпионаты Европы в тот период проводились по регламенту М-1). К середине 80-тых годов XX века количество национальных федераций увеличилось почти до 100. К 2017 году членами ФИТА стали более 149 национальных федераций стран мира. Число участников соревнований неуклонно росло, а зрелищность турниров падала. Для их регулирования с середины 1980-х гг. стали разрабатываться новые требования и правила проведения соревнований.

К концу XX века правила изменились: на первом этапе происходил отбор сильнейших лучников, затем шло выбывание набравших наименьшее количество очков. На финальной части соревнования борьба обостряется, так как остаются сильнейшие лучники. Серии поединков проводятся по разным

регламентам, чем и объясняется «нестандартность» результатов победителей, фиксируемых в протоколах. Соревнование проводится по правилам – дуэльные поединки, принятые для увеличения зрелищности состязаний и привлечение телевидения: вначале квалификационные упражнения, потом отборочные раунды и финальный раунд. Олимпийские игры проходили индивидуально, а с 1988 года включены и командные соревнования. Олимпийские игры проходят как олимпийский раунд индивидуальный и командный. На Чемпионате мира 2017 года, кроме олимпийских раундов, страны впервые стреляли команда - микс, с 2000 года правила стрельбы из лука постоянно совершенствуется и каждые Олимпийские игры проходят с незначительными изменениями в программе.

По установленному сейчас правилу на Олимпийских играх лучники стреляют только из олимпийского лука. При одинаковых упражнениях, мужчины (лучники) и женщины (лучницы) стреляют отдельно. Поэтому отдельно формируются мужские и женские команды. Отдельно проводятся личные и командные соревнования, то есть лучник участвует в соревнованиях, как в составе команды, так и отдельно. Соревнования начинаются с отборочного раунда. Здесь каждый лучник делает 2 круга по 36 выстрелов (6 серий по 6 выстрелов) с дистанции 70 м в мишень диаметром 120 см. Победители отборочного раунда становятся участниками финального раунда. В личном раунде финала лучников делят на дуэльные пары, каждая из которых производит по 12 выстрелов. Согласно правилам, в следующий круг попадает тот участник, который набирает больше очков. При этом очки, полученные в предыдущих стрельбах не защитываются. По аналогичным правилам проводятся и командные соревнования. Как правило, в команде бывает 3 стрелка, командный результат суммируется из очков участников команды.

Развитие лучного спорта в Таджикистане было тесно связано с его развитием в СССР. Но для развития стрельбы из лука и её популяризации в Таджикистане не хватало специалистов и поэтому формирование

таджикского лучного спорта состоялось только после тринадцати лет от дня открытия первой секции стрельбы из лука в Москве.

Появление и популяризация стрельбы из лука как современного вида спорта в Таджикистане тесно связаны с именем Виктора Герасимовича Пряхина, выпускника Львовского института физкультуры. В институте В.Г.Пряхин специализировался по кафедре стрельбы из лука и, после завершения учёбы (1968 г.) он был направлен в Таджикистан. Молодой специалист сразу же по приезду в Душанбе открыл первую в Таджикистане секцию по стрельбе из лука, которая была организована при добровольном спортивном обществе «Динамо».

Во многом благодаря постоянной тренерской работе В.Г.Пряхина и усердию участников секции за сравнительно короткое время были достигнуты хорошие результаты. Одновременно росла популярность нового для Таджикистана вида спорта. За сравнительно короткое время число желающих заняться лучным спортом значительно возросло. Это позволило провести первый Чемпионат Республики, на котором были зафиксированы первые рекорды Таджикистана.

Изучение истории становления лучного спорта в Таджикистане показывает, что популярность этого вида спорта в нашей республике неуклонно возростала. Одновременно улучшались показатели и мастерство таджикских спортсменов-лучников.

В целом, советские лучники постоянно улучшали свои показатели, теперь их достижения признавали и в мире. Благодаря международному признанию, СССР стал членом Международной федерации стрельбы из лука в 1967 году, что позволило советским спортсменам участвовать в крупных международных соревнованиях по стрельбе из лука.

На состоявшейся в 1971 году V летней Спартакиады народов СССР стрельба из лука была включена в список и программу соревнований. Таджикские лучники приняли участие в этой Спартакиаде, которая стала для них первым крупным соревнованием. С ростом мастерства таджикских

спортсменов приходили успех и признание. Так, таджикский лучник Александр Панжин стал чемпионом VI-ой Спартакиады народов СССР, состоявшейся в 1975 году. Тогда же, впервые за всю историю таджикского спорта Зебинисо Рустамова победила на Чемпионате мира в Интерлакене (июнь 1975 г.) и стала абсолютной чемпионкой мира по стрельбе из лука. На состоявшихся в следующем (1976 г.) XXI Олимпийских играх в Канаде, З.Рустамова завоевала бронзовую медаль. В это же время хорошие результаты показывала и другая таджикская лучница Нуриниссо Рустамова. Успехи сопутствовали таджикистанцам как в личном, так и в командном зачёте. Так, в 1983 году сборная команда Таджикистана по стрельбе из лука в составе З. Рустамовой, А. Воловской и Л. Инютиной стала обладателем Кубка СССР, в 1986 году молодая лучница Гавхар Пулатова стала Чемпионкой Европы среди молодежи, в 1991 году Лола Валиходжаева завоевала титул Чемпионки Мира среди юниоров в командном зачете.

Успехи таджикских лучников укрепили положение Таджикистана в числе признанных мировых центров стрельбы из лука. В этом случае сыграли свою роль именно громкие победы таджикских спортсменов во главе с Зебинисо Рустамовой на всесоюзных турнирах и международных соревнованиях. Это же стало решающим аргументом в выборе места проведения соревнований по лучному спорту. В 1987 году Душанбе состоялись представительные международные соревнования по стрельбе из лука на «Приз горисполкома», на церемонии открытия, которых были Президент Всемирной Федерации стрельбы из лука господин Франческо Никки Русконни, Президент Федерации стрельбы из лука (бывшего) Советского Союза, Герой Советского Союза, летчик-космонавт Владимир Джанибеков.

Благодаря этим высоким достижениям в международных соревнованиях лучный спорт стал популярным видом спорта в Таджикистане. Следствием этого стали организация и открытие специализированной школы по лучному спорту при спортивном обществе

«Спартак», секций в обществе «Трудовые резервы», Среднеазиатском военном округе (САВО) СКА -12. Кроме этого для популяризации стрельбы из лука открылись секции в Кургантюбе, на Памире (Хорог), в Ленинабаде, в Табашаре, где тоже появлялись спортсмены, которые показывали высокие результаты и выступали на всесоюзных соревнованиях.

Таким образом, за сравнительно короткий период (1968-1990 гг.) стрельба из лука стала очень популярным видом спорта в Советском Таджикистане, состоялось не только становление лучного спорта, но наблюдается очень быстрый рост и развитие.

ГЛАВА II. ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В ТАДЖИКИСТАНЕ

II.1. Достижения таджикских спортсменов-лучников в XX веке

Рост популярности стрельбы из лука как вид спорта в Советском Союзе приходится на 60-тые годы XX века. Вначале лучный спорт развивался в центральных и западных областях СССР. В Таджикистане не было своих специалистов для организации подготовки спортсменов-лучников. Первая секция по лучному спорту появилась в столице Советского Таджикистана – городе Душанбе только в 1968 году. Эту секцию лучного спорта в обществе «Динамо» возглавил молодой и энергичный тренер Виктор Пряхин, выпускник кафедры стрельбы из лука Львовского института физической культуры. Именно этот молодой тренер стал основоположником школы стрельбы из лука в Таджикистане, подготовивший много отличных и результативных спортсменов. Воспитанники В.Пряхина достойно представляли Таджикистан, как на республиканских, так и на всесоюзных и мировых (международных) турнирах и соревнованиях.

Лучный спорт стал одним из любимых и популярных видов спорта в Таджикской ССР. Если первая секция по этому виду спорта некоторое время оставалась в Душанбе и единственной, то вскоре (во многом благодаря успехам и достижениям этой секции) их число значительно увеличилось. Это позволило проводить чаще внутренние соревнования, обмениваться опытом, появились широкие возможности для формирования сборной команды Таджикистана по лучному спорту для участия в общесоюзных (всесоюзных) соревнованиях и Спартакиадах народов СССР. В первых официальных соревнованиях были зафиксированы первые рекорды Таджикистана. Первые крупные соревнования - это было участие лучников Таджикистана на Спартакиаде народов СССР в 1971 году. Таджикистан представляли первые лучники Хамидуллина Т, сестры Сергеевы, Ушанова Г., братья Александр и Валерий Панжины, Глухов А. и другие.

Стрельба из лука стала одним из новых видов спорта Советского Таджикистана. Хотя ещё много столетий ранее таджики и их предки достигли больших высот в стрельбе из лука. И более того, среди иранских народов было много известных лучников, ставших героями эпосов и легенд. О высоком развитии лучного дела и богатых традициях стрельбы из лука свидетельствуют многочисленные дошедшие до наших дней трактаты и руководства по стрельбе из лука средневекового Ирана (XV-XIX).¹ Эти «Руководства» по стрельбе из лука, написанные знатоками лучного спорта - Мухаммадом Замоном, Ал-Абдулроджи Абу Тороб ал-Мусави ал Кад Макохи, Тохиром Маваруннахри и др. можно использовать и в настоящее время, так как их наставления и рекомендации не потеряли своего значения и остаются актуальными в наше время.

Можно сказать, с большой долей достоверности, что с началом деятельности спортивных секций по лучному спорту в Душанбе, произошло возрождение национального вида спорта. В таджикской национальной стрельбе из лука уже в средние века были накоплены большие знания и опыт по созданию разных видов луков, создана стройная система тренировок для подготовки лучников, в таджикском (персидском) языке разработана и использовалась лучная терминология. Одной из лучших руководств была написана Ал-Абдулроджи Абу Тороб ал-Мусави ал-Кад Макохи. Название трактата неизвестно, но даже краткое знакомство с содержанием двенадцати глав рукописи даёт нам чёткое представление об уровне знаний средневековых персидских тренеров и инструкторов по стрельбе из лука.

¹Dwyer Bede, Manouchehr Moshtagh Khorasani. Jāme al-Hadāyat Fi Elm al-Romāyat [Complete Guide Concerning the Science of Archery]. Quaderni Asiatici, 97, n. 97 - Marzo 2012, pp. 45-60; Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer. A Persian Manuscript on Archery, Spear Fighting, Sword Tempering and Lance Fighting and Horsemanship by Šarif Mohammad the Son of Ahmad Mehdi, in Pan-Asian Journal of Sports & Physical Education, Vol. 4, No 1, March 2012, pp. 1-17; Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer (2016). A Persian Archery Manual by Mohammad Zamān, RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, Vol. 11, No 1. 2016. - pp. 45-65; Khorasani M.M., Dwyer B. An annotated translation and description of an untitled Persian archery manuscript written by al-Abdolrāji Abu Torāb al-Musavi al-Qad Makāhi on a day of Jumada al-Thani, the year 1114 (November 1702) // Историческое оружиеведение. — 2016. — № 4. — С. 85 — 114; Dwyer and Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript by Kapur Čand // RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2013, pp. 1-12; Manouchehr Moshtagh Khorasani and Bede Dwyer. The Persian Archery manuscript Izan (Revelation) by Taher Mawara al-Nahri // Gladius, Estudios sobre armas antiquas, arte military y vida cultural en oriente y occidente, XXXVIII (2018), pp. 125-158.

Даже краткое знакомство с содержанием 12 глав даёт исследователю ответы на широкий спектр вопросов по истории таджикского лучного спорта.

Ал-Абдулроджи ал-Кад Макохи начинает своё учебное пособие с описания лука и стрел и указывает на преимущества лука над другими видами оружия. Во второй главе рукописи содержится богатая биографическая справка об известных и прославленных лучниках, а затем в третьей главе автор представляет интересную информацию о терминах стрельбы из лука. Следующая четвёртая глава отличается не только своим объёмом, но и характеристикой содержания. В этой главе представлены:

- 1) информация о правильном луке и оборудовании,
 - 2) о том, как производить выстрел (методы стрельбы из лука),
 - 3) есть объяснение, как сделать правильную цель для проведения тренировок по стрельбе из лука,
 - 4) приведены цели задачи тренировочных стрельб и их методика.
- Таким образом, 4-я глава содержит рекомендации для проведения практических занятий и является важной методичкой для тренера по лучному спорту.

Методические советы и рекомендации продолжены в 6-ой и последующих главах рукописи. Так, в 6-ой главе описаны разные стойки лучника в персидской стрельбе из лука, а в 7-ой главе описаны методы «захвата рукояти». Следующие главы (8-12) посвящены различным техникам стрельбы из лука (например, технике «постановки большого пальца», технике растяжения, способах прицеливания и т.д.). В заключительной части трактата даны рекомендации по стрельбе из лука с оценкой расстояния до цели.¹

Таким образом, средневековые руководства по персидской стрельбе из лука были очень хорошо подготовленными учебными пособиями. По ним были подготовлены много отличных лучников. К сожалению, богатое

¹Khorasani M.M., Dwyer B. An annotated translation and description of an untitled Persian archery manuscript written by al-Abdolrāji Abu Torāb al-Musavi al-Qad Makāhi on a day of Jumada al-Thani, the year 1114 (November 1702) // Историческое оружиеведение. — 2016. — № 4. — С. 85 — 114.

теоретическое наследие и опыт предков не был доступен для начинающих лучников Таджикистана. Несмотря на это, грамотно поставленные тренировочные занятия, полная отдача молодых спортсменов, труд тренера и руководителя секции дали хорошие результаты – формировалась самобытная таджикская школа лучного спорта, занявшая достойное место среди ведущих спортивных центров СССР.

Секции по подготовке спортсменов - стрелков из лука в Таджикистане были на передовых позициях лучного спорта СССР. Передовой опыт очень внимательно изучался, все нововведения быстро внедрялись. Одновременно росла популярность лучного спорта, который приобретал черты массового характера.

Массовое развитие спорта невозможно без сопутствующих элементов и спортивного снаряжения: луков и стрел, мишеней, оперения и хвостовиков и др. В советский период существовало централизованное снабжение спортивным снаряжением по всем союзным республикам. В СССР было организовано производство материальной части для лучного спорта и по мере необходимости всё нужное для лучников поставлялось и в Таджикистан. Производство первых луков в СССР было организовано на Львовской лыжной фабрике "Динамо". Производство росло и развивалось, с каждым годом изменялась конструкция лука и вместе с тем улучшалось качество. На первых порах Львовская фабрика выпускала деревянные луки, а затем стали производиться и разборные, со стеклопластиковыми плечами. Для обеспечения материальной базы лучного спорта стали привлекаться и другие предприятия СССР, так в Невьянске стали выпускать самые простые, чисто стеклопластиковые луки, которые были удобны для обучения начинающих лучников. В НПО "Химволокно" г. Мытищи было освоено производство нитей для тетивы типа "Дакрон" и "Кевлар". На Пярнуском Лесокомбинате стали изготавливать щиты для стрельбы из лука, на московской фабрике «Дунаева» печатались мишени. Для выпуска высококачественного материала В-95-Т, трубок для изготовления стрел различных размеров на заводе ВИЛС

(Сетунь) было создано специальное производство, которое в отдельные годы доходило до 60000 штук в год. В дело включились и отдельные спортсмены-энтузиасты. Они экспериментировали и самостоятельно изготавливали различные луки и принадлежности к ним (оперения, прицелы, палочки и др.), другое спортивное снаряжение для лучного спорта.

По своему качеству, советские луки и стрелы мало чем уступали образцам из Западной Европы. Такая организация производства помогала, с одной стороны устранять голод в материальной части, а с другой – позволяла развиваться, создавать все новые спортивные коллективы, занимающиеся лучным спортом. Хорошая организация подготовки спортивных резервов и снабжение матчасти позволили включить лучный спорт в программу Спартакиады народов СССР, а затем и в школьную программу. Дальнейшему развитию лучного спорта помогло создание в 1970 году Всесоюзной Федерации стрельбы из лука. В разные годы председателями Федерации избирались О.А.Горчаков, К.Д. Варавако, В.А.Джанибеков.

Следует отметить, что 70-тые годы в развитии лучного спорта показали, что советские спортсмены достигли больших успехов и заняли ведущие позиции в мире. Это доказывают рекорды и высокие результаты, показанные на соревнованиях всех уровней: на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, международных соревнованиях.

Таджикский лучный спорт советского периода был в русле общесоюзного и его успехи стали заметны уже к середине 70-х годов XX века.

В VI Спартакиаде народов СССР 1975 года приняла участие команда лучников Таджикистана. Мастер спорта международного класса Александр Панжин с 2335 очками занял первое место и впервые получил звание чемпиона Спартакиады народов СССР. Зебинисо Рустамова заняла четвёртое место, сборная Таджикистана заняла 7 место, что было большим достижением. Это произошло в довольно сложный период: в лучном спорте шёл процесс изменений в правилах проведения соревнований, проводилось

соответствие с новыми международными стандартами. Теперь соревнования – чемпионаты стали проводиться по двум категориям в зависимости от используемых луков:

- блочный (изобретен в 1982), который позволяет увеличить скорость полета стрелы до 320 км/час;

- классический, в котором скорость полета стрелы до 240 км/час.

Говоря о достижениях таджикского лучного спорта в советский период истории Таджикистана нельзя обойти материалы о спортивной карьере прославленной таджикской спортсменки, признанной лучшей спортсменкой XX века в Таджикистане - Зебинисо Рустамовой. Спортивная жизнь и достижения этой таджикской лучницы как нельзя ярко отражают историю таджикской стрельбы из лука, в связи с чем этому вопросу посвящен отдельный параграф нашего диссертационного исследования. В настоящем разделе приведём краткие официальные данные, которые ярко иллюстрируют достижения таджикской стрельбы из лука в советский период.

Нами уже было отмечено, что таджикский лучный спорт в советское время начинается в 1968 году с приездом в Душанбе первого тренера по лучному спорту. Зебинисо Рустамова была среди первых учениц новой спортивной секции стрельбы из лука. Зебинисо Рустамова родилась 29 января 1955 года в Душанбе. Она - выпускник Душанбинского государственного педагогического института и Таджикского Института физической культуры. З.Рустамова является Заслуженным мастером спорта СССР, в 1975 году она стала абсолютной чемпионкой мира (1975 г., Интерлакен), на Олимпийских игр в Монреале (1976 г.) заслужила бронзовую медаль, стала многократной чемпионкой мира в составе Сборной команды СССР по стрельбе из лука (1975 г. – Интерлакен, 1985 – Сеул, 1987 – Сидней). Зебинисо Рустамова является обладательницей серебряной медали чемпионата мира 1977 г. в Австралии, она многократная чемпионка Европы (1976 г. – Копенгаген, 1985 – Измир, 1986 – Париж), многократная чемпионка Советского Союза, многократная рекордсменка Мира и Европы,

Советского Союза и Таджикистана, победительница многих международных, всесоюзных и республиканских турниров. Зебинисо Рустамова является обладателем золотых, серебрянных и бронзовых медалей в Играх «Дружба-1984» в Праге (Чехословакии, которые были альтернативой Олимпийским Играм) и в Лос-Анджелесе (США). За выдающие заслуги в развитии таджикского спорта руководство страны наградило Зебинисо Рустамову орденом «Знак почета» и медалью «За трудовую доблесть».

Пример и достижения Зебинисо Рустамовой привели в таджикский спорт много молодых девушек, стремивших последовать примеру своего кумира. Среди них – молодые спортсменки-таджички, получившие известность в спортивном мире: Гавхар Пулатова, Гулчехра Рустамова, Лола Абдуллоева, Саодат Ахмадова (Ахмедова), Мумина Бакиева, Гулчехра Ахророва, Саодат Максудова, Парвина Додхоева, Зухра Лакаева, Лола Валиходжаева, Оксана Воловская, Инютина Любовь, Наргис Набиева, Фируза Зубайдова, А. Камалединова и многие другие.

Прежде всего следует сказать о Нуриниссо Рустамовой, сестре Зебинисо. Нуриниссо, еще в школьные годы стала посещать тренировки своей сестры в секции общества «Динамо» в Душанбе. Сёстры Рустамовы тренировались у одного тренера – Виктора Герасимовича Пряхина. Впервые Нуриниссо пришла в секцию в 1973 году, а уже через год тренировок стала успешной лучницей. В ноябре 1974 года Нуриниссо Рустамова впервые выполнила установленные нормативы Мастера спорта Советского Союза. После этого Нуриниссо включили в состав сборной команды Таджикистана по стрельбе из лука. В декабре 1974 года в составе сборной Таджикистана Нуриниссо поехала в Ашхабад и приняла участие в открытых соревнованиях за Кубок Туркменской ССР по стрельбе из лука. Поездка оказалась удачной: Нуриниссо заняла второе место и повторно выполнила нормативы Мастера спорта СССР. Свой достойный вклад в копилку Сборной команды Таджикистана внесла Нуриниссо Рустамова и на VI Спартакиаде народов СССР 1975 г., состоявшейся в Ашхабаде. А в 1977 году на Международных

соревнованиях «Стрелы северных стран» в Таллине Нуриниссо вошла в состав 6 лучших стрелков из лука среди женщин мира. Успехи отдельных спортсменов из Таджикистана не было случайностью: здесь сформировалась очень хорошая, слаженная школа лучного спорта. Успех сопутствовал всей команде, которая стала в ряд лучших и перспективных команд из республик Советского Союза. Женская сборная команда Таджикистана по стрельбе из лука в 1983 году стала Победителем Кубка СССР. Молодая лучница Гавхар Пулатова стала Чемпионкой Европы среди молодежи в 1986 г., а в 1991 г. Лола Валиходжаева стала Чемпионкой Мира среди юниоров в командном зачете. Нельзя не отметить и лучших лучников из состава мужской сборной Таджикистана. Так, определённый вклад в развитие лучного спорта в Советском Таджикистане внёс лучник Вадим Шикарев. За хорошие показатели в стрельбе из лука он получил почётное звание Мастера спорта СССР международного класса (МСМК). На чемпионате мира в Польше В.Шикарев выступая в составе сборной команды СССР получил титул чемпиона мира 1989 года. В 1991 году В.Шикарев в личном зачёте завоевал бронзовую медаль в чемпионате мира (Финляндия) и второе место в командном зачёте. А в следующем 1992 году на Олимпийских играх в Барселоне установил олимпийский рекорд на 90 м.

Победы таджикских лучников сыграли очень важную роль в распространение этого вида спорта среди населения республики, завоевывая любовь среди всех возрастных групп. Это были Панжин Александр, МС СССР международного класса, Чемпион Спартакиады, рекордсмен мира и победитель международных турниров, МСМК Сайлау Рахимджанов, Умбаров Салим и др.

Лучный спорт стал популярным видом спорта благодаря высоким результатам на международных соревнованиях. Росло число спортивных секций: сначала это секция стрельбы из лука в добровольном спортивном обществе «Динамо», вслед за ним открылась специализированная школа по лучному спорту при спортивном обществе «Спартак». Затем были созданы

школы по подготовке лучников в спортивном обществе «Трудовые резервы», Средне - Азиатском военном округе (САВО) СКА -12 и т.д.

В начальный период школы и секции были в основном в столице республике. Но очень вскоре, для популяризации стрельбы из лука открылись секции в Кургантюбе, в Худжанде, в Табашаре, в Хороге, где тоже появлялись спортсмены, которые показывали высокие результаты и выступали на всесоюзных соревнованиях.

Распад Советского Союза в 1991 году стал разрушением и для слаженной хорошо разработанной системе подготовки молодых спортсменов. В эти годы 1991-1992 очень многие известные спортсмены и мастера лучного спорта выехали из Таджикистана. Заслуженный тренер, подготовивший целую когорту высококвалифицированных специалистов – Пряхин В. Г. и А.Панжин со своей семьёй уехали еще раньше в Литву, а с 1992 года выехали из страны завоевавшие известность и титулы таджикские спортсмены, мастера лучного спорта Лола Валиходжаева, Зубайд Салимов, Мархабо Шарипова, Любовь Инютина, Александр Кирилов и многие другие, которые в данное время успешно работают за рубежом, и их воспитанники показывают высокие результаты.

II.2. Таджикская школа стрельбы из лука: Зебинисо Рустамова

В культуре народа, физическая культура и спорт, занимают важное место. Это связано с тем, что развитие спорта каждой страны и каждого народа определяется по достижениям его спортсменов. Именно благодаря их победам, рекордам и высоким показателям определяются победители, в их честь звучит Гимн страны, поднимается флаг государства, которое они представляют. Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон, выступая на Генеральной Ассамблее Национального олимпийского комитета страны подчеркнул: "Спорт — лучший инструмент для представления государства и нации на международной арене".¹

Таким образом, спорт для общественности - это спортивные соревнования, определение лучших среди лучших и это спортсмены, которые составляют наиважнейший фактор развития спорта – человеческий фактор.

Отмечая развитие таджикского спорта в разные периоды истории спорта следует помнить, что каждое достижение связано с именем конкретных спортсменов. Именно эти спортсмены- чемпионы, призеры соревнований, рекордсмены своим личным вкладом олицетворяют достижения таджикского спорта: Чемпион Олимпийских игр в Барселлоне А.Абдувалиев (метание молота), Олимпийский чемпион в Мюнхене Ю.Лобанов (гребля на каноэ-двойке), Чемпион московской олимпиады по пятиборью Анатолий Старостин, Чемпион мира по самбо С.Рахимов, Чемпион мира С.Гусейнов (велогонка), Чемпион мира среди юниоров Х.Исмаилов (фехтование), Чемпионка мира по художественной гимнастике Эрика Шиллер, Чемпион мира Николай Макаров (велотрек), Р.Бокиев призер Олимпийских игр – дзюдо, Ю.Абдусаломов – серебрянный призер по вольной борьбе, М.Чориева – бронзовый призер по боксу, Д.Назаров - Олимпийский чемпион по метанию молота и другие, ставших победителями на международных соревнованиях.

¹ <https://ru.sputnik-tj.com/country/20180215/1024752956/>(дата обращения 20 марта 2016 г.)

В таджикском спорте наблюдается определённый гендерный дисбаланс – среди спортсменов преобладают мужчины. Но при этом, немало и выдающихся спортсменок, достойно представляющих таджикский спорт на международных соревнованиях. Среди известных женщин - спортсменов Таджикистана, без сомнения, особое место занимает лучница Зебинисо Рустамова. Она является первой среди таджиков Абсолютной чемпионкой мира 1975 года и бронзовым призёром Олимпийских игр в Монреале. Основные спортивные достижения мастера стрельбы из лука З.Рустамовой получили своё отражение в научной и научно-популярной литературе.

В связи с этим, исследуя историю и состояние лучного спорта в Таджикистане мы не можем обойти вниманием самую знаменитую лучницу нашей республики Зебинисо Рустамову, в честь победы которой неоднократно звучал гимн Таджикистана и СССР во многих спортивных аренах мира.

Легенда таджикского лучного спорта – Зебинисо Рустамова родилась 29 января 1955 года в Душанбе. В школьные годы увлеклась спортом, она любила футбол и ходила с дядей на тренировки на стадион Текстильщиков, но в то время для девушек не было секции футбола, она пошла заниматься плаванием, но из-за болезни вынуждена была прервать занятия и перейти на другой вид спорта – лучный спорт, в котором и достигла больших высот.¹

Спортивный путь Зебинисо Рустамовой отражён во многих изданиях, однако исторический фон, условия и факторы, сыгравшие роль в становлении спортсменки и её выдающихся достижений зачастую выпадали из поля зрения.

Зебинисо Рустамова – самая титулованная спортсменка Таджикистана, но, путь к спортивному Олимпу был долгим и сложным. Ей, молодой девушке для достижения высоких почётных пьедесталов было необходимо

¹Расулзода Б., Латифов Н. Камони духтари Рустам. – Душанбе: Ирфон, 1978. – С.3-10; Ёлмасов Р. Гурдофариди сонӣ кучост? //Садои мардум. – 2000. – 29 июл; Гаффаров У. Зебуниссо Рустамова. – Хучанд: Ношир, 2015. – 164 с.; Тӯйчизода Н. Рӯзноманигор шудан мехостам//Ҳақиқати Лениноҷод. – 2005. – 19 фев.; Сайфуллоева Т. Тӯхфаи Гурдофариди тоҷик//Тирози ҷаҳон. – 2002. – 1 июн.

непрерывно тренироваться, осваивать тонкости избранного вида спорта, эффективно использовать имеющийся потенциал и создавать условия для достижения намеченной цели и для этого приходилось неустанно учиться, тренироваться, заниматься над собой. Известно, что спортсмен в ходе соревнований должен быть творцом, проявлять выносливость, демонстрировать мастерство и обладать потенциалом для перехода из одного вида спорта в другой. Для этого необходимо регулярно и серьёзно тренироваться, совершенствовать свои знания, умения и навыки. Это показывает изучение начального этапа спортивной карьеры Зебинисо Рустамовой.

Свою первую спортивную медаль Зебинисо получила, будучи ученицей 7 класса. Эта была награда – серебряная медаль, полученная в международном молодежном спортивном лагере в городе Преров (ГДР): на соревнованиях по шахматам среди участников лагеря Зебинисо заняла второе место и была награждена серебряной медалью. Но, как показала дальнейшая судьба Зебинисо Рустамовой, её призвание было в другом виде спорта – в стрельбе из лука.

История лучного спорта как самостоятельного и отдельного вида спорта начинается в Таджикистане с 1968 года, когда в первой секции по стрельбе из лука при обществе «Динамо» началась подготовка таджикских лучников. Однако, стрельба из лука известна таджикскому народу с древнейших времён. Предки таджиков издавна хорошо владели луком, а стрельба из лука всегда входила в программу соревнований во время национальных праздников, о чём ярко свидетельствуют средневековые письменные источники, а также визуальные источники.¹

В том, 1969 году, когда Зебинисо Рустамова приступила к занятиям в секции стрельбы из лука в добровольном спортивном обществе «Динамо»,

¹ Касымова М. Стрельба из лука в памятниках визуальной культуры иранских народов//Ахбори ДДХБСТ. /М.Касымова. - №4. - 2015.

сборная команда Советского Союза по лучному спорту впервые приняла участие в Чемпионате Европы, который проходил в Австрии. Именно тогда, женская сборная СССР (Нонна Козина, Татьяна Образцова и Эмма Гапченко) получила золотые медали. В 1971 году на XXVI Чемпионате мира, Эмма Гапченко стала первой среди женщин из Советского Союза Абсолютной чемпионкой мира

Эти победы советских спортсменок вдохновляли молодую Зебинисо. Среди спортсменов, занимавшихся лучным спортом в секции общества «Динамо» Зебинисо была самой хрупкой. Однако у неё было огромное желание научиться стрелять. Первым тренером Зебинисо Рустамовой был Виктор Герасимович Пряхин, молодой выпускник кафедры стрельбы из лука Львовского института физической культуры, приехавший в Таджикистан по направлению и основавший первую секцию лучного спорта в Душанбе.

Как было отмечено выше, лучный спорт сразу же пришёлся по душе жителям Душанбе – желающих заняться стрельбой из лука было очень много. Среди первых лучников Таджикистана, воспитанников секции были: Хамидуллина Татьяна, сестры Сергеевы, Светлана Демидова, Галина Ушанова, братья Александр и Валерий Панжины, А.Глухов, Дия Мустафина, Келехсаева Галина, Набиева М. и другие.

Среди желающих была и Зебинисо Рустамова, которую в секцию стрельбы из лука привёл её брат. Как, показали последующие события и результаты спортивных соревнований, В.Г.Пряхин оказался очень грамотным тренером и под его непосредственным руководством Зебинисо приступила к занятиям стрельбой из лука.

Известно и доказано на практике, что для успешного развития любого вида спорта, в том числе и для лучного спорта очень важна постановка тренировочной работы. По мнению В.Г.Пряхина, основой хороших результатов являются базовые знания об избранном виде спорта.

Работа в начальной подготовке стрелка из лука начинается с знакомства с этим видом спорта. Тренер рассказывает историю появления стрельбы из лука, знакомит начинающих стрелков с видами луков, используемых в современном спорте, а также демонстрируются сами спортивные луки. Это позволяет молодым начинающимся спортсменам погрузиться в среду стрельбы из лука перед непосредственными упражнениями. Как правило, занятия начинающих и спортсменов, уже имеющих навыки и даже спортивные разряды, проводятся совместно. Тренеры считают, что это позволяет начинающим знакомиться с более опытными, перенимать у них навыки, повторять их действия и координировать свои.

Прежде всего, следует знать самое простое: стрельба из лука - это такой вид спортивной стрельбы, в котором производится стрельба на точность попадания в мишень стрелами. Побеждает спортсмен или команда, которая наберёт наибольшее количество очков, при соблюдении установленных правил соревнований. При этом, отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуальная работа с каждым по отдельности спортсменом. Эта работа начинается с уровня совершенствования спортивного мастерства, что обусловлено необходимостью индивидуального подбора спортивного инвентаря для каждого лучника, с учётом индивидуальных особенностей психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов-лучников.

Очень важно при организации работы также учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации процесса тренировок и программы лучного спорта. Поэтому, тренер В.Г.Пряхин подходил к занятиям с учениками, в том числе и с З.Рустамовой, исходя из личных показаний, занимающихся в секции.

Тренер вначале стал знакомить и показывать основам стрельбы, как встать в стойку, как натягивать лук, как удерживать его, управлению дыханием, ставить пальцы на тетиву, прицеливаться, выполнять выпуск тетивы. Для достижения цели и результативного попадания имели значения даже кажущиеся мелочи.

В секции В.Г.Пряхина каждый элемент выстрела обучался по отдельности, после правильно выполненных элементов техники выстрела, спортсмены совершенствовали технику выстрела в целом, но надо отметить, что одновременно тренер обучал тому, как развивать физические и психологические качества спортсменов. Для хрупкой и небольшого роста Зебинисо это было важно.

Каждый день для усвоения элементов техники стрельбы выполнялись специальные упражнения: натяжение и удержание лука, натяжение лука со стрелой, стрельба на дистанции 3 м - 5м и так каждый день. Тренировка начиналась с этих изнурительных упражнений, но это было необходимо даже для спортсменов высокого класса.

Но для получения результата в стрельбе из лука, как и в любом виде спорта, нужны каждодневные тренировки. Спортсмен в соревновании стремится к достижению самых лучших достижений, которые показывают возможности каждого участника. Уже в глубокой древности наши предки познали, что для улучшения своих способностей необходимо постоянно тренироваться. В чем смысл тренировок: тренировок в спорте, постоянных физических занятий с луком и стрелами? Ещё в древности мастера своего дела, сильные и меткие воины, охотники стремились передать свои знания и опыт ученикам и последователям. Такие постоянные занятия наставника с воспитанниками оформлялись в тренировки и постоянные упражнения и превращались в спортивные тренировки. Полезность и необходимость тренировок для стрельбы из лука была очевидна. В Руководствах указывается, что регулярная тренировка позволяет лучнику сохранять

нормальное физическое и психологическое состояние.¹ В стрельбе из лука спортивная тренировка понимается как постоянно выполняемые упражнения и занятия (знания спортивного снаряда, выработка устойчивой стойки и положения лука, меткость и т.д.), направленные на развитие физической силы стреляющего, выносливости, ловкости, меткости, техники, быстроты и других физических и психологических навыков лучника.

Смысл постоянного повторения и совершенствования любых знаний или навыков - в их оттачивании и совершенствовании. Навыки и умения шлифуются и оттачиваются, доводятся до совершенства годами упорных тренировок и изнуряющих занятий для того, чтобы применить их в нужный момент, тогда, когда определится лучший, первый – самый сильный, самый быстрый и самый меткий. В соревнованиях по лучному спорту побеждает тот, кто с определённого и установленного расстояния сможет точно поразить цель. Умение и меткость зависят от техники правильного и прицельного выстрела. Это вырабатывается в процессе длительных и постоянных занятий. В письменных источниках – руководствах по стрельбе из лука рекомендуется целенаправленно и продуманно оттачивать мастерство стрельбы, несмотря на любые преграды.²

Однако уже давно установленным факт является то, что при тренировках занятия должны быть хорошо продуманными. Спортсмен управляет своим телом, при выполнении упражнений лучник контролирует и управляет своими мышцами. Конечный результат тренировок зависит от качества и точности этого управления мозга мышцами. Поэтому, если лучник

¹ Dwyer and Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript by Kapur Čand., 2013, pp. 1-12.; Dwyer Bede and Dr. Manouchehr Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript Titled Resāle-ye Qosnāmeḥ. Quaderni Asiatici, n. 112 - Dicembre 2015, pp. 93-116

² Manouchehr Moshtagh Khorasani. An Interpretation of Archery techniques in Persian Archery Manuals: A Practical Application//История древнего оружия. Материалы 2-ой Международной научной конференции по истории оружия и вооружения. 16-18 мая, 2016, Киев. В 2-х т. – т.1. – С.82-99 (Манучехр Моштаг Хорасани. Интерпретация техники стрельбы из лука в персидских летописях: практический аспект) (264 стр.)

хорошо стреляет и попадает метко, он должен выполнять упражнения без лени, постоянно и с умом¹, то есть тренироваться осмысленно.

Зебинисо Рустамовой с первых тренировок приступила к освоению азов лучного спорта. Во время первых тренировок новички осваивают способ хвата лука, при котором рукоятка упирается в «вилку», образованную большим и указательным пальцами левой руки, ладонь не касается лука, а пальцы свободно охватывают лук.

Как известно, лучный спорт относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в этом виде спорта определяются, в основном, высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, высоким уровнем тактической и психологической подготовленности, а также совершенством технического мастерства. Именно поэтому, спортсмены в начале изучают стойку, натяжению лука, прицеливаться, удерживать лук. В конце обучаются выполнению выстрела из лука с прицеливанием и попаданием в щит (мишень).

В целом, техника стрельбы ежедневно шлифуется и совершенствуется и одновременно спортсменам развивают физические, психологические качества и обучают тактическим умениям и навыкам. Для быстрого и лучшего усвоения техники, спортсмен выполняет специальные упражнения: натяжение и удержание лука без стрелы и со стрелой, без кликера и с щелчком кликера без выпуска тетивы, стрельба с концентрированным попаданием, стрельба при закрытых глазах на дистанции 3м-5м, стрельба на кучность, стрельба на совмещение средней точки попадания и т.д.

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к щиту (с мишенью). Выпрямленные ноги являются опорой для всего тела спортсмена. Примерно на ширину плеч расставляются стопы ног. При этом, стрелок поворачивает голову лицом к мишени. Стрелок поднимает свою левую руку, удерживающую лук, в сторону мишени и выпрямляет её.

¹ Там же. – С.96. Dwyer, Bede and Dr. Manouchehr Moshtagh Khorasani 2015. An Analysis of a Persian Archery Manuscript Titled Resāle-ye Qosnāmeḥ. Quaderni Asiatici, n. 112 - Dicembre 2015, pp. 93-116

Следует помнить, что положение кисти руки определяется избранным способом держания лука («хватом»), при этом рукоятка лука вставляется в «вилку», которая образуется двумя пальцами - большим и указательным. В тоже время, правая рука спортсмена осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука.

Изменение положения всех звеньев правой половины пояса верхних конечностей согласуется так, чтобы тетива перемещалась в плоскости лука. Выпуск является заключительным элементом техники выстрела из лука. Тренер указывает спортсменам на то, что пальцы руки, выполняющей натяжение и выпускающие тетиву, не должны сильно напрягаться, следует по возможности расслабить кисть и предплечье.

Начинающий спортсмен Зебинисо Рустамова внимательно осваивала основы стрельбы из лука, и она поняла, что некоторые элементы подготовки в стрельбе из лука имели тонкости, которые было необходимо соблюдать обязательно. Вспоминая те годы Зебинисо Рустамова говорит: «Мне повезло, что рядом стрелял Валерий Панжин на тренировках и на практике всё показывал мне».¹ Из этих тренировок Зебинисо Рустамова усвоила всё, что помогало ей в последующем: она поняла, что есть две точки прикосновения - первое, лук чувствуешь через тетиву захватом пальцами и второе - через рукоятку лука, упором (хватом), эти два - элемента упор и захват - являются главными во взаимодействие лучника и лука, любые ошибки в технике будут усугубляться в упоре и захвате. Зебинисо также запомнила, что в захвате, ключевой палец - указательный. Президент федерации стрельбы из лука Южной Кореи, спортсмены которой с 1988 года занимают лидирующую позицию в мире по лучному спорту, благодарил Зебинисо Рустамову за то, что все лучники Кореи стреляют ее школой техники. Уроки в секции не прошли даром: Зебинисо Рустамова поняла, что стрельба из лука - это

¹ Из личной беседы автора с Зебинисо Рустамовой, 24 января 2017 г.

техника, повторения. Если техника повторяется раз за разом без всяких ошибок и попадает в цель, то это самая лучшая техника.

Первые дни тренировок Зебинисо давались тяжело. Однако, она понимала, что высокие достижения не даются легко. Необходимо трудиться долго и упорно и в первую очередь хорошо освоить технику стрельбы из лука. Техника стрельбы на классическом луке имела свои особенности. Так, техника стрельбы на классическом луке содержала следующие моменты, которые нужно было учесть молодой лучнице Зебинисо.

Процесс подготовки лучника оказался очень сложным. Когда Зебинисо смотрела со стороны на своих старших товарищей по секции, ей казалось, что сама стрельба сравнительно простой вид спорта. Конечно же, в историческом плане для воинов и охотников, при стрельбе важен был конечный результат – попадание в цель. Однако, современный спортивный лук является довольно сложным спортивным снарядом. И в состязаниях результат во многом зависел от отработанных навыков и мастерства, получаемых в ходе тренировок. Азы мастерства стрельбы из лука З.Рустамова постигала при помощи своего тренера. В.Г.Пряхин сумел довести до своих подопечных, вступающих в большой спорт учеников, что в стрельбе из лука очень важен сам момент выстрела для классического лука, так как его крайне сложно контролировать из-за большой скорости и высокой силовой нагрузки на пике тяги.

Известно, что для того чтобы тяга всегда была только на одно и то же расстояние, все стрелы должны быть точно одинаковой длины. Спуск происходит при касании наконечником левой руки, а для современного лука - при щелчке кликера. Сам по себе спуск состоит в расслаблении тянущих пальцев правой руки. В это время натяжение тетивы само раскрывает ладонь, и тетива скатывается по пальцам. За счет этого и неточностей в технике стрельбы и неидеальности строения человеческого тела, которое не может выдерживать в полной неподвижности нагрузку в десятки килограммов, возникает поперечная нагрузка на стрелу, которая начинает колебаться в

воздухе. Правая рука после отпускания тетивы уходит за голову. Таким образом, несмотря на изящество и аристократичность стрельбы из лука, этот вид спорта требует силы и умения. Подсчитано, что сила натяжения лука примерно 16кг – 22кг и скорость полета стрелы около 240 км в час.

В первой секции стрельбы из лука большинство было новичками и с разной физической подготовкой. Зебинисо Рустамова казалось самой маленькой и слабой. К каждому тренер применял особый индивидуальный подход. «Но самое главное - говорит Зебинисо Рустамова - это то, что команда была очень дружная, все поддерживали друг друга, особенно меня, как самую «малую» - так называли меня в сборной СССР, а после стали называть «старая», так как в сборной была дольше всех - с 1974 по 1988 годы».¹

Такая забота и большая помощь В.Пряхина способствовали молодой спортсменке в усвоении тонкостей стрельбы из лука и вскоре Зебинисо догнала по подготовке своих товарищей, пришедших в секцию гораздо раньше неё. В становлении её техники также есть вклад Валерия Панжина, в будущем тренера. Дома помогал брат: вместе по утрам делали зарядку, занимались общефизической и специальной подготовкой, вместе читали много литературы.²

Она понимала - чтобы стать хорошим спортсменом, для достижений высоких спортивных результатов, необходимо изучить передовую систему тренировки, которая состоит из самых разных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной и соревновательной подготовки.

Летом 1972 г. тренировки пришлось прервать – наступил период выпускных экзаменов. Зебинисо, хорошо закончив среднюю школу, поступила на историко-филологический факультет Душанбинского государственного педагогического института. Вновь начались интенсивные

¹ Из личной беседы автора с Зебинисо Рустамовой, 24 января 2017 г.

² Из личной беседы автора с Зебинисо Рустамовой, 24 января 2017 г.

тренировки. Зебинисо хотела наверстать упущенное и восстановить спортивную форму. Более того, именно в это время впервые на чемпионате мира среди женщин спортсменка из СССР Эмма Гапченко стала бронзовым призером Олимпийских игр в Мюнхене. Такое высокое достижение советской спортсменки вдохновляло её.

Установлено и неоспоримо то, что в становлении каждого спортсмена большую роль играет личность тренера, который не только учит познавать азы и секреты спорта, но и является наставником, товарищем, другом в спортивной жизни. Зебинисо Рустамовой повезло с тренером. Тренер Виктор Пряхин внимательно следил за ростом молодой спортсменки. Именно он сумел разглядеть в хрупкой девушке будущую чемпионку.

Тренеру Виктору Пряхину с большим трудом удалось преодолеть нежелание чиновников от спорта и включить Зебинисо Рустамову в состав сборной республик. Эта была первая поездка на всесоюзные соревнования, проходившие в Туле. Таджикская лучница заняла только 16-ую ступеньку в пьедестале почёта, но для первого выхода на всесоюзные соревнования это было неплохим, обнадеживающим показателем. Во всяком случае это был стимул для дальнейших упорных тренировок. Ежедневно, после занятий в институте Зебинисо спешила на стадион и продолжала упорно тренироваться.

Результатом усиленных тренировок стал титул чемпионки Таджикистана, а затем, во время всесоюзных соревнований обществ «Динамо» в Сухуми, Зебинисо Рустамова выполнила норматив МС (Мастера спорта) СССР. Эти достижения придали уверенность спортсменке. Упорный труд, постоянные тренировки способствовали повышению мастерства. Вознаграждением за упорный труд Зебинисо стали отличные показатели. В общесоюзных соревнованиях в Кишинёве она показала очень хорошие результаты: на дистанции 50 м таджикская спортсменка заняла второе место и получила серебряную медаль, а на дистанции 70 м Зебинисо стала первой и удостоилась звания чемпионки Советского Союза. А в Алуште в 1972 году

Зебинисо Рустамова выполнила нормативы МСМК - мастера спорта СССР международного класса, что позволяла ей выступать на международных соревнованиях.

Высокие достижения Зебинисо Рустамовой были результатом тяжелой плодотворной работы. Молодая спортсменка очень внимательно следила за выступлениями выдающихся мировых (Линда Район, Вилейто, Шраан, Фенвик, Капетта) и советских (Н.Козина, В.Ковпан, Э.Гапченко, К.Лосаберидзе, А. Пеунова) спортсменок, стремилась освоить стиль занятий, мастерство и опыт успешных и именитых стрелков из лука. На основе освоения опыта многих выдающихся мастеров стрельбы из лука, сложившихся национальных традиций и методов, оттачивания мастерства Зебинисо Рустамова выработала свой стиль стрельбы из лука, приносящий ей успех на всех последующих республиканских, всесоюзных и мировых спортивных соревнованиях.¹

Еще одной важной основой хороших результатов Зебинисо Рустамовой стала концентрация внимания на мишени, достигнутая благодаря опытному тренеру. Понятно, что лучный спорт - такой вид спорта, который нацелен на точность или дальность при стрельбе из лука стрелами, а целью соревнований по лучному спорту является набор максимального большего количества очков. При стрельбе из лука главной целью является попадание в центр мишени, то есть прицельная стрельба. Зебинисо Рустамова называет мишень своим «главным соперником».

Эффективность выстрела во многом зависит от концентрации внимания лучника. Даже при малейшей рассеенности выстрел может оказаться неудачным либо мало результативным. Поэтому проблема внимания считается одной из важных тем в психологии, имеющее большое значение при стрельбе из лука. Опытный тренер начинает психологическую подготовку спортсмена с тренировки внимания и её определённых свойств,

¹ Бабаджанов А.К. Развитие физической культуры и спорта в Таджикистане (1917-1997)// Дисс.докт.ист. наук.- Душанбе, 1998. – С.235; Бустонова Н.Д. Участие женщин Таджикистана в физкультурном движении 1955-1985 гг.//Дисс.канд.ист.наук. – Душанбе, 1995;

специфических для стрельбы из лука. Как раз такой подход будет содействовать повышению спортивной деятельности и достижению лучших результатов на соревнованиях. При психологической подготовке лучников тренер стремится развивать и тренировать определённые свойства внимания с учётом задач, решаемых на соревнованиях.

Кроме того, в любом виде спорта релевантными могут быть совершенно разные объекты, включающие иногда даже эмоции, переживания, внутренние ощущения. Специалисты указывают на важность концентрации внимания как вовремя соревнований, так и во время тренировок. В связи с этим, при подготовке лучников необходимо включать в процесс тренировок элементы развития определенных свойств внимания, которые способствуют результативности выступлений в лучном спорте, при учете специфики задач и требований к вниманию спортсмена, которые возникают в условиях соревнований.¹

Известный исследователь Г.Б. Эриксон предлагает отличать реактивные, динамические виды спорта (такие как футбол, баскетбол, бокс и т.п.) и прицельные виды спорта (стрельба из лука, бильярд, гольф и пр.), где задача заключается в попадании в неподвижную цель, и нет сильной необходимости отвлекаться на изменения ситуации. В прицельных видах деятельности требуется повышенная концентрация и сосредоточение внимания лучника на центральном зрении с опорой на периферию.² Таким образом, в лучном спорте, кроме высокой степени концентрации внимания на цели, большое значение уделяется также и контролю над моторной координацией движений рук для уменьшения ненужных затрат мышечной силы.

В ходе наблюдения за поведением стрелков из лука, выяснилось, что во избежания, нужно чтобы спортсмен сосредоточил своё внимание на нескольких основных компонентах действия и это помогает лучнику вывести

¹ Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

² Erickson, G.B. Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance. - Oxford, Butterworth-Heinemann, 2007. – p. 308.

себя из неблагоприятного положения.¹ Такая осознанная концентрация внимания на правильном исполнении действия помогает преодолеть технические неточности и психологическую напряженность, выражающуюся, также, в снижении динамических функций внимания: снижения его устойчивости и переключаемости.²

Во время тренировок следует обратить особое внимание на психологические особенности стрельбы из лука. Исследование внимания спортсменов показало, внимание и внимательность лучников разного профессионального уровня очень важны: от степени развития устойчивости и концентрации внимания зависит эффективность соревновательной деятельности. Исследование показывает, что во время тренировки индекс концентрации внимания резко повышается, в то время как индекс переключения внимания остается почти без изменений.

Другим показателем успешности лучника в спорте является его психоэмоциональная устойчивость, что подразумевает способность спортсмена держать в неизменности состояние психической готовности и поддерживать нормальный уровень психического напряжения в особых (экстремальных) условиях. Принято считать, что для стрелков из лука свойственен высокий уровень помехоустойчивости, скорости моторно-двигательной реакции, переключения внимания, а также способность к долгой сосредоточенности и удерживания внимания на заданном объекте или задаче.³

Некоторые авторы, рассматривающие параметры эффективности стрельбы из лука, отмечают такие индексы двигательной стабильности, как умение держать лук долгое время в натянутом состоянии, сохранять

¹ Bortoli, L. Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for Shooters. L. Bortoli M. Bertollo Y. Nanin et al. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 693-701. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.006

² Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.

³ Дашинимаева А.Б.-Ц., Романина Е.В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высокой квалификации // *Спортивный психолог*. - 2012. - № 3 (27). - С. 35-39.

правильную стойку в момент прицеливания.¹ Но в это же время, показывается, что стабильность и правильность выполнения движений в значительной степени оказывают влияние на результат у начинающих лучников, чем у более опытных стрелков из лука.² Другие авторы отмечают преобладающее влияние зрительно-моторной координации на успешность стрельбы, а параметры стабильности и поддержания баланса тела рекомендуют вообще не учитывать в стрельбе из лука.³ Среди психологических аспектов, оказывающих влияние на результативность выступлений в лучном спорте, отмечают так же степень возбуждения и тревоги, различные стороны внимания, уверенность в собственных способностях и навыке и т.д.⁴

Для учёных, изучающих лучный спорт, значительный интерес, представляют особенности внимания лучников. Контроль внимания, рассматриваемый как устойчивость и сосредоточенность на определенных элементах спортивной деятельности⁵, применительно к лучному спорту можно разделить на умственный и зрительный. Первое из них (умственное внимание) понимается как концентрация на внутренних ощущениях и сохранение образа движения. Самым правильным считается зрительная концентрация на мишени, и это позволяет не обращать внимания на помехи как внутренние, так и внешние, и это позволяет лучнику чувствовать себя уверенно и комфортно.⁶

И именно поэтому мы видим, что у опытных лучников отмечается высокая степень автоматизации движений, включенных в исполнение

¹Болотин А.Э., Бакаев В.В. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109). - С.33-35.

²Mason B.R. (1986) Body stability and performance in archery. B.R. Mason, & P.P. Pelgrim. Excel, 2 (3), 17-20.

³Strydom B. The role of vision and visual skills in archery. B. Strydom, & J.T. Ferreira. The South African Optometrist. -2010. -1 (69), 21-28. doi: 10.4102/aveh.v69i1.123

⁴Haywood K.M. Psychological aspects of archery. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. Ed. by J. Dosil. London, John Wiley & Sons, Ltd, 2006. - 549-566.

⁵Касаткин, В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // Спортивный психолог. - 2014. - № 2 (33). - С. 11-17.

⁶Lee K.H. Evaluation of attention and relaxation levels of archers in shooting process using brain wave signal analysis algorithms. 2009. - (12), 341-350.

выстрела, с успешностью соревновательной деятельности в стрельбе из лука связывают смещение контроля внимания на мишень и процесс прицеливания для не допущения какого-либо анализа движений выстрела.

Вышесказанное в полной мере определило характер тренировочной деятельности З.Рустамовой по пути достижения очередных успехов. Очередным, значимым в спортивной карьере Зебинисо Рустамовой годом стал 1974-ый. Тогда, на стадионе Лужники (имени В.И.Ленина) г. Москвы, состоялся международный турнир «Весенние стрелы», в котором приняли участие самые лучшие и именитые (титулованные) лучники (стрелки из лука) мира. Звёздный состав соперников не смутил З.Рустамову и она уже в первый день соревнований опередила всех остальных участников. Такой ход соревнования стал настоящей сенсацией, как для спортсменов, так и для спортивных специалистов, наблюдающих за ходом соревнований.

В СМИ отмечалось, что молодая 19-летняя таджикская спортсменка Зебинисо Рустамова, участвующая впервые на крупных международных соревнованиях (всего 3 года назад взявшая в свои руки лук и стрелы) уже в первый же день соревнований сумела обойти чемпионку мира и Европы.¹ И хотя, в общем зачёте таджикская спортсменка заняла 4-е место, тренеры сборной команды страны её заметили, оценили растущее мастерство Зебинисо Рустамовой и включили таджикскую спортсменку в состав сборной команды СССР. Об этом можно было только мечтать – проводить тренировки в составе сборной страны. Прежде всего привлекали особые условия для проведения тренировок. К тому же играли роль квалификация тренеров и товарищей по команде. Не каждому было суждено удостоится чести выступать за великую страну. Зебинисо оправдала доверие тренеров. Преодолев два отбора, получила право выступить в составе сборной на международных соревнованиях в Будапеште (Венгрия) и международных соревнованиях (Малмо, Швеция).²

¹ Правда. 1974, 25 май.

² Салим Аюб. Хамосаи пайкон. – Душанбе: Ирфон, 1988. – С.45

На этих соревнованиях Зебинисо Рустамова снова показала хорошие результаты и утвердила своё положение в команде: в Будапеште она завоевала серебряную медаль и в Малмо была удостоена бронзовой награды.

В сентябре месяце того же года Зебинисо Рустамова достигла одного из самых главных успехов. На первенстве по лучному спорту среди молодых спортсменов страны, который состоялся в Литве, Зебинисо впервые получила 2378 баллов и удостоилась звания чемпионки Советского Союза. Это событие свидетельствовало о том, что она действительно и уверенно вошла в большой спорт. Действительно, 1974 год стал для молодой таджикской спортсменки удачным годом.

В мае 1975 года, к 30-летию Победы советского народа над фашистской Германией, в Ашхабаде состоялась VI Спартакиада народов СССР, в которой приняли участие сборные команды всех республик Советского Союза и Таджикистана в том числе. В упражнении круг ФИТА -2 (общем зачёте) З.Рустамова заняла 4-е место, а Александр Панжин стал Чемпионом Спартакиады народов СССР.

Вскоре после Спартакиады в Ашхабаде З.Рустамова была включена на очередные сборы претенденток в состав сборной команды СССР по лучному спорту в Пушкино – предстояли тренировки и отбор в основной состав сборной команды страны для участия на Чемпионате мира, в соревнованиях, проходящих в Швейцарии. По инициативе и предложению старшего тренера женской команды Арсента Шугаиповича Балова, Виктор Сидорук - главный тренер сборной команды СССР по стрельбе из лука согласился включить в состав основной сборной и Зебинисо Рустамову. Последующие события показали, что Сидорук В.В. и Балов А. Ш. приняли правильное решение. Зебинисо вошла в сборную как четвёртым номером, а приехала первым номером.

Когда Зебинисо Рустамова вошла в состав сборной команды СССР по лучному спорту, главным тренером команды был Виктор Сидорук, тренером женской команды – Арсент Балов.

Сборная Советского Союза по лучному спорту состояла из сильных и перспективных спортсменов. В её состав попадали победители в самой острой борьбе. Эта конкуренция и внутренняя борьба была постоянной и для того, чтобы сохранить свои позиции была необходима постоянная работа над собой и усовершенствование мастерства. Лучшими в женской сборной команде СССР по лучному спорту были Зебинисо Рустамова, Валентина Ковпан, Кетован Лосаберидзе, Наталья Бутузова, Людмила Аржанникова Галина Архипова, Алла Пеунова, В.Холтсмейер и многие другие. Будучи в составе сборной СССР Зебинисо установила более двадцати мировых рекордов.

В июне 1975 года в небольшом курортном городе Интерлакен (Швейцария) состоялся XXVIII Чемпионат мира, в котором приняли участие более 350 спортсменов, представлявших более 50 национальных федераций стран мира.

Среди участников Чемпионата была и Зебинисо Рустамова, представляющая Таджикистан в составе сборной команды Советского Союза. Это было серьёзное испытание для таджикской спортсменки, так как каждый участник претендовал на первое место и звание Абсолютного чемпиона мира по стрельбе из лука. Соревнования показали, что советская школа спортивной стрельбы из лука стала лучшей в мире. Она занимала лидирующую позицию в мире до 1992года.

Однако, при рассмотрении истории спортивной карьеры Зебинисо Рустамовой, можно отметить, что тогда начинался звёздный путь таджикской лучницы. Уже в первые дни соревнований Зебинисо Рустамова показала лучшие результаты и вышла на первое место. Советские лучницы Валентина Ковпан заняла второе место, также в команде стреляли Галина Архипова и Вирбе Холтсмейер.

Преимущества первых дней Зебинисо закрепила новыми результатами. После трех дней соревнований борьба за первенство велась только между лучницами советской сборной – представители других стран остались далеко

позади советских спортсменов. Зебинисо Рустамова установила новые мировые рекорды в стрельбе с 30, 60 и 70 м. Окончательный результат стал мировым рекордом - 2465 очков, а Зебинисо Рустамова стала Абсолютной чемпионкой мира по стрельбе из лука. Спортсменка получила 5 золотых и одну бронзовую медалей. В общем зачёте сборная команда СССР набрав 7252 очков, с мировым рекордом заняла первое место, что стало поистине триумфом советского спорта. В Москве Зебинисо Рустамовой присвоили звание Заслуженного мастера спорта СССР.

Анализируя поведение З.Рустамовой на всех стадиях соревнований можно выделить качества спортсмена, помогающие ему победить, стать сильнейшей среди сильных и достойных соперников. Для стрельбы из лука очень важно самообладание лучника, его сосредоточенность, внимательность, выносливость, патриотизм и главное человечность. Именно эти качества прививал Зебинисо с первых дней занятий её тренер – Виктор Герасимович Пряхин. Более того, даже стойка стрелка, положение головы и уровень согнутой руки имели значение.

При стрельбе важное значение имеет и устойчивость положения – даже небольшое колебание лука, весом более 3 кг влияет на полёт стрелы, попадание в мишень и скорострельность, при том, что за 2,5 минуты надо выпустить три стрелы в цель.¹ Ежедневные тренировки – минимум 200 – 300 (последние года спортсмены уже выпускают более 500 выстрелов в день) стрел в мишень диаметром 120 см (желтая зона 10,9 мм) с расстояния 70 м. – огромная нагрузка для начинающей спортсменки. Но пропустить ни одно занятие Зебинисо не могла – это был ключ успехов к победе.

Зебинисо Рустамова вспоминает «Ведь я почти во всем себе отказывала, не знала, что такое праздники, выходные дни, день рождения. Только тренировки и тренировки, — делится Зебинисо Рустамова. — Когда только попала в сборную, в 1975 году, провела первые сборы с командой в рамках подготовки к чемпионату мира. В сборной я была новенькой, самой

¹ Гадаш Ф., Вискочил И. Лук и стрелы. – М.: Физкультура и спорт, 1960. - С. 27

младшей, меня все опекали. После завтрака сижу однажды, делаю задание института, вдруг слышу голос тренера Арсена Балова: "Где Зебинисо? Почему ее нет на тренировке?" Выхожу с номера, а он мне как даст взбучку по-военному. У меня пошли слезы, многое не знала в тренировочном процессе, ведь впервые в сборной". Взяла лук и стрелы и пошла на тренировку. Так началась моя тренировочная жизнь в сборной. Вот теперь уже сам тренер был не рад, так как ему приходилось оставаться со мной на тренировках допоздна. Ему очень благодарна за все. Всего, чего я добилась в спорте, во многом его заслуга, все благодаря его поддержке, требовательности, соблюдению режима и выполнению плана тренировочных процессов».¹

Так как лучный спорт относится к техническим сложным видам спорта, спортивные достижения в этом виде определяются, главным образом, высоким уровнем специальной, динамической и статической силовой выносливости, высоким уровнем технического мастерства, совершенством тактической и психической подготовленности.

В свою очередь, тренер на каждом занятии следил за техникой учеников, поправлял положение рук, контролировал даже дыхание и положение головы накануне и во время стрельбы. Зебинисо и её коллеги по спортивной секции ежедневно совершенствовали техническую подготовку, это и приводило к росту технического мастерства. Освоенные советы тренера, формирующиеся умения и навыки совершенствовали мастерство владения луком и улучшали показания попаданий в цель. Зебинисо всегда помнила, что самым важным и ответственным моментом является выстрел. Почти 80% техники стрельбы из лука связаны с моментом выстрела, от которого зависит и результат попадания в цель.

Достижение высокой стабильности, это выполнение технических действий и повышение их эффективности в усложненных соревновательных

¹ Из записи бесед автора с Зебинисо Рустамовой (28 фев.2017 г.)

условиях. Тренер проводил каждый день контрольные выстрелы. Соревновались независимо от пола, мужчины и женщины, женщины стреляли мужские дистанции, все это закаляло лучниц. Но, даже после трудных занятий Зебинисо не расслаблялась.

Таким образом, благодаря своему первому тренеру - В.Г.Пряхину, в дальнейшем наставлениям тренеров сборной команды СССР Виктора Сидорука и Арсента Балова и, не в последнюю очередь, своему трудолюбию, целеустремлённости и отработанному в тяжелых и с большими нагрузками тренировках мастерству Зебинисо Рустамова стала спортсменкой мирового ранга.

Победа в мировом чемпионате принесла мировую известность таджикской лучнице. Мировые СМИ, подробно освещавшие ход мирового первенства писали, как о новой чемпионке мира по стрельбе из лука, так и о Таджикистане, одной из 15 республик Советского Союза, откуда была родом чемпионка. В Таджикистане с нетерпением ждали свою чемпионку. Сразу после приезда в Душанбе общественность республики, коллективы многих предприятий и колхозов, учащиеся высших учебных заведений и средних школ, спортивных секций и школ приглашали к себе чемпионку мира. Зебинисо Рустамова стала олицетворением достижений таджикского спорта. Более того, как яркий пример успеха, она на всех встречах призывала молодежь республики, особенно девушек, к занятию спортом, сыграв тем самым большую роль в пропаганде здорового образа жизни и развитии спорта в Таджикистане.¹

Летом 1975 г. в Канаде состоялась «Предолимпийская неделя». Это спортивное мероприятие было организовано с целью проверки состояния олимпийских объектов к предстоящей Олимпиаде. Другой целью организаторов было знакомство спортсменов-участников Олимпиады с новыми стадионами и правилами проведения предстоящих соревнований. Одновременно, «репетиция» показало бы предварительную расстановку сил,

¹ Салим Аюб. Хамосаи пайкон. – Душанбе: Ирфон, 1988. – С.65

сборных команд и отдельных спортсменов накануне Олимпийских игр. Зебинисо Рустамова приняла участие в «Предолимпийской недели» и это участие тоже было удачным: Зебинисо показала хороший результат и заняв второе место получила серебряную медаль. Результат состязаний показал, что спортсменка в хорошей форме и может побороться за призовые места в предстоящей Олимпиаде.

Еще одним испытанием перед Олимпиадой стали соревнования в Кисловодске за обладание Кубком СССР. Турнир проходил в сентябре 1975 г. и собрал лучших спортсменов страны – стрелков из лука. Несмотря на сильный состав участников, Зебинисо Рустамова показала самый высокий показатель – 2478 очков (мировой рекорд), и стала обладателем Кубка СССР. В двух дистанциях – стрельбе из 50 и 30 м - Зебинисо установила новые мировые рекорды (613 и 671 очков).

В конце 1975 года Зебинисо Рустамова установила ещё один мировой рекорд в Италии и завоевала переходящий Приз Амбразианно. Таким образом, спортивный 1975 год оказался для лучницы из Таджикистана очень удачным и богатым на рекорды, хорошей «репетицией» перед Олимпийскими играми 1976 года в канадском городе Монреале.

В начале 1976 года в Ташкенте были проведены «Весенние стрелы». Заняв в этом турнире почётное второе место, Зебинисо Рустамова стала обладательницей серебряной медали, а победительницей турнира стала её подруга по сборной команде СССР украинская лучница Валентина Ковпан. На международном турнире в Белгии Зебинисо Рустамова добилась наилучшего результата. Она стала первой в мире девушкой – стрелком из лука, которая в упражнении М-1 преодолела рубеж 1300 очков и набрав 1304 очков установила новый Мировой рекорд.

В сумме упражнения М-2 (круг ФИТА –2) был установлен новый всесоюзный рекорд и повторение мирового рекорда американской спортсменки И.Лоренсон.

На чемпионате СССР 1976 года Зебинисо Рустамова выступила лучше всех и стала абсолютной чемпионкой СССР. В олимпийской программе упражнения М-2, установила Рекорд мира - отличный результат - 2522 очков и впервые в мире среди женщин преодолела рубеж 2500 очков. В ходе соревнований Зебинисо Рустамова установила ещё три рекорда СССР.

Через очень короткий промежуток времени Зебинисо Рустамову в составе сборной команды СССР, выехала в Копенгаген (Дания) для участия на чемпионате Европы. Это был важный и преолимпийский турнир, в котором тренеры ещё раз тестировали кандидатов для участия в Олимпийских играх. Зебиниссо вновь показав хорошие результаты, стала первой таджикской спортсменкой, получившей путёвку на Олимпийские игры.

Как известно, Олимпийские игры – особый вид международных соревнований, которые проводятся с 1896 года в каждые 4 года. Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте. Лучный спорт является одним из видов олимпийских спортивных состязаний. Для участия и проведения соревнований по лучному спорту на Олимпиаде выработаны определённые правила. Так, на Олимпийских играх участвуют лучники, стреляющие только из олимпийского лука. Мужчины и женщины соревнуются отдельно, хотя все они выполняют одинаковые упражнения. На Олимпиаде проводятся личные и командные соревнования.

Соревнования проводятся на открытой травяной поляне. При этом, она ориентирована так, что солнце не светит в лицо лучникам. Соревнования проводятся в течение двух дней для мужчин и двух дней для женщин. И поэтому, участвуя на соревнованиях различного ранга в течение нескольких лет Зебинисо Рустамова знала круг самых сильных спортсменов в предстоящих Олимпийских играх в Монреале.

Столицей XXI Олимпийских Игр 1976 года был выбран город Монреаль (Канада). Заслуженный мастер спорта СССР, чемпионка мира и СССР

Зебинисо Рустамова в составе сборной команды Советского Союза по лучному спорту приняла участие в Олимпийских Играх.

В первый день соревнований все претендентки показали высокие результаты. Но на второй день Люанн Рион вырвалась вперед, за ней вторую позицию заняла Валентина Ковпан. Но на третью ступень пьедестала, кроме Зебинисо Рустамовой появился ещё один претендент – спортсмен из Корейской Народно-демократической республики (КНДР) Сун Ен Ян, которая набрала одинаковое с таджикской лучницей количество очков. В третий день Олимпийских игр Люанн Рион укрепила своё положение, Валентина Ковпан также сохранила позицию, хотя и значительно отстала от американской спортсменки.

В борьбе за третье место Зебинисо Рустамова и Сун Ен Ян показывали одинаковый результат. Решающим оказалась дистанция на 30м и последняя серия на 30м, продолжавшийся три часа. В результате, чемпионка мира, студентка Душанбинского государственного педагогического института Зебинисо Рустамова с 2407 очками заняла третье место и стала обладателем бронзовой медали XXI Олимпийских Игр в Монреале.

В сентябре 1976 года правительство СССР за достижения в Олимпийских Играх в Монреале наградило Зебинисо Рустамову медалью “За трудовую доблесть”

В год 60-летнего юбилея Великой Октябрьской революции (1977 г.) таджикская лучница приняла участие в чемпионате СССР в Клайпеде и Кубке СССР в Душанбе и вновь показала хорошие результаты. Своими результатами Зебинисо Рустамова ещё раз доказала, что является лучшим спортсменом в стрельбе из лука.

Зебинисо Рустамова на Олимпиаде 1980 года в Москве не попала в команду, так как ждала ребенка, но как судья участвовала на Олимпиаде и получила звание судьи Всесоюзной категории.

Зебинисо Рустамова стала не только выдающимся таджикским спортсменом, но обладала хорошими организаторскими навыками. В связи с

этим Зебинисо Рустамова в 1986-1992 работала в должности заместителя председателя государственного комитета по физической культуре и спорту Таджикской ССР.

Через год после распада СССР, в 1992 году состоялись Олимпийские игры в Барселоне (Испания). Период подготовки спортсменов к соревнованиям в Таджикистане совпал со временем больших политических потрясений. Из числа новых независимых государств – бывших советских республик, только Россия и три прибалтийские республики (Латвия, Литва и Эстония) имели право выступать отдельно как члены Международного Олимпийского комитета (МОК). В связи с тем, что для подготовки к играм и официальному оформлению участия каждой независимой республики оставалось очень мало времени по решению руководителей СНГ было решено создать объединённый Совет по спорту СНГ, которому было поручено осуществить подготовку к Олимпийским Играм в Барселоне. От Республики Таджикистан ответственным лицом была назначена Зебинисо Рустамова – Председатель Государственного Комитета по спорту Республики Таджикистан.

Сложная общественно-политическая обстановка в Таджикистане оказывала негативное влияние на организацию и ход подготовки к участию в Олимпийских играх. К этому времени многие специалисты и опытные тренеры уже покинули Таджикистан. Вся тяжесть организационных работ легла на плечи Зебинисо Рустамовой. Следует отметить, что молодой руководитель таджикского спорта вышла с честью из трудного положения. Зебинисо Рустамова не только подготовила таджикстанскую команду для участия в Олимпийских играх в Барселоне, но и смогла добиться, что Олимпийский Комитет России поддержал поездку таджикских спортсменов на Олимпиаду 1992 года. В одном из своих интервью З.Рустамова сказала, что эта Олимпиада была для неё самой памятной: из таджикской олимпийской делегации, которую она возглавляла, А.Абдувалиев стал чемпионом Олимпийских Игр, В. Шикарев установил олимпийский рекорд

на дистанции 90 м, а Ильин и Соков заняли соответственно четвертую и седьмую ступени.¹ По мнению З.Рустамовой эта была самая высшая точка в олимпийских достижениях Таджикистана. Именно на этой Олимпиаде впервые прозвучал Гимн Республики Таджикистан в честь победы А.Абдувалиева, удостоившегося золотой медали Олимпиады в Барселоне.² Рекорд, установленный лучником В.Шикаревым в Барселоне показал, что таджикская школа стрельбы из лука по-прежнему является одной из лучших на постсоветском пространстве. В 1992-2000 годах Зебинисо Рустамова занимала должность вице-президента олимпийского комитета Республики Таджикистан. Как было отмечено выше, эти первые годы независимости Таджикистана были очень непростыми не только для спорта, но и вообще, для таджикского общества, переживающего конфликт. И при этом, Зебинисо Рустамова сделало всё возможное и внесла достойный вклад в развитие таджикского спорта: подготовила и организовала участие таджикских спортсменов в первых женских играх исламских стран в Тегеране (1993), Таджикские спортсменки (70 женщин) участвовали в соревнованиях вместе с участниками из 11 мусульманских стран мира. Благодаря активной позиции Зебинисо Рустамовой в 1994 таджикские спортсмены приняли участие в 12-ых Региональных Азиатских Играх (Хиросима, Япония). В 1996 году на Зимние Игры стран Азии в Харбине (Китай) попали 3 спортсмена из Республики Таджикистан. В 1995 году в Ташкенте состоялись Первые Игры стран Центральной Азии, на которых приняли участие 150 таджикских спортсменов. Таджикские спортсмены завоевали 17 медалей. На Вторых играх в 1997 году в Алматы таджикские спортсмены завоевали 2 золотых и 13 бронзовых медалей.

Зебинисо Рустамова не только знаменитая спортсменка и символ таджикского женского спорта, но и отличная хозяйка.³ Образ таджикской

¹ Гаффоров У. Зебунисо Рустамова. – Худжанд: Ношир, 2015. – С.101

² Рустамова З. Быстрее! Выше! Сильнее! – М.:Советский спорт, 2001. – С.41 (на тадж.языке)

³ Мустафаева Л. Греческий салат от чемпионки мира Зебунисо Рустамовой//Согдийская правда. – 7 марта 2012.

лучницы Зебинисо Рустамовой стал популярен среди народа как символ стремления к победе и совмещался с героиней Шахнаме – Гурдофарид.

К сожалению, 1987 год был завершающим годом выступлений Зебинисо Рустамовой в большом спорте в связи назначением заместителем председателя Государственного комитета по делам физической культуры и спорта РТ. Однако, продолжает работать в спорте и для спорта Таджикистана, и в этом направлении своей деятельности она достигла больших высот, внося свой вклад уже как наставник нового поколения таджикских спортсменов.

Зебинисо Рустамова создала свою школу стрельбы из лука, лучники которой являются гордостью Зебинисо и таджикского спорта.¹ Среди них мастера международного класса Мархабо Шарифова (ныне живёт в Австрии), Лола Валиходжаева, (чемпион мира по лучному спорту 1992 года среди юниоров, живёт в России), МС СССР международного класса Гавхар Пулатова, (чемпионка Европы 1986 г. среди юниоров), МСМК СССР Л. Инютина, А. Валовская, мастера спорта СССР Парвина Додхоева и Гулчехра Мирзоева, Наргис Набиева и многие другие.

После ухода из большого спорта Зебинисо работала вполне успешно и в других сферах, особенно в общественной жизни. Так, она несколько лет была Председателем Ассоциации олимпийцев Республики Таджикистан. Эта Ассоциация объединяет в своих рядах всех знаменитых спортсменов республики, внесших вклад в развитие спорта в Таджикистане. Среди них такие спортсмены как Мавзуна Чориева, Джахон Курбанов.

На протяжении многих лет Зебинисо Рустамова оставалась верной избранному виду спорта – лучному спорту. Сначала, выступая в качестве лучницы, прошла все инстанции от молодого и перспективного члена секции по лучному спорту до чемпионки мира. Затем, работая на руководящих постах, пыталась сохранить лучный спорт и более того - возродить этот вид национального спорта в Таджикистане. Именно поэтому, можно сказать, что

¹ Гаффоров У. Зебинисо Рустамова. – Худжанд: Ношир, 2015. – С.47.

Зебинисо Рустамова как никто другой связан судьбой с лучным спортом Таджикистана.

Одновременно, Зебинисо Рустамова возглавляла Центр поддержки женщин и детей, проекты фонда «Восток-Запад», проекты Евросоюза по профилактике ВИЧ-СПИДА и снижения бедности в Согдийской области. Сейчас продолжает консультировать в стрельбе из лука, чтобы передать свой бесценный опыт новому поколению спортсменов Таджикистана – у неё есть свой клуб стрельбы из лука, где она занимается с детьми, подростками и молодежью.¹ Руководство Согдийской области и города помогли Зебинисо Рустамовой приобрести для юных спортсменов луки и стрелы.

В этом плане Зебинисо делает очень много и оказывает реальную помощь оказавшимся в трудном положении девушкам и женщинам. Об этой стороне деятельности Зебинисо Рустамовой известно и по материалам в СМИ.

Для нашего прославленного спортсмена небезразлична судьба лучного спорта в Таджикистане, который нуждается во всемерной поддержке. Зебинисо Рустамова хорошо знает ситуацию в лучном спорте, проблемы, существующие сейчас в таджикском спорте. В одном из своих интервью она сказала, что «Сегодня он переживает трудное время, тем не менее потихоньку выходит из кризиса. Но вместе с тем в этом виде еще много нерешенных проблем. В частности, спортсменам необходимо создавать полноценные условия для тренировок. Важно отправлять тренеров на курсы повышения квалификации.»²

В своих выступлениях по телевидению, на различных беседах или интервью Зебинисо отмечает необходимость постоянной заботы о подготовке таджикских спортсменов. Она говорит, что «Лучники уже давно не проводят учебно-тренировочные сборы. Сборная команда республики

¹ Расул-заде Т. В яблочко. Как живётся в Таджикистане чемпионке мира по стрельбе из лука//Фергана.ру. 01.10.2018

² Расул-заде Т. В яблочко. Как живётся в Таджикистане чемпионке мира по стрельбе из лука//Фергана.ру. 01.10.2018; <https://tj.sputniknews.ru/sport/20160615/1019886387.html>;

если и ездит на крупные мировые соревнования, то без предварительных подготовок. Хотя в других странах команда до 250 дней в году находится на сборах. Кроме того, у нас сегодня нет республиканского физкультурного диспансера, который бы наблюдал за здоровьем спортсменов».¹

Успех на мировых соревнованиях во многом напрямую зависит от заботы руководства по снабжению спортсменов вообще, и лучников в частности. Зебинисо Рустамова подчёркивает, что «...спортсмены должны вовремя получать витаминизацию и проходить восстановительные процедуры. Молодые лучники редко участвуют в международных соревнованиях, даже не выезжают хотя бы в соседние республики. У них очень мало соревновательного опыта».² Указанные Зебинисо Рустамовой проблемы вполне решимы. Необходима лишь воля руководства таджикского спорта предпринять меры для их разрешения. Если они будут разрешены, то, по-мнению Зебинисо Рустамовой таджикская стрельба из лука вновь засверкает своими «звёздами» и добьётся больших достижений.

Таким образом, рассмотрение спортивной карьеры и деятельности прославленной таджикской лучницы можно **завершить заключением:** Зебинисо Рустамова самая прославленная спортсменка Таджикистана в стрельбе из лука: начав заниматься спортом ещё школьницей в секции спортивного общества «Динамо» поднялась до высших ступеней спортивной карьеры. Основные достижения Зебинисо Рустамовой пришлись на 70-80-годы XX века:

- В истории таджикского спорта впервые среди женщин на чемпионате мира по стрельбе из лука Зебинисо Рустамова стала абсолютной чемпионкой мира в личном и командном зачете (Швейцария, 1975).

- Дважды удостоилась звания чемпионки мира в командном зачете (1985 и 1987).

¹ <https://tj.sputniknews.ru/sport/20180209/1024652372/zebiniso-rustamova-rasskazala-situacii-strelbe-iz-luka-tadjikistane.html>

² <https://tj.sputniknews.ru/sport/20180209/1024652372/zebiniso-rustamova-rasskazala-situacii-strelbe-iz-luka-tadjikistane.html> (дата обращения 30 сентября 2018)

- Зебинисо Рустамова удостоилась бронзовой медали XXI Олимпийских Игр (Монреаль, 1976)

- Зебинисо Рустамова является трёхкратным чемпионом мира в составе сборной команды Советского Союза (Интерлакен, 1975г.; Сеул, 1985г.; Сидней, 1987г.),

- Зебинисо Рустамова завоевала серебряную медаль на Чемпионате мира (Австралия,1977г.).

- Зебинисо Рустамова три раза признавалась лучшей лучницей Европы,

- Зебинисо Рустамова удостоилась серебряной медали на соревнованиях «Дружба» (1984 г.)

- Зебинисо Рустамова признана многократной чемпионкой СССР в 1975-1987 годах, многократной рекордсменкой Мира, Европы, СССР, многократной чемпионкой и победителем международных турниров

- Зебинисо Рустамова получила звание “Заслуженный мастер спорта СССР”.

Даже после завершения спортивной карьеры, Зебинисо Рустамова оставалась в спорте: она была назначена заместителем председателя Государственного комитета по физической культуре и спорту, затем - председателем Комитета по делам молодёжи и спорта. Зебинисо Рустамова избиралась вице-президентом Олимпийского комитета Республики Таджикистан. Она была во главе команды Таджикистана на Олимпийских играх в Барселоне. В 2006 -2012 гг. Зебинисо Рустамова - член правления Отделения организации «Институт «Открытое общество» Фонда Содействия в Таджикистане.

В 1996 году З. Рустамова переехала в Худжанд и здесь тоже активно включилась в общественно-политическую жизнь: стала руководить Центром поддержки женщин и детей, была менеджером проекта «Доступ» Фонда «Восток-Запад», Председателем Ассоциации олимпийцев Республики Таджикистан. Стремясь по мере своих возможностей Зебинисо Рустамова создала спортивный клуб. По инициативе Зебинисо Рустамовой был открыт

первый в Худжанде теннисный корт, она одновременно консультирует и готовит юных стрелков из лука в Согдийской области. Руководство страны достойно оценила деятельность Зебинисо Рустамовой: она удостоилась ряда правительственных наград - орден «Знак Почета», медаль «За трудовую доблесть», Почетная грамота Верховного Совета Республики Таджикистан.

Правительство Таджикистана и общественность страны высоко ценят вклад Зебинисо Рустамовой в развитие таджикского спорта. Так, 04.02.2015 года в зале Кохи Рудаки г. Худжанда было торжественно отмечено 60-летие Заслуженного Мастера Спорта Советского Союза, абсолютного чемпиона мира (1975 год -Интерлакен), обладателя бронзовой медали Олимпийских Игр, (1976 год – Монреаль), чемпиона мира в составе команды Советского Союза, чемпиона Европы, многократного чемпиона Советского Союза, многократной рекордсменки Европы, Советского Союза и Таджикистана, - Рустамовой Зебинисо Сангиновны.

В настоящее время Зебинисо Рустамова продолжает свою работу во благо Республики Таджикистан, таджикского народа и спорта.

ГЛАВА III. ЛУЧНЫЙ СПОРТ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ ТАДЖИКИСТАНА

III.1. Возрождение таджикской стрельбы из лука

История таджикского спорта является неотъемлемой частью культуры и истории таджикского народа. В связи с этим, вопросы истории становления и развития физической культуры в целом и отдельных видов национального спорта были в центре внимания исследователей, о чём свидетельствует обширная библиография вопроса.¹ Однако, как нами было отмечено выше, история лучного спорта в Таджикистане освещена очень слабо. Если по истории лучного спорта в советский период имеются отдельные публикации, отмеченные нами в разделе о степени изученности проблемы, то история и состояние стрельбы из лука в независимом Таджикистане остается почти не освещенным.

Лучный спорт в годы независимости развивался по особому пути – это был трудной путь, когда движение не всегда было прямолинейным, были также отступления и остановки, сопряженные с трудностями переходного периода.

После распада СССР, в 1991 году Таджикистан получил государственную независимость. В суверенном Таджикистане открывались большие перспективы, однако, начавшаяся в стране гражданская война (1992-1997 гг.) прервала развитие спорта.

Становление спорта в независимом Таджикистане происходило в сложных общественно-политических условиях. В 1992 году был основан Олимпийский Комитет Республики Таджикистан и в 1993 году был принят Международным Олимпийским Комитетом (МОК) и получила право

¹ Бабаджанов А К Развитие физической культуры и спорта в Таджикской ССР в период 1971 - 1985гг. - Душанбе, 1990; Бустонова Н.Д. Участие женщин Таджикистана в физкультурном движении 1955-1985гг. - Душанбе, 1995; Мавлоназаров Б. История физической культуры и спорта в Горно-Бадахшанской автономной области (1950 - 1990гг.) - Душанбе, 1999; Махмадрасулов Б С. Физическая культура таджикского народа в средние века. -Душанбе, 2002, Абдурасулов А.Т Из истории физической культуры и спорта в Таджикистане (1917 - 1 980гг) - Худжанд, 2004.

самостоятельного участия во всех мероприятиях этой международной организации. Подготовка спортсменов к соревнованиям, участие в турнирах всех рангов осуществлялась непосредственно республиканскими Федерациями и Олимпийским Комитетом Таджикистана. Наряду с другими федерациями, в Республике Таджикистан начала действовать Федерация стрельбы из лука. В функции федераций входили все работы по организации и развитию спорта – подготовка программ, рекомендаций и методических указателей, положений и уставов, пропаганда физической культуры и спорта, организация и проведение республиканских соревнований и т.д. К сожалению, успешной работе Федерации стрельбы из лука помешала сложившаяся ситуация в стране. Многие тренера-преподаватели, спортсмены, организаторы физкультурного движения, ведущие специалисты выехали из республики.

В эти годы очень многие спортсмены высокого класса – А.Панжин, А. Кирилов, З. Салимов Л.Инютина, Л. Валиходжаева, М.Шарипова и др., бывшими звёздами таджикской школы лучного спорта, выехали из Таджикистана. Это был тяжёлый удар и большая утрата для таджикского лучного спорта: перестала функционировать местная, национальная школа лучного спорта, признанная не только в СССР, но и в мировом спортивном сообществе.

Из-за отсутствия высококвалифицированных кадров многие спортивные секции лучного спорта прекратили свою работу или же работали в неполную силу. Кроме этого, республика не могла финансировать эту отрасль. Многие виды спорта, по которым в прошлом был подготовлен ряд чемпионов мира и Олимпийских Игр, мастеров спорта, такие как велоспорт, современное пятиборье, фехтование, водное поло, стрельба из лука, прекратили своё существование.

В 1993 году из-за гражданского противостояния и войны в Таджикистане были запрещены все виды спортивных стрельб, в том числе и лучный спорт (стрельба из лука). Для укрепления безопасности населения

началось изъятие у населения всех видов оружия. Под запрет попали и спортивные луки, как потенциально поражающее оружие. Состояние спорта в целом, а не только стрельбы из лука, было плачевным в следствие гражданской войны. Многие известные спортивные специалисты и спортсмены выехали из Таджикистана.

Такое положение спорта в республике требовало кардинальных решений, способных привести к переменам. Правительство независимого Таджикистана в 1997 году приняло Закон «О физической культуре и спорту».¹

В первые годы независимости таджикский лучный спорт пребывал в тяжёлом положении, но, несмотря на это в стрельбе из лука Таджикистана были яркие личности, вложившие свой вклад в развитие этого вида спорта.

Одним из таких представителей лучного спорта Таджикистана является **Зубайдулло Салимов**.

Зубайдулло Салимов был одним из перспективных спортсменов Таджикистана. Он - обладатель многих наград престижных республиканских, региональных и международных турниров. В канун распада СССР Зубайдулло Салимов некоторое время был тренером сборной страны, а затем работал тренером сборной команды Таджикистана по лучному спорту.

Но, в конце 90-тых годов XX века Зубайдулло Салимов практически остался без работы. В 2000 году получил приглашения сразу из 4-х стран: Кубы, Мексики, Ирака и Ирана. Зубайдулло Салимов свой выбор остановил на Иране, как стране близкой по языку и культуре. Он вместе с супругой и дочерью приехал на остров Кеш, где сразу же приступил к тренерской работе. Супруга Зубайдулло Салимова – Гулчехра Салимова также является лучником и обладая большим опытом стала тренером женской команды. Супруги Салимовы готовят молодых лучников Ирана к региональным и международным соревнованиям. Зубайдулло Салимов прилагает много усилий, которые оправдались высокими достижениями его учеников.

¹ Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорту». – Душанбе, 1997.

Таджикский тренер очень надеется, что в ближайшем будущем его воспитанники примут участие в Олимпийских играх.¹

Другим известным спортсменом и тренером по стрельбе из лука Таджикистана является **Махфират Алиева**. Начало спортивной и тренерской карьеры приходится на последнее десятилетие существования Советского Таджикистана, но основной период деятельности проходил уже в годы Независимости Таджикистана.

Махфират Алиева начинала свою спортивную и тренерскую карьеру в секции лучного спорта г. Душанбе. Упорные тренировки целеустремлённой и трудолюбивой спортсменки дали свои результаты. По достижениям Махфират Алиевой можно проследить ступени роста спортсменки и тренера, успехи отмечены наградами и поощрениями. Так, Президиум Верховного Совета Таджикской ССР 29 марта 1984 года наградил тренера сборной команды республики по стрельбе из лука – Алиеву Махфират Хасановну «Почётной Грамотой» за успешное выступление на VIII-ой летней Спартакиаде Народов СССР, Всесоюзных и международных соревнованиях.² А в следующем году, Указом Президиума Верховного Совета СССР от 27 ноября 1985 года Махфират Алиева была награждена медалью «За трудовое отличие».

Начало 90-х годов, тяжелое время для Таджикистана, не было условий для профессионального роста М.Алиевой. Однако, спортсменка приложила максимум усилий не только для сохранения своей квалификации, но и продолжала оттачивать мастерство. Более того, М.Алиева смогла сделать много на тренерской ниве. На основании Постановления Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Таджикистан от 28.01.1994 г. М. Алиевой присуждено звание «Заслуженный тренер Республики Таджикистан» за подписью Председателя Государственного комитета по физической культуре и спорту З. Рустамовой.

¹ Искандари Фируз. Камонвари тоҷик – мураббии тим дар Эрон// http://www.bbc.co.uk/tajik/lg/news/2009/05/090522_archer.shtml

² Коммунист Таджикистана. - 07.04.1984

Результатом кропотливых работ М. Алиева воспитала и подготовила ярких звёзд лучного спорта. Среди них самая именитая воспитанница Гавхар Пулатова выполнившая норматив мастера спорта СССР. В 1983 году Г. Пулатова в Португалии стала Чемпионкой Европы. Также, в сентябре 2005 года воспитанница Алиевой М. Сайфуллаева Мадина участвовала в IV Исламских Играх, которые проходили в Тегеране. Также, две воспитанницы М. Алиевой Зайнутдинова Кристина в 2010 году, и Замирова Аниса в 2014 году участвовали в Молодёжных Олимпийских Играх.

Воспитанники Махфират Алиевой следовали по стопам своего тренера и заслужили признания. Среди учеников заслуженного тренера 7 получили звание «Мастера спорта Республики» - Махмудов Рустам, Сайфуллоева Мадина, Джураев Фаррух, Ходжаева Малика, Кантаева Майрам, Азимов Кабир и Замирова Аниса. За заслуги и вклад в развитие физической культуры и спорта Таджикистана, Махфират Алиевой присвоено звание «Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Таджикистан» (Душанбе, 02.03 2012)

Одной из представительниц таджикского лучного спорта и достойным последователем З. Рустамовой является **Лола Абдуллоева (Сатторова)**.

Лола Сатторова родилась в г. Душанбе в 1971 году. Её отец - известный таджикский спортсмен, Мастер спорта СССР, Отличник спорта СССР, Заслуженный тренер Республики Таджикистан, Исматулло Абдуллоев оказал большое влияние на спортивный выбор дочери. Лола начинала свою спортивную деятельность под руководством Заслуженного тренера СССР Иванова Виталия Егоровича (позже старшего тренера сборной республики). Лола Абдуллоева (Сатторова) в 1988 закончила году среднюю общеобразовательную школу № 25 г. Душанбе и в том же году поступила на спортивный факультет Института физической культуры Таджикистана. По окончании вуза Лола Абдуллоева (Сатторова) получила специальность «тренер – преподаватель». Как результативный и перспективный стрелок из лука Лола Сатторова принимала участие во всесоюзных и международных

соревнованиях в Москве и Санкт-Петербурге (Россия), Киеве и Львове (Украина), Астане и Караганде (Казахстан), Баку (Азербайджан), Ташкенте (Узбекистан), Бишкеке (Кыргызстан), а также в Дюссельдорфе (Германия), на которых была удостоена почётных мест и ценных призов.

Лола Сатторова (Абдуллоева) начала заниматься лучным спортом с 13 лет и сейчас продолжает работать тренером. За период спортивной карьеры Лола Сатторова достигла больших высот: многократная победительница соревнований Республики Таджикистан по лучному спорту, была членом сборной команды Таджикистана на протяжении 10 лет, Заслуженный тренер Таджикистана. В течении 1984-1988 годов Лола Сатторова числилась кандидатом в члены сборной юношеской команды СССР. Уже в 1984 году в начале спортивной карьеры, совсем молодая, таджикская спортсменка Лола Сатторова в соревнованиях «Весенние стрелы» проведённые в Москве набрала 2365 очков в упражнениях стрельбы «М-2», и завоевала первое место. В том же году она впервые выполнила норматив Мастера спорта СССР. Она была самой первой, кто выполнил норматив Мастер спорта СССР в юном возрасте, то есть в 13 лет. Эти успехи позволили Лоле Сатторовой (Абдуллаевой) попасть в список кандидаток юношеской сборной команды СССР и тренироваться вместе с прославленной Зебинисо Рустамовой, а также с Оксаной Воловской, Гавхар Пулатовой, Любовью Инютиной, Мархабо Шарифовой, и др., уже известными мастерами таджикской команды по лучному спорту. В биографии Лолы Сатторовой есть интересный факт: на международных соревнованиях 1985 года в Москве главной соперницей молодой Лолы была кубинская спортсменка, которая стреляя левой рукой в упражнении «М-2», сумела завоевать 2350 очков. Но, юная лучница из Таджикистана - Лола Сатторова сумела переиграть именитую соперницу в этом же упражнении «М-2» и получила на 15 очков больше соперницы и в общем с 2365 очками успешно выполнила норматив мастера спорта СССР. Это значительно повысило профессиональную ответственность этой

таджикской спортсменки, и она достойно держала статус и положение члена молодёжной сборной команды СССР.

В 1985 году Лолу Саттарову как члена сборной пригласили в город Ереван для повышения спортивного мастерства и усовершенствования навыков. Лола Сатторова на протяжении нескольких месяцев занималась и упражнялась в центре олимпийской подготовки Еревана. Это открывало перед Лолой все двери для участия в международных соревнованиях по лучному спорту. Имя и фамилия Лолы Сатторовой были в списке лучших лучников, отобранных для выступления на первенстве Европы (в г.Дюсельдорф, Германия). Лично сам Тимоничев - главный тренер сборной команды СССР по стрельбе из лука в 1986 г., приложил много усилий, чтобы Лола Абдуллоева (Сатторова) вместе с девушками из Молдавии, Грузии, Кыргызстана, Казахстана и Узбекистана, а также из Москвы попала на международный турнир в Европе. Однако, необходимые документы Лолы Абдуллаевой не были своевременно подготовлены и она вернулась в Таджикистан.

Среди членов мужской сборной команды Таджикистана видное место занимал **Вадим Шикарев**. Ещё в конце 80-х годов XX века Вадим Шикарев вошёл в число лучших лучников не только Таджикистана, но и СССР. Он был неоднократным призёром различных турниров, побеждал даже в очень сложных ситуациях. Так, во время чемпионата ЦС «Динамо», проходившем в 1988 году в столице Киргизской ССР г. Фрунзе в конце дистанции у Вадима Шикарева ломается прицел, резьба остаётся внутри и даже в таком положении он выбил 355 очков и выиграл соревнование.

В 1989 году в Лозанне(Швейцария) в составе мужской команды СССР установил 2 рекорда Мира и выиграл командные соревнования Чемпионата в личном состязании и стал 6-ым. Вадим Шикарев в 1990 году в Барселоне на Чемпионате Европы также завоевал золото в составе мужской сборной СССР. В 1991 году в Оулу (Финляндия) на Чемпионате Мира в помещениях Вадим Шикарев завоевал серебро. В том же году в Кракове (Польша) на

Чемпионате Мира на открытом воздухе он завоевал серебро. Обе медали в личном зачёте. Также он установил рекорд Мира на 70 метров 18 стрел в финальном раунде 176 очков.

В 1992 года таджикские спортсмены в составе сборной олимпийской команды СНГ приняли участие в Олимпийских играх, состоявшихся в Барселоне (Испания). От Таджикистана выступили 4 спортсмена, в числе которых был и Вадим Шикарев. Он занял 5-ое место в стрельбе из лука.

Но дальнейшая спортивная карьера Вадима Шикарева проходила в Казахстане, куда он выехал из-за начавшейся в Таджикистане гражданской войны (1992-1997), когда многие спортсмены лишились возможности занятия спортом.

В 1994 году Вадим Шикарев в составе мужской сборной Казахстана выиграл Восточно-Азиатский турнир в Пекине, став первым в личном зачёте. Вадим Шикарев выиграл Гран – При Европы на турнире, проходившем в Германии и при этом установил мировой рекорд, который продержался более пяти лет. Он повторил этот рекорд в 1994 году на Азиатских странах в Хиросиме. На этих соревнованиях, Вадим Шикарев в составе сборной мужской команды стал обладателем бронзовых медалей.

На следующем турнире, проходившем в Польше, Вадим Шикарев в составе мужской сборной команды Казахстана завоевал серебряные медали. В последующие годы победное шествие Вадима Шикарева продолжались. Он хорошо выступил на турнире Гран-при Европы, проходившем в 1996 году в Германии завоевал Кубок на олимпийской дистанции 70 метров. А на Азиатских играх 1998 года в Сиднее (Австралия) Вадим Шикарев опять же в составе сборной мужской команды Казахстана занял пятое место, а через 2 года в том же Сиднее, но уже в рамках Олимпийских Игр Вадим Шикарев оказался на десятом месте. Таким образом, воспитанник таджикской школы стрельбы из лука Вадим Шикарев почти 10 лет, вплоть до своей трагической кончины, оставался в числе лучших лучников Казахстана. В память этого

выдающего спортсмена в Казахстане ежегодно проводится международный турнир по стрельбе из лука.

Гавхар Пулатова пришла в спорт в юном возрасте. В 1979 году, 12-летняя Гавхар пришла на тренировки в секцию лучного спорта (стрельбы из лука) в Душанбе. Тренером Гавхар была Махфират Алиева, которая привила молодой спортсменке любовь к лучному спорту. Вскоре интенсивные тренировки стали давать хорошие результаты: в 14 лет Гавхар Пулатова выполнила норматив мастера спорта СССР (МС) по лучному спорту, стала выигрывать различные республиканские и региональные молодёжные турниры, в том числе и международные как, например чемпионат Европы в Португалии.

В 1982 году после успешных выступлений в ряде всесоюзных соревнований, Г. Пулатову включили в состав молодёжной сборной СССР. В 1983 году в составе сборной молодёжной в Португалии стала Чемпионкой Европы на дистанции 70 метров, 60 метров, бронзовый призёр Чемпионата Европы на дистанции 50 метров. Чемпионка Европы в командном зачёте, Чемпионка Европы в личном зачёте. В итоге на одних соревнованиях стала четырёхкратной Чемпионкой Европы. Таким образом, в 1983 году Гавхар Пулатова (16 лет) стала мастером спорта международного класса.

В 1984 году Г.Пулатова стала победительницей международных соревнований, которые проводились в Польше, в этом же году она победила и во Всесоюзных соревнованиях. Эти достижения также были отмечены. В 1984 году после выполнения норматива Мастера спорта СССР международного класса Г.Пулатову включили в состав взрослой сборной СССР. С этого момента молодая таджикская лучница выступала и в молодёжной и в взрослой сборной командах СССР. За успешное выступление на Всесоюзных и международных соревнованиях Президиум Верховного Совета Таджикской ССР от 29 марта 1984 года, наградил

«Почётной Грамотой» тогда ещё учащуюся средней школы №25 города Душанбе Гавхар Пулатову.¹

В 1985 году Гавхар Пулатова приняла участие в Молодёжных играх, которые состоялись в Бресте (Белоруссия) и в Венгрии. Здесь Гавхар показала лучший результат (1298 очков) и была включена в состав взрослой сборной для участия в Чемпионате мира. В 1985 году Победитель Международных соревнований в Венгрии, призёр международных соревнований в Италии спортсменка из Таджикистана Гавхар Пулатова Указом Президиума Верховного Совета СССР от 27 ноября 1985 года была награждена медалью «За трудовую доблесть».²

Дальнейшая спортивная карьера Г.Пулатовой также складывалась весьма успешно: в 1986 году Гавхар Пулатова завоевала титул чемпиона Европы среди молодежи, с 1986 года по 1992 годов она, неоднократно участвуя в крупных соревнованиях, становилась победителем и призёром международных соревнований, Чемпионатов СССР, Кубков СССР и Чемпионатов Вооружённых Сил СССР.

Молодая и перспективная таджикская лучница показывала хорошие результаты во время сборов и тренировок и могла бы стать в будущем одной из лучших спортсменов в стрельбе из лука. Однако, распад СССР, а затем – начало гражданской войны в Таджикистане прервали её спортивную карьеру: в 1992 году прекратила выступления, а потом, в 1993 году переехала в город Чкаловск. В 2002 году, после 10-летнего перерыва Гавхар Пулатова выступила в составе сборной команды Таджикистана на Азиатских играх (Пусан, Южная Корея), затем она участвовала в ещё нескольких турнирах. В 2003 году Гавхар Пулатова переехала в Москву и оставила спорт.

Представителем нового поколения спортсменов периода Независимости является **Наргис Набиева**. Она одна из первых последовательниц Зебинисо Рустамовой, взяла впервые в руки лук и стрелы в 15 летнем возрасте. Для

¹ Коммунист Таджикистана. – 07.04.1984

² Правда. – 28.11.1985

неё, как и многих таджикских девушек, кумиром всегда была прославленная чемпионка мира Зебинисо Рустамова. Увидев фото Зебинисо Рустамовой на обложке журнала «Занони Тоджикистон» (Женщины Таджикистана) Наргис решила пойти по её стопам. Следующим утром отец Наргис отвёл дочь в секцию стрельбы из лука в общество «Спартак» и Наргис приступила к тренировкам под руководством мастера спорта Зубайдулло Салимова. Для достижения успехов в стрельбе из лука Наргис упорно тренировалась и это дало свои плоды – Наргис Набиева выбилась в число лучших лучниц Таджикистана: она занималась стрельбой из лука до 2005 г., закончила Таджикский институт физической культуры, работала тренером по лучному спорту, стала мастером спорта по стрельбе из лука, принимала участие в Олимпийских Играх, достигла звания чемпионки Советского Союза (СССР).

Как известно, 90-тые годы XX были неблагоприятным периодом для таджикского спорта. Общая ситуация в стране, в том числе и в спорте стала улучшаться после окончания гражданской войны. Начало XXI-го века можно считать возрождением лучного спорта в Таджикистане. Все эти годы таджикские лучники (стрелки из лука) по мере возможности проводили тренировки. Самые упорные из них оказались в авангарде лучного спорта Таджикистана. Наградой за это была путёвка на XXVIII Олимпийские Игры 2004 года в Афины (Греция), которую получила таджикская спортсменка Наргис Набиева. Звёздным часом для Н.Набиевой стало 12 –е августа 2004 г. В этот день, в Декелио, на Олимпийской площадке по стрельбе из лука состоялись соревнования для сдачи критериев по лучному спорту среди женщин. В них приняла участие таджикская спортсменка Наргис Набиева, которая к этому дню уже была, Мастером спорта СССР, участвовала в десятках международных соревнований, стала многократной победительницей соревнований. Выступив на квалификационных соревнованиях Наргис Набиева показала хороший результат. Следует отметить, что соревнования проходили в упорной и очень напряженной борьбе, здесь были показаны новые мировые и олимпийские рекорды, что

свидетельствовало об очень высоком уровне подготовки всех участников. В первом туре Наргис Набиева набрала 600 очков и вошла в список 64 лучших лучниц мира. По этим результатам судейство определило список парных соревнований. Дуэльный турнир состоялся на историческом стадионе Панатинаикос, где проходили первые в истории Олимпийские игры. Таджикская лучница Наргис Набиева, выступавшая под номером 9 в олимпийском рейтинге встретила со спортсменкой из Тайваня Ву Хуи Чу, которая была чемпионкой XIV-тых Азиатских игр в Корее (Бусан, 2002 г.). Встреча на стадионе Панатинаикос проходила в рамках соревнования 1/32 финала по стрельбе из лука. Обе участницы турнира (Наргис Набиева и Ву Хуи Чу), в отборочном раунде стреляли 6 раз по 3 стрелы. На начальном этапе упражнений Наргис достигла хороших результатов и выбила 29 баллов (10x10x9). Следующий и завершающий этап закончился с таким же результатом. Однако в других упражнениях Набиева получила 26-28 баллов и только серия выстрелов, давшая в итоге 18 баллов, оказалась решающей, в результате чего Наргис Набиева упустила свой шанс на победу. По решению судейства итоговый результат парных состязаний - 142-156. Роковым для нашей спортсменки оказалось то, что соревнования проводились по новым правилам, согласно которым на каждый выстрел отводилось всего 40 секунд. Времени было мало и лучницы торопились, чтобы успеть прицелиться и произвести выстрел. Это еще больше напрягало стрелков из лука. К тому же, со стартом соревнований неожиданно поднялся ветер, который помешал Н.Набиевой добиться победы. Было зафиксировано, что до начала ветра Наргис на 10 очков опережала свою соперницу - лучницу из Кореи. Проигрыш негативно повлиял на общее положение Наргис Набиевой и в рейтинге спортсменов-лучников она заняла 45 место среди 64 участников. Проигрыш был досадный, но в целом, для таджикской лучницы это был неплохой результат: хотя Н.Набиева не добилась призовых мест, важным фактором было само её участие в престижном мировом турнире. Поэтому,

сразу же после возвращения из Греции, таджикские спортсмены приступили к новым тренировкам.

Продолжая свою спортивную деятельность, Наргис Набиева в 2005 г. возглавила Отдел физической культуры и развития спорта Комитета по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республике Таджикистан.¹ Работа в административном органе помогала Н.Набиевой лучше видеть сильные и слабые стороны в развитии лучного спорта в Таджикистане. Выступая в «круглом столе» на Центральном ТВ Республики Таджикистан, Наргис Набиева очень правильно отметила, что для улучшения положения лучного спорта в республике необходимо создать Центр Олимпийской подготовки, в котором будут сконцентрированы лучшие интеллектуальные силы этого вида спорта.

Работая в качестве тренера, Н.Набиева вложила большой труд в дело подготовки молодых спортсменов – таджикских лучников. И поэтому, женская команда по лучному спорту формировалась из лучших спортсменок Таджикистана. Имя Зебинисо Рустамовой - талантливой таджикской лучницы, лучшей спортсменки XX столетия, Заслуженного тренера спорта СССР стало символом успеха и побед для многих таджикских лучниц. Это в полной мере относится к карьере сестёр-близнецов Фатимы и Зухры Тагаевых, являвшимися ученицами тренера по стрельбе из лука Наргис Набиевой. Заслуженный тренер Таджикистана Н.Набиева, прошедшая славную школу мастерства Зебинисо Рустамовой, проводила большую тренерскую работу с юными спортсменами и готовила достойную смену для лучного спорта в республике. Секция лучного спорта всё время пополнялась за счёт новых членов - девушек, любителей этого вида спорта. Как опытный тренер и замечательная наставница Н.Набиева вложила большой труд в подготовку лучниц, учила премудростям стрельбы из лука, учила основам лучного спорта. Все участницы секции стремились на основе режима занятий

¹ Аз камонварӣ то сарварӣ (Аз мусохибаи Кутбияи Неъматулло бо Наргис Набиева)//Бонувони Тоҷикистон. – 2010. - №4. – С.25

постоянно улучшать свои показатели, повышать мастерство и обогащать профессиональные знания.

В этом направлении сама Н.Набиева была примером для своих учеников. Несмотря на трудности, Наргис Набиева и работала, и училась. Хотя для главного тренера это было не легко, Н.Набиева всё выдержала. Тем самым, ради учениц она сумела соединить науку и теорию с практикой. Когда появились условия 14 членов секции стали обладателями путёвок на городские, региональные и республиканские соревнования.

Наргис Набиева является одной из самых видных фигур в таджикском лучном спорте. Многие годы она успешно занималась стрельбой из лука и достигла в своей спортивной карьере больших успехов, управляла спортом в Комитете молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан в должности заместителя председателя Комитета, возглавляла Национальную Федерацию стрельбы из лука в самые тяжелые годы её возрождения, была начальником управления физической культуры и развития спорта, работала тренером – она является заслуженным тренером Республики Таджикистан по лучному спорту. Действительно, тренер Наргис Набиева послужила этому виду спорта и подобно Зебинисо Рустамовой, подготовила целую плеяду достойных лучниц. В настоящее время Наргис Набиева является вице-президентом Национальной федерации таэквон-до и кикбоксинга Республики Таджикистан и вносит большой вклад в развитие таджикского спорта.

В секции по лучному спорту, среди других членов, своим старанием и результатами особо выделялись сёстры – близняшки **Фатима и Зухра Тагаевы**. Председатель Комитета физической культуры и спорта при Правительстве Республики Таджикистан С.Абдулвохидов пригласил к себе в начале марта 2005 года главного тренера сборной команды по стрельбе из лука Н.Набиеву и предложил выбрать лучших лучниц, достойных для участия в IV-тых Играх исламских государств в Иране. После консультаций была сформирована команда Таджикистана, в которую кроме тренера

Н.Набиевой, были включены лучницы Фируза Зубайдова и сёстры Фатима и Зухра Тагаевы. Почти полгода, вплоть до сентября 2005 г. Проводились подготовка команды и усиленные тренировки. Это дало хороший результат: все участники и члены команды – два мастера спорта и два кандидата в мастера спорта добились победных результатов.

Сёстры Фатима и Зухра, своим чрезвычайным мастерством впервые выигравшие международный турнир, одновременно выполнили норматив МСМК - Мастера спорта международного класса. Главный тренер сборной команды, член Федерации стрельбы из лука Наргис Набиеву была рекомендована на пост Председателя Федерации лучного спорта Таджикистана.

Дуэт –команда в составе двух сестёр Фатимы и Зухры добилась четырёх побед на республиканских и городских соревнованиях по стрельбе из лука, после чего была приглашена на международный турнир в Турцию. На этих соревнованиях команда продемонстрировала своё мастерство и также выступила успешно, показав неплохие результаты. Фатима и Зухра стреляли с расстояния 70 м и на этой дистанции показали почти одинаковый результат: они заняли третью ступень победителей. Для сестёр Тагаевых турнир “Гран-При” был первым международным соревнованием за 10 лет их занятий лучным спортом и такая победа была большим успехом. Развивая этот успех, Фатима и Зухра Тагаевы впоследствии также успешно выступили на других соревнованиях разного уровня: республиканских, турнире спортсменов исламских стран, Студенческой универсиаде. На всех соревнованиях сёстры –лучницы достойно защищали честь и достоинство своей страны.

Выступая самостоятельно в составе сборной команды Республики Таджикистан, Фатима и Зухра Тагаевы начали и тренерскую работу. Сёстры проводили занятия по лучному спорту и учили стрельбе из лука учащихся Государственного учебного заведения Школы-интерната спортивного мастерства имени Ибрагима Хасанова.

Свои тренеровки сёстры Фатима и Зухра Тагаевы – ученицы и воспитанники Наргис Набиевой, проводили по новым методикам и стремились вовлекать в лучный спорт девушек – лучниц. И следует отметить, что все девушки входящие в состав команды - Фарзонаи Азизи, Тахмина Юнусзода, Гулру Сафарова и др. занимались с большим усердием и стремились к тому, чтобы стать на тренировках примером для остальных. В свою очередь, они сами равнялись на наставников - сестёр Фатиму и Зухру Тагаевых. Молодёжь, подражая звёздам таджикского лучного спорта, старалась в успеваемости и оттачивании мастерства.

Участие сестёр Тагаевых в турнире в Алма-Аты, посвященный памяти Мастера спорта СССР и Мастера международного класса, таджикистанца Вадима Шикарева стал знаменательным в их спортивной карьере. Сборная команда Таджикистана приложила все возможные усилия, чтобы достойно выступить в честь памяти своего прославленного земляка. Во многом, благодаря такому настрою, команда республики, выступая среди десяти лучших сборных по лучному спорту, показала высокий класс: заработав 188 баллов, команда Таджикистана завоевала первое место. Члены сборной - Фируза Зубайдова, Фатима и Зухра Тагаевы, так умело и точно отправили свои стрелы в мишень, что всех привели в удивление. Таджикская команда получила, золотые медали, Почётный Кубок и памятные призы. В завершении турнира, в честь победы сборной команды Таджикистана был поднят флаг республики и прозвучал государственный гимн Таджикистана.

После 4-ёх дневных соревнований в Алматы, в другом городе Казахстана - Талдыкургане состоялось ещё одно спортивное событие – турнир за Кубок Казахстана. Здесь участники соревновались в упражнениях по олимпийской программе. Команда Таджикистана, выступавшая на этих соревнованиях в составе трёх спортсменок – Фатимы Тагаевой, Зухры Тагаевой и Фирузы Зубайдовой, в общей сумме набрала 177 баллов и заняла почётное третье место. В ходе упорной борьбы на соревнованиях был учреждён Суперприз. Согласно Положения, соревнования проходили в

смешанном стиле: в них принимали участие и мужчины, и женщины. Конечно, же это ещё больше обострило борьбу за Суперприз. В результате, в финальную фазу смогла пробиться только одна таджикская лучница – Фатима Тагаева. А две другие лучницы Таджикистана – Фируза и Зухра сели в ряд зрителей и болельщиков. Фатиме Тагаевой пришлось бороться за Суперприз с двумя казахстанскими лучницами, пробившимися в финал. После упорной борьбы за приз, таджикстанка Фатима заняла почётное 2-е место.

Среди известных и до сих пор выступающих спортсменок Таджикистана, участвующих в соревнованиях по лучному спорту ведущую строчку занимает **Фируза Зубайдова**. Она родилась 7 января 1967 года в Душанбе. Выступает в лучном спорте с 1990 года. С 2003 года является самой активной лучницей Таджикистана, выступающая во многих республиканских и в международных турнирах (2017 год - первое место и золотая медаль в международном турнире в Бишкеке).

Исторический обзор и анализ всего материала по истории стрельбы из лука приводит нас к очень интересному факту: как в истории, так в современном таджикском лучном спорте женщины показывают лучшие показатели. При сопоставлении исторических данных и сведений письменных и археологических источников эта картина становится еще отчетливой и понятной. В древности лук был наиболее удобным видом оружия для женщин: для того, чтобы сражаться и поражать врага, не надо было сближаться в ближнем бою (в котором, как известно по физическим данным, женщине трудно соперничать с воинами-мужчинами), а держаться на безопасном расстоянии. В этом случае, чем больше мастерства, тем больше преимуществ и шансов на успех. Лук позволял при большей тренировке женщине быть наравне с мужчиной или даже лучшим воином. И поэтому, женщины предпочитали лук, и действительно, преуспевали в мастерстве обладания им, о чём свидетельствует история. Ярким примером

этого служат известные легенды об амазонках.¹ Во многих письменных источниках, главным образом, древнегреческих, есть сведения о воинственных женщинах-воительницах ираноязычных племён саков-скифов. Эти женщины были великолепными стрелками из лука и всадниками, поражающими цель на большом удалении. Существуют легенды, что амазонки даже срезали (девочкам выжигали в детстве) одну грудь, чтобы сильнее натягивать тетиву и точнее выстрелить в цель.² Конечно, это легенда, однако её появление вероятно имеет исторические корни, подтверждением которым являются находки археологов. Точное происхождение амазонок и их этническая принадлежность не установлены, но большинство учёных связывают амазонок со степной зоной юга современной России и ирано-язычными скифо-сарматскими племенами. Всё больше раскопанных скифских курганов дают неопровержимые свидетельства о том, что женщины-воительницы, прекрасно владевшие луком, действительно существовали. Например, в могильнике Бовер 1 (на территории древнего Урарту, VIII–VI вв. до н.э.) был найден скелет вооруженной луком и стрелами. Рядом были найдены ещё наконечники стрел. Учёные-антропологи даже установили, что у погребённой женщины были развиты «...дельтовидные и грудные мышцы», подтверждающие, что она была лучницей.³

Ещё одним подтверждением этому являются результаты раскопок гробницы скифских амазонок на Среднем Доне, ареале проживания древних арийских племён. В гробнице были обнаружены четыре женских погребения с луками и стрелами.⁴

¹ Богаченко Т.В., Максименко В.Е. Амазонки. Античная традиция о воинственных женщинах: Хрестоматия. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. – 246 с. ISBN 978-5-9275-0910-2

² Геродот. История. (История греко-персидских войн). – М., 1962. – IV, 110; Страбон. География. XII 8, 6. – М., 1970. – С.573; Мифы народов мира. В 2-х томах. Т.2. – М., 1992. – С.153.

³ An Early Armenian female warrior of the VIII-VI century BC from Bover 1 site/Anahit Y.Rhudaverdyan, Azat A.Yengibaryan, Suren G.Hobosyan, Ani A.Saratikyan./International Journal of Osteoarchaeology //https:// doi.org/10.1002/oa.2838

⁴ Гробница скифских «амазонок» была найдена под Воронежем// <https://proshloe.com/grobnicza-skifskih-amazonok-byla-najdena-pod-voronezhem.html> (дата обращения 06.12.2019)

В истории немало событий, связанных с соревнованиями стрельбе из лука. Всем известен эпизод из «Одиссеи» Гомера, в котором жена главного героя – Пенелопа предлагает претендентам на её руку определиться в состязании по натягиванию лука мужа. В стрельбе из лука соревновались во многих царских дворах, в стрельбе из лука занимались вельможи и знать во многих древних и средневековых государствах. Героиня «Шахнамэ» великого А.Фирдавси была отличным стрелком из лука, о чём говорят строки поэмы о сражении Гурдофарид и Сухроба:

«...Гурдафарид свой лук тугой схватила
И молнией стрелу в него пустила.
Когда стрелу пускала в высоту,
Она орла сбивала на лету»

Очень часто, лучшие стрелки из лука определялись на соревнованиях. Так, в Согде жители избирали героя Навруза и правителя страны из числа победителей в стрельбе из лука. Особенно почитались женщины – победительницы в лучных состязаниях, о чём немало свидетельств. Так, в начале XVIII века правителем Дарбанда была женщина Тути Бике, которая получила право правления владением в соревнованиях по стрельбе из лука¹. Бесспорно, при специальном исследовании можно найти очень много примеров активности женщин в стрельбе из лука. Такая традиция хорошо прослеживается и в современном лучном спорте Таджикистана.

Одного списка успешных лучников современного Таджикистана как в советский период, так и в период независимости достаточно для подтверждения традиции: З.Рустамова, М.Алиева, М.Шарипова, Л.Инютина Л. Валиходжаева, Г.Пулатова, Н.Набиева, А. Л. Абдуллаева, М. Бакиева, Г.Салимова, М.Ходжаева, Ф.Зубайдова, М.Кантаева, А. Замирова, Фатима и Зухра Тагаевы, а также молодое поколение таджикских лучниц - Гулру Сафарова, Фарзона Азизи, Тахмина Юнусзода, Мадина Сайфуллоева, Таисия

¹ Женщины во власти//<http://muslimatdag.ru/velikie-zhenshhiny/zhenshhiny-vo-vlasti/html>. Дата обращения 24.10. 2019

Шакирзянова, Мавзуна Азимова, Умеда Джураева – добились значительных успехов и их имена стали известны далеко за пределами Таджикистана.

В то же время, следует отметить, что немало и спортсменов - мужчин, показавших высокие показатели и хорошие результаты в стрельбе из лука.

Из вышеприведённых данных о достижениях таджикских спортсменов в стрельбе из лука видно, что настоящее возрождение и вторая жизнь таджикского лучного спорта приходится на конец 2000 годов. Были снова собраны спортсмены, которые остались в Таджикистане, начались тренировки, стала разворачиваться работа секций лучного спорта. Важным событием стало открытие секции лучного спорта при Республиканской школе высшего спортивного мастерства в г. Душанбе. Не обошлось без проблем: всё приходилось начинать с нуля, искать спортивные снаряды и инвентарь, ремонтировать и оборудовать центры для тренировок и т.п.. Хотя и медленно, но началось продвижение и появились первые признаки возрождения лучного спорта в республике.

В 2010 году состоялась встреча Президента Республики Таджикистан, уважаемого Эмомали Рахмона со спортсменами республики. Это было очень важное и судьбоносное событие для таджикского спорта. На встрече Президенту Олимпийского Комитета Республики Таджикистан (ОК РТ) было поручено оказать поддержку развитию лучного спорта в республике и начать это с открытия во всех областях школ по лучному спорту. Претворением в жизнь стало открытие секции в Худжанде уже в 2011 году, и здесь же в 2015 г. Открылась Областная специализированная спортивная школа по лучному спорту. Два центра подготовки лучников – специализированная школа и секция стрельбы из лука в Республиканской школе высшего спортивного мастерства – начали работу и в Душанбе.

При всех достижениях, развитие стрельбы из лука в Таджикистане идёт с трудностями. В одном из своих интервью, ветеран этого вида спорта Зебинисо Рустамова сказала: «Сегодня стрельба из лука — достаточно дорогой вид спорта. Конечно, трудно в материальной составляющей,

но я надеюсь, что в скором времени ситуация изменится. Сейчас наш вид спорта не на самом высоком уровне, но нужно прикладывать все усилия, чтобы поднять его, нужно придать ему наибольший импульс для развития. Очень важно не только создать более лучшие условия для спортсменов, но и дать им хорошую мотивацию. Кроме того, чтобы достигать высоких результатов на мировой арене, важно воспитывать профессиональных спортсменов.

Для профессионального спортсмена — спорт является работой. Пока не будет мотивации, пока спортсмену не будут платить, не будет и результатов. Во многих странах, где развита стрельба из лука, для спортсмена созданы все условия, платят зарплату, обеспечивают питанием и полностью экипируют. Хотелось бы, чтобы такая практика была и у нас.

Я всей душой болею и переживаю за этот вид спорта, стараюсь оказывать внимание нашим спортсменам. Тренером я не работаю, но продолжаю консультировать лучников, в свободное время нахожусь на тренировках, передаю свой опыт, делюсь навыками с молодыми спортсменами. Очень верю в перспективу развития стрельбы из лука в стране и надеюсь, что в скором времени представители Таджикистана будут достигать результатов на мировом уровне».¹

Современный лучный спорт – это такой вид спорта, который сочетает в себе самые новые достижения всех областей научного знания. И сейчас как никогда важна большая тренерская работа, необходимы специалисты, способные подготовить спортсменов не только в физически, но и теоретически. В истории лучного спорта не раз отмечалась важность подготовительной работы со спортсменами, необходимость выработки отдельных свойств, присущих определённым видам спорта. По мнению специалистов, важным моментом в подготовке лучников, стрелков из лука

¹ <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20170820/1023085025/rustamova-tadzhikistan-strelba-luka.html>

является разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию психолого-педагогического сопровождения спортсменов высокой квалификации с использованием современных технологий. В этом плане, если брать историю лучного спорта советского периода, проделана большая работа, которая продолжается и современными российскими специалистами.¹ К сожалению, в Таджикистане еще предстоит сделать многое в этом направлении.

Лучный спорт в своём развитии прошел несколько этапов, которые были связаны, в основном, с вопросом включения этого вида в программу Олимпийских игр или его отсутствием в перечне олимпийских видов спорта. Обзор истории показывает, что основными тенденциями развития лучного

¹ Байдыченко Т.В., Лисенко И.П. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов - стрелков из лука // Спортивный психолог. - 2013. - № 1 (28). - С. 22-27; Болотин А.Э., Бакаев В.В. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109). - С. 33-35; Дашинимаева А.Б.-Ц., Романина Е.В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высокой квалификации // Спортивный психолог. - 2012. - № 3 (27). - С. 35-39; Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - Москва : ДОСААФ, 1982. - 128 с.; Касаткин, В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // Спортивный психолог. - 2014. - № 2 (33). - С. 11-17; Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.; Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие. - Санкт-Петербург : Речь, 2004. - 392 с.; Орешкина Т.И., Маркиянов О.А., Орлов А.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 2. - С. 8-11.; Романина Е.В., Дашинимаева А.Б.-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - №2 (24). - С. 33-36; Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. - 232 с. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. - Москва: Советский спорт, 2007. - 116 с. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев : Олимпийская литература, 1998. - 335 с. Фаликман М.В. Внимание // Общая психология / под ред. Б.С. Братуся. В 7 тт. Т. 4.- Москва: Академия, 2010. - 480 с.; Bertollo, M. (2012) Temporal pattern of pre-shooting psycho-physiological states in elite athletes: A probabilistic approach. M. Bertollo, C. Robazza, & W.N. Falasca *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 91-98. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.09.005; Bortoli, L. (2012) Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for Shooters. L. Bortoli, M. Bertollo, Y. Hanin et al. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 693-701. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.006; Erickson, G.B. (2007) Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance. Oxford, Butterworth-Heinemann, 308; Gusev, A.N. & Mikhaylova, I.S. (2014) Stimulus determinants of the phenomenon of change blindness. *Utochkin Psychology in Russia: State of the Art*, 1 (7), 122-134. doi: 10.11621/pir.2014.0112; Haywood, K.M. (2006) Psychological aspects of archery. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Ed. by J. Dosil. London, John Wiley & Sons, Ltd, 549-566.; Lee, KH. (2009); Mason, B.R. (1986) Body stability and performance in archery. B.R. Mason & P.P. Pelgrim. *Excel*, 2 (3), 17-20. Strydom, B. (2010) The role of vision and visual skills in archery. B. Strydom & J.T. Ferreira. *The South African Optometrist*, 1 (69), 21-28. doi: 10.4102/aveh.v69i1.123; Baidychenko, T.V. (2013) Features of psychomotor abilities for improving the technical preparedness of archers. [*Sportivnyy psikholog*], 1 (28), 22-27; Коробейникова Е.Ю., Леонов С.В., Поликанова И.С. Психологические особенности внимания у стрелков из лука // Национальный психологический журнал. - 2017. - №2(26). - С. 35-45. doi: 10.11621/pnj.2017.0205

спорта изменение правил соревнований в сторону повышения зрелищности, являются коммерциализация и рост конкуренции на мировой арене.

Таким образом, история лучного спорта в Таджикистане показывает, что лучники республики имеют огромный потенциал, ждущий своей реализации. При достаточной квалифицированной работе тренерского состава, создании для лучников хотя бы минимальных условий для постоянных тренировок, должного внимания руководства спорта республики этому виду спорта, спортсменам Таджикистана под силу взять лидерство в мировом лучном спорте.

Несмотря на многие трудности, в Таджикистане было много любителей стрельбы из лука. Возрождение спортивной стрельбы из лука началось только в 2003 году. Первоочередной задачей было восстановление материально-технической базы лучного спорта так как мало что сохранилось от советского периода, а то что сохранилось было в плачевном состоянии. Первое время не хватало даже луков – основного элемента в снаряжении лучника. Согласно правилам соревнований каждый спортсмен должен иметь два лука. Таджикским спортсменкам при выезде на соревнования приходилось «брать в аренду» луки своих соратников.

В 2004 году команда таджикских лучников приняла участие в Международном турнире по стрельбе из лука, проводящиеся в Иране. Спорт Таджикистана представляли лучницы Наргис Набиева, Фируза Зубайдова, Фатима и Зухра Тагоевы.

Таджикские спортсменки отстрелялись хорошо и завоевали золотую медаль в командных соревнованиях. Это был большой успех при очень ограниченных возможностях, плохой технической оснащённости и отсутствии финансовой поддержки. Даже на пятом году деятельности секций по лучному спорту их материально-техническое положение находилось в плачевном положении. В 2005 году в Федерации стрельбы из лука Таджикистана было 50 человек, но сама Федерация располагала только луками старых образцов, выпущенных ещё двадцать лет назад. В то время

как в других странах использовались луки совершенно нового образца. «Но, несмотря на это, наша команда смогла всё же при таких условиях прекрасно отстрелять на IV Исламских Играх, которые проходили в прошлом году в Тегеране», - отметила Н. Набиева.

В 2005 году Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Таджикистан передал Федерации стрельбы из лука республики средства в сумме \$1 тыс. 600 на приобретение спортивного инвентаря, на которые были приобретены 1 лук и 5 щитов для стрельбы. Приобретение оказалось очень кстати, так как таджикская команда готовилась к первенству Республики Таджикистан и к международному турниру Гран-При Азии 2006 года в Таиланде.

26-27 сентября 2009 г. в спортивной школе-интернате г.Душанбе состоялись соревнования по лучному спорту. В этих соревнованиях приняли участие 7 команд, представляющие Согдийскую, Хатлонскую области, город Душанбе и спортивные школы республики. В программе были стрельба на дистанции 90, 70, 50 и 30 м у мужчин и 70, 60, 50 и 30 м - у женщин. Финальные стрельбы состоялись 27 сентября, тогда и стали известны сильнейшие лучники среди взрослых спортсменов.

Несмотря на начало возрождения лучного спорта и некоторые успехи в этом, стрельба из лука всё ещё оставалась на затворках таджикского спорта. Во всяком случае, в течение последующих пяти лет – 2006-2010 годах результаты таджикских лучников на международной арене на фоне успехов прославленной лучницы Зебинисо Рустамовой в 1975-1985 гг. трудно было назвать успешными.

В 2010 году в Душанбе состоялось очень важное, историческое для судеб таджикского спорта событие: Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон встретился со спортсменами республики. Состоялся очень обстоятельный и полезный разговор по судьбе таджикского спорта и большой ответственности таджикских спортсменов. Президент Республики Таджикистана указал на необходимость улучшения работы со спортивными

специализированными школами, секциями и указал на верные пути развития таджикского спорта.¹

Следующий этап в истории лучного спорта Таджикистана был связан с изменениями в руководстве этого вида спорта. В июне 2011 года Наргис Набиева оставила пост Председателя Федерации стрельбы из лука Таджикистана. После этого, более полугода Федерация оставалась без руководителя. В феврале 2012 года на очередном заседании исполнительного комитета Федерации новым главой таджикских лучников был избран Алимахмад Мирзоев, который также был заместителем председателя Комитета по делам молодежи, спорта и туризма.

Назначение Алимахмада Мирзоева было призвано дать новый виток развития стрельбе из лука. Вместе с новым президентом федерации стрельбы из лука возлагались большие надежды на таджикских спортсменов, при том, если будут созданы все необходимые условия. Этот вид спорта является достаточно затратным, в частности, в плане приобретения инвентаря. Будет вестись работа с привлечением спонсоров, чтобы обеспечить спортсменов всем необходимым.

Старт спортивного календаря 2012 года был неплохим. Во всяком случае, таджикские лучники тогда еще не потеряли шансы на завоевание путевки на Олимпийские игры в Лондоне. В связи с этим начались интенсивные тренировки по подготовке к отборочным соревнованиям в рамках подготовки к Олимпийским играм 2012 года в Лондоне. С 14 по 20 февраля в Таиланде в Бангкоке состоялся международный турнир Гран-при Азии по стрельбе из лука, в котором выступили Зухра Тагаева и Фируза Зубайдова. В июне месяце прошёл лицензионный турнир по стрельбе из лука в Соединенных Штатах Америке, где у наших спортсменов был шанс выиграть путевки на Олимпиаду. Однако, у таджикских лучников не хватило мастерства.

¹ Встреча Президента Республики Таджикистан со спортсменами страны. 2010 г.

В том же 2012 году, с 11 по 15 сентября в Кайраккуме состоялись соревнования по лучному спорту на призы имени прославленной лучницы Зебинисо Рустамовой.¹

Этот 2012 год был отмечен активизацией спортивной жизни в Таджикистане. В столице республики – Душанбе и крупных городах республики функционировали 10 специализированных спортивных школ, в которых работали более 137 тренеров, готовившие в том числе и лучников. Среди них были и воспитанники одного из ведущих преподавателей этих школ Махфират Алиевой по стрельбе из лука, которые являются призёрами республиканских и международных соревнований. Цель секции – популяризация лучного спорта, привлечение к нему внимания молодежи, воспитания новых чемпионов. С каждым годом в Душанбе улучшается физкультурно – спортивная работа среди школьников и учащейся молодежи республики.

Стрельба из лука в Согдийской области Республики Таджикистан только начинает по-настоящему развиваться, но уже сейчас с уверенностью можно сказать об огромном желании спортсменов достигать высоких спортивных результатов в этом виде спорта.² Успешный старт взяла секция стрельбы из лука в Турсунзаде. Во всех трёх нынешних центрах стрельбы из лука в Таджикистане успешно работают опытные тренеры, которым вполне под силу воспитать новое поколение призёров, чемпионов и победителей разных рангов соревнований.

Одновременно проводится большая работа по возрождению стрельбы из лука и преобразования этого вида в массовый вид спорта.

Улучшение положения лучного спорта в Таджикистане прослеживалось и по тому, как постепенно увеличивалось число турниров и участников соревнований по стрельбе из лука. Так, 21-23 августа 2013 года в Худжанде состоялся республиканский турнир по лучному спорту.

¹ Текущий архив управления по делам молодёжи, спорта и туризма Согдийской области за 2012 год
² <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20180331/1025032163/kak-vozrodit-tadzhikistan-strelbu-luk.html> (Дата обращения 5 апр.2018)

А в сентябре 2013 года, уже в четвёртый раз, в городе Кайраккуме (ныне г. Гулистон, Согдийская область) состоялись республиканские соревнования на приз Зебинисо Рустамой.¹ Спортсмены состязались на дистанциях 18, 30 и 70 метров. В соревнованиях приняли участие 35 спортсменов из Душанбе, Согда и Хатлона. В общем зачёте победила команда из Душанбе, спортсменки Согдийской области заняли второе место. В личном зачёте победителем стала молодая спортсменка из Согда – Мавзуна Азимова. Мавзуна Азимова получила путёвку для участия в чемпионате мира по стрельбе из лука в Анталии (29 сентября – 6 октября 2013 г., Турция). На этом высоком международном турнире Таджикистан представляла команда из двух спортсменок (Фируза Зубайдова и Мавзуна Азимова), возглавляемая генеральным секретарём Федерации стрельбы из лука Таджикистана Махмудом Амировым.

Крупные Республиканские соревнования по лучному спорту, посвященные Дню государственной независимости Таджикистана, состоялись с 4 по 6 сентября 2015 г. в городе Душанбе. В этих соревнованиях приняли участие спортсмены из различных регионов республики: спортсмены из Согдийской области, мастер спорта СССР Абдугаффор Рустамов, мастер спорта Республики Таджикистан Мухтор Шергозиев, Таисия Шакирзянова, мастера спорта Маъруф Азимов и Мавзуна Азимова.

В 2016 году, 22-25 сентября, вновь в Худжанде был проведен турнир по стрельбе из лука. Эти уже ставшими традиционными соревнования принимают всё более массовый характер. С каждым годом расширяется круг участников турнира. Этот турнир с каждым годом завоевывает симпатии любителей лучного спорта республики, а участники турнира улучшают свои результаты и показывают высокий уровень мастерства. И на этот раз в соревнованиях на призы Зебинисо Рустамовой приняли участие спортсмены

¹ Текущий архив управления по делам молодёжи, спорта и туризма Согдийской области за 2013 год.

из разных регионов республики – 50 лучников показывали своё мастерство в стрельбе из лука на различных дистанциях.¹

Соревнования проводились среди девушек и юношей. По результатам соревнований определились победители: среди девушек, стрелявших на дистанции 60 м первое место досталось лучнице из Душанбе Озер Мелиса, второе место заняла Умедахон Джураева из Согдийской области, а третьей стала Шарипова Дилнозахон, представлявшая г. Душанбе.

А призовые места среди юношей, стрелявших на дистанции 60 м заняли Амирджон Муминов из Душанбе, Шохрух Джаббаров, также из Душанбе, и Эмомали Шамсиев, представлявший Согдийскую область.

А на другой дистанции – стрельбе на 70 м на первом месте – Джаффар Шерматов, на втором – Мирали Максудов и на третьем – Умед Худоёров. Среди женщин призовые места заняли: на первом – Фируза Зубайдова, на втором Фотима Давлатова и – на третьем месте была Фарангис Кадырова.

В сезоне 2016 года таджикские лучницы Фируза Зубайдова (Душанбе) и Мавзуна Азимова (Худжанд) приняли участие и на международном турнире – этапе Кубка мира, состоявшемся в турецком городе Анталья. Мавзуна Азимова на лицензионном соревновании дошла до 1/32 .

Другим важным событием в спортивном календаре был открытый международный турнир в Шимкенте (Казахстан), в котором приняли участие и таджикские лучники. Таджикистан на этом турнире представляли Фируза Зубайдова, а также молодые стрелки Некруз Муллоев, Шохрух Джаббаров и Мехрона Авазова. Известная таджикская лучница Фируза Зубайдова, выступая среди взрослых заняла пятое место, Некруз Муллоев стал одиннадцатым, а молодые таджикские спортсмены Шохрух Джаббаров и Мехрона Авазова заняли, соответственно, седьмое и восьмое место.

В смешанной командной категории спортсмены Таджикистана заняли шестое место. Для молодых таджикских лучников соревнования в Шимкенте

¹ Текущий архив управления по делам молодёжи, спорта и туризма Согдийской области за 2016 г.

были первым международным опытом. Здесь важно было отработать технику, получить столь важный опыт выступления на международном уровне, к предстоящим Юношеским Олимпийским играм.

В ноябре 2016 года, по инициативе Федерации стрельбы из лука Таджикистана в городе Душанбе состоялись и городские соревнования по лучному спорту.

В соревнованиях участвовали три возрастные категории. Спортсмены состязались в стрельбе на трех дистанциях – 30, 60 и 70 метров. Турнир проходил в упорной борьбе и показал хорошую подготовку молодых спортсменов-лучников Душанбе. Так, по результатам соревнований, первое место на дистанции 30 метров заняла Амина Азизова (РШВСМ), второй стала Марьям Авазова (РШВСМ), третьей — Фуруги Хуршед (РШВСМ).

Среди юношей на этой дистанции первенствовал Манучехр Андиекулов (СДЮШОР), второе место занял Билол Мирзозода (РШВСМ), третье — Тохир Урунов (СДЮШОР).

На дистанции 60 м чемпионкой города стала Мехрона Авазова (РШВСМ), второй стала Мелиса Озер (РШВСМ), третьей — Нафиса Расулова (РШВСМ).

Среди юношей здесь выиграл Иван Пятайкин (СДЮШОР), вторым стал Алпер Озер (РШВСМ), третье место занял Амирджон Муминов (РШВСМ).

Среди взрослых на дистанции 70 метров первое место занял Тилло Саидов (РШВСМ), второе – Умед Худоёров (РШВСМ), третье — Фаррух Баракатов (РШВСМ). Среди женщин выиграла Фируза Зубайдова (РШВСМ), второй стала Майрам Кантаева (СДЮШОР), третьей — Аниса Замирова (СДЮШОР).¹

Чрезвычайно важным событием в истории лучного спорта в Таджикистане стало утверждение Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука. Этот стандарт был разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной

¹ Подробнее о городских соревнованиях см.: <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20161121/1021124622.html>

подготовке» и определял порядок, условия и требования к спортивной подготовке в организациях, которые осуществляют спортивную подготовку в соответствии с законом.¹

Спортивный 2017 год в Таджикистане начался турниром таджикских лучников. В январе в Душанбе прошли республиканские соревнования по стрельбе из лука, в которых приняли участие спортсмены в молодежной и взрослой возрастной категории. Всего в турнире выступили свыше 45 лучников из команд, представлявших Душанбе, Согдийскую область и Турсунзаде.²

Спортсмены состязались на дистанциях 70, 50 и 30 метров. В соревнованиях на дистанции 50 м + 30 м первое место занял Амирджон Муминов (команда Душанбе-1). Среди девушек на этой дистанции первенствовала Мавзуна Кабирова (команда Душанбе-2).

Взрослые же состязались на дистанции 70 м + 70 м, а затем в турнире на 70 м по олимпийской системе на выбывание. В первой дисциплине выиграл Тилло Саидов (команда Душанбе-1). У женщин здесь первенствовала Фируза Зубайдова (команда Душанбе-1).

В олимпийском круге на 70 м первым стал Сафар Негматов (команда Душанбе-1). Среди женщин победу праздновала Аниса Замирова (команда Душанбе-2).

Летом 2017 года, 25 июня в городе Душанбе были проведены открытые городские соревнования по лучному спорту. В турнире приняли участие команды Душанбе и Турсунзаде, воспитанники Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Спортсмены соревновались в стрельбе из лука на дистанциях 12, 30 и 60 метров. На дистанции 12 метров среди девушек первой стала Азиза Кантаева,

¹ Приказ Комитета по делам молодежи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, № 236-В от 26 октября 2016 г.

² В Таджикистане выявили самых метких лучников: <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20170122/1021539750/tadzhikistan-luchniki.html>

второй — Нилуфар Зулфонова, третьей — Нозанин Абдуллаева — все СДЮШОР.

Среди мальчиков первенствовал Умед Рахмонов — РШВСМ, вторым стал Тимур Гусаров — СДЮШОР, третьим — Мустафо Мирзоходжаев — СДЮШОР. На дистанции 30 метров золотую медаль завоевал Манучехр Андиекулов — СДЮШОР, вторым стал Анушервон Рахими — РШВСМ, бронзу выиграл Тохир Урунов — СДЮШОР.

Среди девушек на этой дистанции первой стала Карина Олейникова — СДЮШОР, второе место заняла Шукрона Имомдодова — СДЮШОР, третье — Фарида Рахматова — СДЮШОР.

На дистанции 60 метров победительницей была признана Майрам Кантаева — СДЮШОР, второе место заняла Мелиса Озер — РШВСМ, третье — Мехрона Авазова — РШВСМ. Среди юношей здесь первенствовал Акобир Азимов — СДЮШОР, вторым стал Альпер Озер — РШВСМ, третье место занял Шохрух Джабборов — РШВСМ.

Это был второй турнир для таджикских лучников в 2017 году. Хотя таджикские лучники не показали выдающиеся достижения, тренер таджикской сборной Фируза Зубайдова была довольна результатами. По её мнению, соревнования стали неплохой проверкой сил перед следующими турнирами — чемпионатом страны, который состоялся в конце июня 2017 года.

Летом 2017 года таджикские стрелки из лука приняли участие ещё в одном международном турнире в Кыргызстане, который состоялись в августе и отличились хорошими результатами. Этот Международный турнир по лучному спорту был представительным: за медали турнира боролись представители нескольких стран, в числе которых были Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Узбекистан, Бангладеш и Россия. И таджикская команда удостоилась нескольких медалей турнира. Так, таджикская лучница Фируза Зубайдова победила в личном первенстве на дистанции 70 метров, а другая спортсменка Мехрона Авазова выиграла

бронзу на 60 метров. Кроме того, лучники Республики Таджикистан завоевали бронзовую медаль в командном зачете, одержав победу над командой сборной Бангладеш в матче за третье место.¹

В общем, 2017 год был очень насыщенным для таджикских лучников. Таджикские лучники приняли участие во многих соревнованиях по лучному спорту как внутри республики, так и за рубежом с хорошими спортивными результатами. Это показало, что в Республике Таджикистан формируется молодая команда, имеющая хорошую перспективу и значительные достижения в предстоящих соревнованиях.

Кроме вышеназванных турниров, в течение 2017 года Комитет по делам молодёжи, спорту и туризму провёл Фестиваль национальных видов спорта, в том числе и лучному спорту. Все эти мероприятия показали, что наблюдается твёрдый рост таджикского лучного спорта, улучшаются показатели, результаты и престиж лучников, расширяется признание стрельбы из лука Таджикистана.

Большие надежды связаны и с тем, что Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон никогда не оставляет таджикский спорт без внимания. Выступая на 17-ой Генеральной Ассамблеи НОК, Президент Таджикистана Эмомали Рахмон сказал о необходимости создания единого Центра подготовки спортивных команд республики. “Предлагаю на основании “Государственной программы развития физической культуры на 2017-2021 годы” преобразовать Республиканскую школу высшего спортивного мастерства по видам в Центр подготовки сборных команд и в дальнейшем для эффективной его деятельности создать необходимую инфраструктуру”, - сказал глава государства.²

¹ Текущий архив <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20180103/1024321528/sport-dotizheniya-borba-medali-tadzhikistan.html> (дата обращения 6 янв.2018 г.)

² Выступление Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, Президента Национального олимпийского комитета уважаемого Эмомали Рахмона на заседании Генеральной ассамблеи Национального олимпийского комитета и встрече с ответственными работниками спортивной сферы. 14.02.2018. Душанбе

Более того, уважаемый Президент Эмомали Рахмон отметил, что надо использовать все возможности для расширения базы развития таджикского спорта: “Опыт других стран показывает, что министерства и ведомства, крупные промышленные и торговые предприятия, а также негосударственные компании берут под свою опеку отдельные виды спорта и тем самым способствуют развитию национального спорта и его представлению на международной арене”, - сказал глава государства.¹

В выступлениях Основателя мира и национального согласия, Лидера нации, уважаемого Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона чётко указывается необходимость проявления внимания к лучному спорту в нашей республике, начертаны пути дальнейшего развития стрельбы из лука в Таджикистане. Проявление заботы главы государства Республики Таджикистан о развитии спорта в целом вселяет надежду на улучшение состояния лучного спорта в Таджикистане. Среди не разрешённых проблем остается вопрос о строительстве лукодрома-стрельбища, где лучники могли бы круглый год проводить тренировки, готовится к республиканским и международным соревнованиям.

Таким образом, лучный спорт в Таджикистане выходит из застойного положения.

Отрадно, что ситуация в стрельбе из лука постепенно улучшается. Но, темп развития оставляет желать лучшего, и не достаточен для скорейшего вывода лучного спорта в Таджикистане на новый высокий уровень. Сейчас в Республике Таджикистан 194 человек занимаются в 12 группах, работающих в трёх городах РТ: в Душанбе (4 гр), Худжанде (7) и Турсунзаде (1). Их тренируют 9 наставников.

Постоянная работа с воспитанниками, непрерывный процесс тренировок и активное участие в международных состязаниях являются важнейшими факторами в процессе подготовки выдающихся спортсменов и

¹ Выступление Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, Президента Национального олимпийского комитета уважаемого Эмомали Рахмона на заседании Генеральной ассамблеи Национального олимпийского комитета и встрече с ответственными работниками спортивной сферы. 14.02.2018. Душанбе

будущих чемпионов. Школа по лучному спорту, организованная З.Рустамовой в Худжанде в 2000 году может быть иллюстрацией сказанному.

Работа начиналась с несколькими ребятами во дворе обычного жилого дома. Постепенно сформировалась группа молодых ребят, влюблённых в спорт и страстно желающих достичь высот в спорте. Опытный педагог З. Рустамова тренирует своих воспитанников используя свой богатый опыт в сочетании с самыми современными методами подготовки лучников. Сравнительный анализ результативности показал, что молодые спортсмены, мальчики и девочки, стремятся хорошо освоить азы стрельбы из лука, чтобы достойно представлять спортивную школу на соревнованиях.

Воспитанники спортивной школы Зебинисо Рустамовой участвуют в соревнованиях различных уровней внутри республики. Иногда получают возможность состязаться и со спортсменами – лучниками зарубежных стран. Так, 19-21 –го мая 2019 года в г.Исфара Согдийской области Республики Таджикистан, в рамках Международных спортивных игр состоялись соревнования по стрельбе из лука. В этих соревнованиях приняли участие более 40 лучников, спортсмены из Казахстана, Кыргызстана и Узбекистана, что придало соревнованиям международный статус. Молодые лучники из Худжанда – воспитанники З.Рустамовой показали хороший результат и заняли призовые места.¹

Результаты соревнования радуют и вселяют надежду, что лучный спорт в Таджикистане возвращается на свои позиции.

¹ Зебинисо Рустамова: як духтари кокулдоре, ки тоҷиконро дар ҷаҳон муаррифӣ кард// Спутник. 11.06.2019.

III.2. Пути развития лучного спорта в Таджикистане

Известно, что в число главных культурных и социальных достижений человечества входит спорт, который с древнейших времён и до сегодняшнего дня, служил и продолжает служить для сохранения здоровья и умножения человеческой силы, является средством сохранения и улучшения физического и духовного развития человека. Древние арийцы, предки таджикского народа развивали разные виды спорта, среди которых важное место занимала стрельба из лука. Стрельба из лука занимала главное место в воспитании детей у арийских народов.

В последние десятилетия Советского Союза школа лучного спорта в Таджикистане достигла больших высот и считалась одной из лучших в СССР: многие тренеры пользовались большим авторитетом среди специалистов, а спортсмены-лучники добивались побед и показывали высокие результаты в рамках всех всесоюзных и международных соревнований разных уровней. В конце 80-тых годов в Душанбе для участия в организации и проведения здесь международных соревнований приехал господин Франческо Ньекки-Русконе, Президент Международной федерации стрельбы из лука(ФИТА) и подарил подготовленный архитекторами проект спортивного комплекса для стрельбы из лука. Руководство города Душанбе выделило участок земли для строительства спортивного комплекса, который в будущем должен быть стать прочной материально-технической базой для дальнейшего развития лучного спорта в Таджикистане. Однако, проект остался нереализованным. Зебинисо Рустамова в начале в качестве заместителя Председателя Комитета по физической культуре и спорту Республики Таджикистан, затем - Председателя Комитета по физической культуре и спорту Таджикистана активно принялась за реализацию проекта. Территория будущего комплекса была (спланирована) проектированно и

огорожена огражденна для строительных работ. Но, начавшаяся в стране гражданская война (1992-1997 гг.) помешала реализации проекта.¹

В годы независимости делались неоднократные попытки реанимации большого лучного спорта в Таджикистане. Было достигнуты некоторые договорённости с Международной федерацией стрельбы из лука.

Приобретение и укрепление независимости, установление мира и национального согласия в Республике Таджикистан создали мощные базовые предпосылки для дальнейшего развития всех отраслей народного хозяйства и культуры, в том числе физической культуры и спорта, в нашей стране.

«Независимость страны, - отметил Президент страны Э.Ш. Рахмонов на церемонии открытия V Центральноазиатских игр - создала необходимые условия и возможности для развития личности, являющейся олицетворением богатого духа, чистоты морали и физического развития. Сейчас необходимо воспользоваться нынешней ситуацией и позаботиться об улучшении физической культуры, развитии всех видов спорта, повышении мастерства спортсменов в целом для воспитания здорового и действительно достойного поколения».²

В Независимом Таджикистане важным направлением государственной политики является «...создание благоприятных условий для развития разных отраслей спорта и привлечения населения к физическому воспитанию и спорту, обеспечение массовости спорта и пропаганда здорового образа жизни».³ Президент страны Эмомали Рахмон в ходе каждого своего выступления⁴ отмечает важность физического воспитания и спорта и его

¹ Текущий архив Комитета по делам физической культуры и спорта при Правительстве Республики Таджикистан, 1996-2002 гг.; Текущий архив Национального Олимпийского Комитета Таджикистан, 2014-2018 гг.;

² Выступление Президента Республики Таджикистан церемонии открытия V Центральноазиатских игр.

³ Там же.

⁴ Выступление Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, Президента Национального олимпийского комитета уважаемого Эмомали Рахмона на заседании Генеральной ассамблеи Национального олимпийского комитета и встрече с ответственными работниками спортивной сферы. 14.02.2018. Душанбе; Текущий архив Комитета по делам физической культуры и спорта при Правительстве Республики Таджикистан, 2015-2018 гг.; Текущий архив Национального Олимпийского Комитета Таджикистан, 2014-2018 гг.;

значение для сохранения здоровья общества, пропаганды здорового образа жизни и отвлечения подростков и молодёжи от недостойных занятий. Это в полной мере относится и к стрельбе из лука. Стрельба из лука один из популярных в мире видов спорта, способствующих воспитанию здорового и развитого поколения граждан Таджикистана. Пользу занятий стрельбой из лука для развития юного организма трудно переоценить. Специалисты отмечают очень благотворное влияние стрельбы из лука на физическое формирования молодого организма. Так, в процессе стрельбы развиваются мышцы спины. Поэтому у детей корректируется осанка и подтягивается мышечный корсет, что приводит к исчезновению сутулости. Это действительно важно, так как проблемы с позвоночником впоследствии становятся причиной развития ряда серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата. На каждом занятии дети под руководством и контролем тренера выполняют порядка 100–150 выстрелов, поэтому даже при наличии искривления ребенок вскоре начинает непроизвольно держать правильную осанку.

В то же время, регулярные занятия стрельбой способствуют развитию умения контролировать дыхание, а также увеличивают подвижность грудной клетки. Благодаря этому улучшается функционирование дыхательной системы. Также, при занятиях стрельбой из лука улучшается и работа кровеносной системы. Кровь поставляет в головной мозг больше кислорода, что, в свою очередь, благотворно сказывается на умственном развитии ребенка.

В характеристике и полезных свойствах стрельбы из лука отмечается и то, что лучники постоянно тренируют глазные мышцы, что предотвращает появление проблем со зрением, например, близорукости.

И, наконец, занятия стрельбой из лука благотворно влияют на устойчивость психики ребёнка. Целясь в мишень и совершая выстрел, важно следить за дыханием и сохранять полное самообладание. Поэтому, посещая секцию стрельбы, ребенок развивает такие важные для дальнейшей жизни

качества, как выдержка, выносливость, дисциплинированность, умение концентрироваться и сохранять спокойствие.

Учитывая всё сказанное о преимуществах стрельбы из лука как отдельного вида спорта, рассмотрим его состояние и перспективы развития.

Изучение истории и обзор состояния спорта показывает, что наиболее выдающиеся спортивные достижения таджикистанцев были в стрельбе из лука – Таджикистан был одним из признанных центров лучного спорта в СССР. Учитывая ряд обстоятельств, можно признать, что в советские годы в Таджикистане была создана очень мощная материально-техническая база с сильной командой специалистов – тренеров высшего разряда, способных подготовить новое поколение чемпионов по лучному спорту. Однако, 90-ые годы XX века оказались тяжёлым испытанием для стрельбы из лука как одного из видов спорта в Таджикистане. И несмотря на это, стрельба из лука постепенно возвращает свои позиции, хотя и очень медленно. Сейчас, лучный спорт требует к себе особого отношения как один из наиболее перспективных видов спорта в Республике Таджикистан. В этом отношении нам следует перенять и использовать богатый опыт Российской Федерации стрельбы из лука.

Исходя из анализа состояния и развития лучного спорта в Республике Таджикистан следует отметить, что уровень развития лучного спорта не соответствует его значимости в мировом олимпийском движении, популярности и возможности благотворного воздействия на развитие двигательного потенциала и укрепления здоровья граждан, которые занимаются стрельбой из лука в различных возрастных группах и с разным уровнем подготовленности. Для полного восстановления позиции лучного спорта в Таджикистане в его лучшем и высшем состоянии необходимо предпринять ряд необходимых мер. Эти меры не должны быть разрознены и выполняться в отрыве друг от друга. Наоборот, должна быть выработана единая государственная Программа развития стрельбы из лука в Республике Таджикистан, охватывающая весь спектр вопросов связанных со стрельбой

из лука. Эта Программа - главный (основной, директивный) документ, который определяет стратегию (цели, задачи), увязанные по срокам, средствам и методам реализации мероприятий, обеспечивающим решение приоритетных задач развития стрельбы из лука в Республике Таджикистан, включая подготовку спортсменов сборной команды Таджикистана по стрельбе из лука к предстоящим международным соревнованиям – Чемпионатам мира по стрельбе из лука и Олимпийским Играм.

Прежде всего необходимо чётко определить цель Программы развития стрельбы из лука в Республике Таджикистан. Целью Программы должны быть:

1. Создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития лучного спорта, включая массовые формы в Республике Таджикистан, для завоевания передовых позиций в мировом спорте, утверждение принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта

2. Поднять качество и эффективность подготовки спортсменов сборной команды Республики Таджикистан по стрельбе из лука к крупнейшим международным соревнованиям, в том числе Чемпионатам мира по стрельбе из лука и Олимпийским Играм;

3. Улучшить и усовершенствовать систему подготовки спортивного резерва, через вовлечение максимально большего числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия стрельбой из лука сделать этот вид спорта массовым в Таджикистане

4. Совершенствовать систему подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития лучного спорта;

5. Программа направлена на реализацию государственной политики в области спорта и физической культуры через решение оздоровительных, экологических, экономических и других проблем средствами лучного спорта;

6. Укрепление материально-технической базы и развитие инфраструктуры лучного спорта, организация областных и районных центров (школ, секций) развития лучного спорта, строительство и реконструкция спортивных сооружений для проведения спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий по стрельбе из лука;

7. Организация и проведение республиканских и международных соревнований, массовых мероприятий, направленных на поддержку и популяризацию лучного спорта и спортивной культуры;

8. Разработка и усовершенствование нормативно-правовой базы, обеспечивающей стабильное развитие лучного спорта, включая его массовые и рекреационные формы;

9. Создание единой системы информационного обеспечения лучного спорта в Республике Таджикистан

В результате реализации Программы система подготовки спортсменов – лучников будет стабильной, появятся специализированные центры подготовки олимпийского резерва, лучшие из лучших составят костяк сборных команд (мужской, женской, молодёжной) Республики Таджикистан. Это позволит лучному спорту Таджикистана выйти на уровень ведущих команд мира, добиться завоевания медалей таджикскими спортсменами на крупнейших международных соревнованиях.

Программу развития лучного спорта Таджикистана может подготовить Федерация стрельбы из лука Таджикистана, при активном участии и с учётом предложений органов исполнительной власти, научно-исследовательских и образовательных учреждений, научных и практических работников всей страны. В основу программного документа могут быть положены аналогичные программы, разработанные и действующие в Российской Федерации, других странах СНГ и зарубежья. Думается, что передовой и богатый мировой опыт в стрельбе из лука – гарант успеха в подготовке Программы развития стрельбы из лука в Республике Таджикистан, рассчитанной на будущие 5-10 лет. Программа должна быть разработана в

соответствии с законами Республики Таджикистан. А участники Программы должны будут выполнять взятые на себя обязанности по реализации каждого пункта программы развития стрельбы из лука и регулярно публиковать данные о ходе реализации Программы и внедрении её пунктов. Конечно, вероятно всё нельзя предусмотреть. Однако, при регулярном мониторинге хода реализации Программы и анализе получаемых результатов можно выявить недостатки и корректировать положения Программы.

Правительство независимого Таджикистана уделяет много внимания развитию спорта в стране. В Республике Таджикистан строится много стадионов, спортивных площадок и бассейнов, число которых растёт из года в год. По решению Правительства страны в целях обеспечения современных условий для развития физической культуры каждый год увеличивается строительство спортивных и культурных центров посредством финансирования государственного бюджета, а также физических и юридических лиц. Так, в 2010 году в Таджикистане действовали более 100 стадионов, 1000 спортивных залов, более 4000 спортплощадок, 38 плавательных бассейнов и около 138 спортивных школ. Для строительства и реконструкции спортивных, культурных и туристических сооружений в 2001-2012 годах за счет средств государственного бюджета было выделено около 1 млрд. сомони, только в 2013 году на эти цели было выделено 240 млн. сомони.

В Послании Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона Маджлиси Оли республики 20 декабря 2017 году было отмечено, что «Хотя, с 2011-го по 2016 год были построены 1400 новых спортивных объектов, и отреставрировано 1100, мы должны и в дальнейшем придавать серьезное внимание строительству спортивных площадок и залов и инфраструктурному развитию этой сферы».

В этом году только в Душанбе были созданы 75 больших и малых стадионов и спортивных центров, во многих скверах и парках отдыха созданы специальные места для физических упражнений, что способствует

массовости спорта и пропаганде здорового образа жизни среди подростков, юношей и девушек. Президент Республики Таджикистан в своём выступлении на заседании Генеральной ассамблеи НОК отметил, что “Сегодня в стране имеются 10000 спортивных объектов, в том числе 120 стадионов, 6500 спортивных площадок и 1700 спортзалов, 88 плавательных бассейнов и 800 спортивных комплексов и других специальных объектов, продолжается строительство новых спортивных сооружений. В том числе спортивных площадок”.¹

Кроме того, руководство города Душанбе намерено в 2018 году построить в столице для подростков и молодежи еще 90 спортивных площадок и скверов, и сдать до празднования независимости.

Такое особое внимание правительства Республики Таджикистан связано с заботой о подрастающем поколении, так как развитие спорта в стране служит делу воспитания здорового подрастающего поколения республики. И в то же время, всё это, включая рост числа стадионов и спортивных площадок, способствует развитию многих видов спорта. Но если рассматривать конкретный вид спорта – лучный спорт, то здесь есть свои особенности. Для этого вида спорта нужны специфические условия: поле для стрельбы из лука, луки, стрелы. Большая проблема и с тренерскими кадрами. Поэтому, рост числа строящихся стадионов в республике, для развития лучного спорта не является самым главным условием. Конечно же, лукодром это специализированное сооружение. Но даже при его отсутствии лучники могут заниматься в многоцелевых стадионах. Более того, спортсмены могут заниматься стрельбой из лука в залах 18 метров. Но главной проблемой в этом виде спорта является спортивный инвентарь, то есть луки и стрелы, являющиеся дорогостоящим условием. Поэтому приобретение

¹ Выступление Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, Президента Национального Олимпийского комитета уважаемого Эмомали Рахмона на заседании Генеральной ассамблеи Национального олимпийского комитета и встрече с ответственными работниками спортивной сферы. 14.02.2018. Душанбе; Текущий архив Комитета по делам физической культуры и спорта при Правительстве Республики Таджикистан, 2015-2018 гг.; Текущий архив Национального Олимпийского Комитета Таджикистан, 2014-2018 гг.;

дорогостоящих луков и стрел имеет очень важное значение для развития этого вида спорта в Таджикистане.

Мы уже отмечали, что таджикские лучники пользуются в основном устаревшими луками советского производства. Специалисты утверждают, что советские луки считались одними из лучших в мире, однако, время идёт, луки совершенствуются и ежегодно модернизируются. Поэтому отставание таджикских лучников в оснащении инвентарём является главным препятствием для развития лучного спорта в Таджикистане.

Мы уже упоминали, как таджикские спортсмены заимствовали друг у друга луки для выступлений, а также о покупке 1 лука и 5 щитов на выделенные Федерации стрельбы из лука деньги, также приобретение 5 луков при финансовой поддержке ИОГВ Согдийской области в 2011 году которых катастрофически не хватает для обеспечения таджикских лучников, все секции и школы стрельбы из лука необходимым обеспечивать высококачественным спортивным инвентарём.

К сожалению, у лучного спорта Таджикистана нет и спонсоров, поддерживающих этот олимпийского вид спорта. Некоторые лучники приобретают инвентарь сами, но этого тоже недостаточно для покрытия потребности лучного спорта. Качество инвентаря и спортивного оружия отражается на результатах, которые зависят от мастерства лучника и его технической оснащённости. Вполне понятно, что если лук и стрелы некачественные, то и трудно добиться выдающихся результатов.

На уровень мастерства и подготовленности спортсменов оказывает влияние и турниры. В домашних условиях, где конкуренция практически отсутствует, невозможно повышать мастерство своих спортсменов. Одной из важных задач является материальное обеспечение лучного спорта. Выделение специальных грантов на поездки позволит талантливой молодёжи Таджикистана принимать участие в международных соревнованиях. Необходимо предусмотреть и поездку тренеров стрельбы из лука в зарубеж. В этом случае у них будет возможность лично присутствовать на

соревнованиях своих учеников, участвовать в заседаниях судейства и самое главное – обмениваться опытом с коллегами из других стран и повышать свою квалификацию, быть в курсе всех новостей и нововведений в мировом спортивном процессе, а в подготовке спортсменов использовать новые теоретические методы, разработанные и используемые в странах с высоким уровнем развития лучного спорта. Это чрезвычайно важно быть в русле мирового спорта.

Участие в большем количестве соревнований разного уровня, при наличии конкуренции и обмена опытом способствуют формированию бойцовских качеств спортсменов. Ежегодно в спортивном календаре много Кубков мира, Европы, Азии, международных соревнований, турниров в которых надо активно участвовать, чтобы дать нашим спортсменам хорошую подготовку к соревнованиям. Набирать очки и получить лицензию для участия в Олимпийских играх. Психологический фактор воспитывается на соревнованиях, где спортсмен становится уверенным в себе и приобретает опыт.

Таким образом, одним из условий повышения качества подготовки спортсменов в стрельбе из лука является организация соревнований в республике и участие таджикских спортсменов в региональных и мировых чемпионатах. Для этого необходима активизация международной деятельности и сотрудничества Федерации стрельбы из лука Таджикистана и существенная финансовая поддержка государством стрельбы из лука.

Таджикский спорт, несмотря на то, что в течение длительного времени был частью общесоюзного (в рамках СССР), имел свои национально-территориальные особенности, традиции и достижения. Особенно следует отметить стрельбу из лука, и общепризнанным фактом является то, что в этом виде спорта таджикские спортсмены в период СССР показывали высокие мировые результаты. И если первые победы таджикских лучников в 70-х годах XX века были сенсацией, то последующие стали почти закономерностью, так как сформировалась очень сильная таджикская школа

стрельбы из лука. Имена лучников Таджикистана – А.Панжин, З.Рустамова, В.Шикарев, Н.Рустамова, Л.Валиходжаева, Г.Пулатова, С.Кириллов, М.Шарипова, М. Бакиева, З.Салимов, Н. Набиева, Л.Инютина, Г.Салимова, С. Рахимджанов, А. Воловская А. Рустамов и многих других были известны далеко за пределами Таджикистана, а на соревнованиях они рассматривались как сильные конкуренты. Внушительен перечень рекордов, список наград, медалей и призов, занятых высоких мест таджикских лучников, как в командном, так и в личном зачёте. Таджикские лучники являются признанными мастерами в роли наставников, подготавливающих новое поколение спортсменов по стрельбе из лука. В настоящее время они работают в качестве тренеров во многих странах дальнего и ближнего зарубежья (Россия, Казахстан, Украина, Узбекистан, Иран, Испания и др.).

Изменение политической ситуации, распад СССР, а затем и гражданская война в Таджикистане не просто прервали динамичный процесс развития лучного спорта в Таджикистане, а нанесли огромный и непоправимый урон всему спорту Таджикистана.

После периода застоя в 90-х годах XX века, с наступлением нового столетия стали заметны изменения, начавшиеся в таджикском спорте, в том числе и лучном спорте. С 2000 года постепенно возрождается стрельба из лука. Следует подчеркнуть, что, во многом, благодаря особой заботе Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона развитию таджикского спорта, мы наблюдаем ежегодное улучшение положения лучного спорта в нашей республике.

Президентом страны Эмомали Рахмоном были даны конкретные поручения ответственным руководителям сферы по обеспечению массовости физического воспитания и спорта. Он призвал предпринимателей, бизнесменов и всех тех, кто может поддержать спорт, оказать помощь в деле подготовки спортсменов.

При всём этом, остаются вопросы. В настоящее время перед лучным спортом Таджикистана стоят ряд проблем, требующих своего разрешения.

Управление лучным спортом. Прежде всего, необходимо укрепить позиции управления лучным спортом, которое в последующем определит свои цели и задачи, а также определит и решит другие проблемы лучного спорта в Таджикистане.

В Таджикистане, наряду с 50 федераций, создана и действует Федерация стрельбы из лука. При анализе деятельности спортивных федераций РТ, Президент страны Эмомали Рахмон указал на ряд недостатков, в числе которых их закрытость, бездействие или недостаточная активность, отсутствие разработанных программ и планов деятельности, некомпетентность руководителей, непрозрачность финансовой деятельности отдельных национальных федераций.

Справедливости ради следует отметить, Федерация стрельбы из лука Республики Таджикистан, образованная в самые первые годы независимости, приложила много усилий для возрождения и развития лучного спорта в республике. Главной задачей Федерации стрельбы из лука Таджикистана следует признать доказательство руководству таджикским спортом, что лучный спорт является одним из приоритетных видов спорта, представляющим нашу страну на международном уровне и вернуть лучному спорту славу таджикской школы стрельбы из лука 70-80-90-х годов прошлого века. Тем более, что для этого есть база.

Однако, этого явно недостаточно. Следует отметить, что стрельба из лука всё ещё далека от массовости, об этом виде спорта как национального и олимпийского в республике мало знают. Федерация не проявляет инициативы по массовой агитации и привлечения молодёжи к этому виду спорта. А это очень важный фактор. Низкий уровень агитации в целом физической культуры и спорта, в частности стрельбы из лука, посредством СМИ не обеспечивает рост интереса к лучному спорту среди широких слоёв населения страны. В предыдущих главах нами было показано, как приходили в лучный спорт молодые кадры, затем становившимися известными спортсменами. Например, репортажи о достижениях Зебинисо Рустамовой

сделали спортсменку кумиром для многих девочек, которые пошли по её стопам и стремились добиться таких же успехов. Именно поэтому, пропаганда лучного и других видов спорта и, как следствие этого, массовость спорта является главной задачей спортивных федераций и, как ответственные ведомства, они должны претворять в жизнь политику сферы.

Материально-техническое обеспечение стрельбы из лука. Одной из главных проблем развития лучного спорта является его материально-техническое обеспечение. Укрепление инфраструктуры лучного спорта и создание благоприятных условий для спортсменов страны является одним из необходимых условий для развития лучного спорта в Республике Таджикистан. Лучный спорт Таджикистана нуждается в поддержке государства в материально-техническом обеспечении. Правительством Таджикистана и в этом направлении предпринимаются определённые шаги. Так, ещё в 2010 году Президентом страны Эмомали Рахмоном на встрече с представителями таджикского спорта было указано, что «... исполнительным органам местной государственной власти и предпринимателям спортивной отрасли необходимо принять практические меры для приведения в соответствие с требованиями спортивных объектов, в том числе спортивных залов, площадок и обеспечение их современным оборудованием»¹. И хотя, в рамках подготовленного на основе этой встречи плана мероприятий на территории нашей республики было построено более 2500 спортивных объектов, это увеличение практически не коснулось такого вида спорта как стрельба из лука. В настоящее время в Таджикистане катастрофически не хватает специально оборудованных площадок, лукодромов, спортивного снаряжения и т.п.. Наши спортсмены - лучники занимаются в непригодных для стрельбы из лука помещениях или стадионов общего характера, а луки и другой инвентарь является безнадежно устаревшим.

¹ Выступление Президента Республики Таджикистана уважаемого Эмомали Рахмона на встрече со спортсменами страны. Душанбе, 2010 г.

Такое положение очень сильно снижает как развитие самого вида спорта, так и интереса к нему.

Финансирование лучного спорта. Государство выделяет средства для развития спорта в Таджикистане, на которые ведётся строительство стадионов, спортплощадок, закупается оборудование и т.п. Президент республики Эмомали Рахмон на встрече со спортсменами Таджикистана (2010 г.), указал на то, что за первое десятилетие XXI века были достигнуты значительные изменения в развитии таджикского спорта. Государство затратило около триста миллионов сомони на подготовку спортивных специалистов, строительства и реконструкции спортивных объектов в различных городах и районах республики. И это в 60 раз больше по сравнению с 2000 годом. По указанию Правительства республики исполнительные органы местной государственной власти областей, городов и районов Республики Таджикистан каждый год должны увеличивать в своих местных бюджетах финансирование сферы спорта, а также направлять часть перевыполненных бюджетных средств на развитие спорта в Таджикистане. Но и это не всегда соблюдается и поэтому нуждается в контроле. Федерация стрельбы из лука может обосновать необходимость направления определённой части этих финансов в развитие лучного спорта и вести мониторинг.

Президент РТ указал, что необходимо привлечение спонсоров и находить пути для привлечения внебюджетных средств для развития спорта в Таджикистане.

Подготовка кадров. Теоретическая и практическая подготовка спортсменов-лучников. Важным шагом по пути возрождения прежней славы таджикской стрельбы из лука является большая работа по подготовке квалифицированных кадров-это одно из главных задач: преподавателей, теоретиков, тренеров и самих спортсменов. К сожалению, в Таджикистане не сложился сильный профессорско-преподавательский состав по дисциплинам, предусмотренным Государственным стандартом подготовки спортсменов-

лучников. Даже знание и навыки некоторых преподавателей, привлекаемых к работе Федераций, в том числе Федерации стрельбы из лука, не отвечают требованиям, многие из них нуждаются в переподготовке.

Особенно это касается тренеров, которые занимаются олимпийской подготовкой, поэтому необходимо открывать для них отдельные курсы и направлять их в развитые страны для повышения квалификации, а также - приглашать высококвалифицированных тренеров из других стран.¹

Для решения данного вопроса необходимо в первую очередь открыть центр совершенствования квалификации специалистов спортивной отрасли.

Спортивные тренеры попеременно могут здесь проходить курсы совершенствования квалификации и повышать свое профессиональное мастерство. Процесс обучения студентов физкультурных ВУЗов, и стрельбе из лука в том числе, как правило, состоит из двух составляющих: первая составляющая - это практическая подготовка, то есть достижение определенного уровня двигательной подготовленности; вторая составляющая – обеспечение соответствующего уровня теоретической подготовленности. Эти два составляющих подготовки учителя физической культуры развиваются в противоположном направлении. Умение правильно обращаться с луком и стрелами, выбирать правильную стойку, отработать навыки точного попадания в цель вырабатываются на практике в стрельбищах и спортплощадках. Однако, немаловажное значение имеет и теоретическая подготовка спортсменов. Необходимо разработать и внедрить в учебный процесс дисциплины, направленные на обеспечение высокого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов в области стрельбы из лука. Содержание такого учебного курса «Теория и методика стрельбы из лука» определяется на основе образовательных стандартов с

¹ Выступление Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, Президента Национального олимпийского комитета уважаемого Эмомали Рахмона на заседании Генеральной ассамблеи Национального олимпийского комитета и встрече с ответственными работниками спортивной сферы. 14.02.2018. Душанбе; Текущий архив Комитета по делам физической культуры и спорта при Правительстве Республики Таджикистан, 2015-2018 гг.; Текущий архив Национального Олимпийского Комитета Таджикистан, 2014-2018 гг.;

использованием современных источников по данной проблеме. Используя достижения и опыт успешных в этом плане стран создать учебные пособия в которых основные понятия теории и методики подготовки стрелков из лука трактуются с учетом современных требований и даются практические рекомендации для организации тренировок лучников. Работа в этом плане вполне под силу Институту физической культуры, совместно с республиканской федерацией по стрельбе из лука, где работают специалисты, знакомые с многолетним опытом таджикского лучного спорта. Содержание учебного пособия будет полезным не только студентам и преподавателям физкультурных ВУЗов, но и педагогам по стрельбе из лука в институте, тренерам специализированных школ, секций стрельбы из лука, а также специалистам, которые трудятся в сфере стрельбы из лука.

Не следует пренебрегать даже мелочами, как кажется на первый взгляд. Например, специализированный спортивный дневник – Дневник лучника. Этот дневник появился как результат тщательного изучения и анализа опыта сборной команды СССР. Дневник пользуется огромным успехом среди лучников РФ и всех спортсменов мира. Дело в том, что дневник помогает спортсмену правильно организовать своё время, следовать плану намеченных действий, отслеживать динамику результатов и на основе зафиксированных данных отслеживать динамику результатов и выявлять закономерности и причины роста или снижения результатов. В этом ежедневнике есть и русско-английский словарь лучника. Думается, для таджикских лучников подобный дневник не будет лишним.

Чемпионами не рождаются. Это всем известная истина. Для достижения верха пьедестала спортсмену надо усиленно тренироваться. Необходимо разрабатывать и применять методические указания к освоению техники стрельбы из лука, постоянно улучшать систему подготовки спортсменов.

Поэтому, наряду с другими вопросами, руководству лучного спорта Таджикистана необходимо разработать самую лучшую систему подготовки наших спортсменов. Это годичный цикл подготовки, включающий

организацию посезонной тренировки и нагрузки, рассчитанные на все отрезки и периоды года, виды тренировок, восстановительные мероприятия и даже - спортивное питание. Все это направлено на достижение лучших из возможных результатов во время контрольных выстрелов. Сейчас применяется система подготовки спортсменов, которая начала формироваться ещё в 20-х годах XX века. В наше время рассматриваются несколько вариантов годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации.

В современной стрельбе из лука широко используется и стиль стрельбы, изобретённый одним из тренеров Николаем Калиниченко и Михаилом Хускивадзе в конце 60-х годов. Согласно концепции этого стиля лучник-спортсмен сразу после выстрела расслаблял руку, держащую лук, но должен был избегать резкого открывания пальцев. Применение этого стиля способствовало повышению результативности лучников в бывшем СССР. Многие спортсмены, использующие этот метод выполнения выстрелов из лука, стали выигрывать на различных соревнованиях, как международных, так и региональных турнирах.

Однако, внедрение нового метода выполнения выстрела не сразу было принято всеми школами стрельбы в СССР, это же относится и к секциям стрельбы из лука в Таджикистане. Процесс совершенствования техники стрельбы сопровождался борьбой взглядов тренеров на выбор той или иной техники и приемов. В результате была создана такая система, которая и дала возможность советским спортсменам долгое время быть лидерами и победителями на мировых первенствах. Организаторами и создателями этой знаменитой школы стали энтузиасты-тренеры, ставшие затем профессионалами, среди них - первые тренеры всесоюзного сбора лучников в 1967 году: Г.А.Гордиенко, Н.А.Калиниченко, М.К.Хускивадзе, и тренеры: Б.В.Больберг, А.И.Богданов, В.В.Сидорук, В.Г.Резников, А.Ш.Балов, Р.И.Труш, В.И.Полухин, М.Н.Зайцев, Г.М.Петросян, Ф.О.Хийя и многие др.

На крупных семинарах тренеров (а количество участвующих в них доходило до 150 человек) обсуждалась и вырабатывалась система подготовки, которая затем рекомендовывалась для применения. К 1980 году в стране насчитывалось 24000 человек, которые занимались лучным спортом в 106 городах во всех республиках и коллективах физкультуры. Самое большое количество спортсменов, занимающихся лучным спортом было в Российской Федерации и на Украине. Успешно развивался лучный спорт и в Таджикистане, и вскоре республика заняла третье место по результатам и достижениям в рамках СССР. Из занимающихся стрельбой из лука около 11000 стрелков имели спортивные разряды, звание мастера спорта и мастера спорта международного класса СССР.

В рост спортивного мастерства внесли достойный вклад ученые институтов физкультуры, которые своими трудами, исследованиями помогали тренерам прорабатывать вопросы по "рациональной технике" стрельбы из лука. Они создали ряд программ и рекомендаций в помощь спортсменам и тренерам. Работники комплексных научных групп (КНГ) участвовали во всех учебно-тренировочных сборах сборной команды по стрельбе из лука. Это руководители КНГ - профессора Г.Б.Сафронова, Н.А.Земцова Н.А.Калиниченко, научные работники В.П.Горобец, М.Б.Зыков, Ю.Д.Панышко, А.Я.Степина и др.

А тренеры, являющиеся сторонниками этого стиля и культивирующие его в своих школах, считались успешными. По подсчётам исследователей, большинство спортсменов-победителей соревнований разных уровней исполняли выстрел, используя этот новый в то время способ выполнения выстрела. В списке этих спортсменов, наряду победителями и призёрами В.Ковпаном, Натальей Бутузовой, Дмитрием Грачёвым, Еленой Садивничем и многими другими, была и таджичка Зебинисо Рустамова, так как душанбинская школа стрельбы из лука взяла на вооружение новый стиль выполнения выстрела. Эффективность этого способа выстрела подтвердили

успешные выступления Зебинисо на всех соревнованиях последующих лет в 70-80-х годах XX века.

Этот бурный прогресс в лучном спорте и улучшение показаний у спортсменов-лучников всего СССР и Таджикистана в том числе, состоялся в результате внедрения в подготовку лучников современных достижений теории и методики спортивной тренировки, совершенствования техники выполнения выстрела, а также улучшения инвентаря - луков, стрел, тетивы.

Итогом учебно-тренировочной работы коллективов физкультуры стала организация спортивных соревнований, выполнение спортивных квалифицированных нормативов по присвоению спортивных разрядов и званий, рекордов, пропаганда лучного спорта. Лучники Таджикистана принимали активное участие во всех турнирах и заслуженно получали разряды мастеров спорта.

Успех и высокие достижения в спортивных соревнованиях зависит от своевременной и качественной подготовки, хорошей популяризации соревнований, а также знания правил организаторами и участниками, квалифицированной судейской коллегии. Как показал обзор, всё это было хорошо поставлено в Таджикской ССР. Для улучшения работы судей были созданы рекомендации по их работе, проводились обязательные семинары, в результате на проведенных Олимпийских играх в Москве работа судейского аппарата была очень высоко оценена президентом и конгрессом ФИТА.

Ценный опыт таджикской школы стрельбы из лука 70-80 годов XX должен быть хорошо изучен и эффективно использован для развития стрельбы из лука в Таджикистана в XXI веке. На это направлены и нормативно-правовые акты республики в области спорта. В 2016 году Комитет по делам молодёжи и спорта при Правительстве Республики Таджикистан своим Приказом утвердил Государственный стандарт по подготовке спортсменов по стрельбе из лука (Приказ №.846 от 29 ноября 2016 г.).

Обозначенные выше проблемы вполне разрешимы и не могут стать барьером для развития лучного спорта в Таджикистане. Программы действий правительства Республики Таджикистан и начало их претворения показывают, что у таджикского спорта, и в частности лучного спорта имеются хорошие перспективы. Демонстрируемая воля руководства страны являются подтверждением этому и вселяют надежду на дальнейшее развитие стрельбы из лука в Таджикистане достижениями наших лучников на Чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совсем недавно был осуществлён ещё один шаг в этом направлении. 14 февраля 2018 года в Душанбе после капитальной реконструкции было сдано в эксплуатацию здание Национального Олимпийского Комитета. Размещённые в нём 13 национальных федераций в новых условиях и оснащённости необходимым оборудованием получили широкие возможности для качественного улучшения своей деятельности.

При всех сложных проблемах лучного спорта есть надежда на новый этап в развитии стрельбы из лука в Республике Таджикистан. Надежду на это выразила и прославленная лучница Таджикистана Зебинисо Рустамова, которая в одном из своих интервью по вопросу о состоянии и перспективах стрельбы из лука сказала: «Я всей душой болею и переживаю за этот вид спорта, стараюсь оказывать внимание нашим спортсменам. Очень верю в перспективу развития стрельбы из лука в стране и надеюсь, что в скором времени представители Таджикистана будут достигать хороших результатов на международном уровне».¹

Мы надеемся, что таджикский лучный спорт будет достойно представлен на Олимпиаде 2020 года в Токио и таджикские спортсмены установят новые рекорды в стрельбе из лука.

¹ Зебинисо Рустамова: Таджикистану нужна стрельба из лука//: <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20170820/1023085025/rustamova-tadzhikistan-strelba-luka.html>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДИССЕРТАЦИИ

В последней четверти XX века Таджикистан был в числе фаворитов в мировых и региональных соревнованиях по стрельбе из лука, однако постепенно позиции спортсменов нашей республики в этом виде спорта были утрачены, хотя потенциал есть. В настоящее время лучный спорт культивируется как один из официально принятых видов спорта в Таджикистане. История формирования этого вида спорта как объекта государственной политики и порядок включения народного по происхождению формы физической подготовки в разряд официальных видов спорта в государстве и на уровне мирового сообщества представляет особый интерес для истории физической культуры таджикского народа [1-А].

Несмотря на актуальность данной проблемы, до настоящего времени исследователи обходят этот вопрос стороной. В отечественной историографии, несмотря на наличие, как отдельных статей, так и обобщающих работ по общей истории физической культуры и спорта таджикского народа, место стрельбы из лука в системе видов спорта Таджикистана специально не рассматривалось.

Стрельба из лука – один из динамично развивающихся во всем мире видов спорта, имеет древнюю и богатую историю. Изобретение лука в период среднекаменного века – мезолита стало поистине революционным событием в жизни человеческого общества. Анализ литературных и других источников развития стрельбы из лука, свидетельствуют о том, что стрельба из лука в древние времена развивалась по законам диалектики, когда лук из примитивного изделия, состоящего из ветки, тетивы и стрелы превратился в сложное механико – баллистическое устройство. Лук стал не только оружием, но и спортивным орудием, пользующимся большей популярностью у многих народов мира, в том числе и таджиков [2-А].

История лука и стрельбы из лука во всех странах похожа, так как она развивалась как часть культурного наследия народов. Уже с древних времен в Центральной Азии существовала достаточно сложившаяся система обучения и воспитания, включающая дабистон (начальная школа), дабиристон (высшая школа), а также школы рыцарства, где юноши из числа

свободных сословий граждан - озодагон, асилзодагон под руководством специальных воспитателей и ученых обучались военному искусству - стрельбе из лука, метание пращи, фехтованию, езде на лошади и другим навыкам необходимым для несения службы в качестве воина-чакира. Еще Геродот писал, что «персы детей с 5 до 20 лет обучают только трем вещам: верховой езде, стрельбе из лука и правдивости. И до пятилетнего возраста ребенка не показывают отцу, он растет в окружении только женщины» (Геродот). Итогом начального образования в образовательных учреждениях зороастрийцев считалось овладение в совершенстве 7 видами искусства, которыми были: письмо, счет, стрельба из лука, верховая езда, религиозные каноны, кироат (чтение с особой интонацией) и пение. В традиционных праздниках как один из видов соревнований стрельба из лука является частью праздничных мероприятий. Самые меткие становились героями сказаний, эпосов и поэм [1-А].

Стрельба из лука развивалась в условиях непрерывной круглогодичной тренировки вне конкуренции с другими видами вооружений, она достигла своего совершенства.

В советский период сложилась и вызрела этническая спортивная педагогика таджикского народа. Результатом этого было и то, что стрелки из лука, всего за один год проходят спортивный путь от первого разряда до мастера спорта. А ведь стрельба из лука крайне сложный и трудоемкий вид спорта, как в физическом, так и психологическом отношении.

В советский период в Таджикистане была создана надежная материально-техническая база стрельбы из лука высочайшего качества, что способствовало возрождению древних традиционных видов стрельбы из охотничьего лука, арбалета, интуитивной стрельбе без прицела, полевой стрельбе по макетам диких животных. Стрельба из лука как олимпийский вид спорта в Таджикистане стала культивироваться в самом конце 60-х годов прошлого века и развивалась в основном в 70-х – 80-х годах XX века. Основоположником современного лучного спорта в Таджикистане можно считать В.Пряхина, выпускника Львовского института физической культуры. Первая секция стрельбы из лука, которую организовал В.Пряхин в Душанбе стала основой для лучного спорта в Таджикистане. Воспитанники школы прославили лучный спорт Таджикистана на региональных и международных соревнованиях. Среди известных спортсменов, воспитанников таджикской

школы стрельбы из лука следует назвать В.Панжина, З.Рустамову, В.Шикарева, З.Салимова, М. Бакиеву, Гавхар Пулатову, А. Рустамова, Гулчехру Рустамову, Лолу Абдуллоеву, Саодат Ахмадову, Гулчехру Ахророву, Саодат Максудову, Парвину Додхоеву, Зухро Лакаеву и др.[2-А].

Лучшей иллюстрацией этому является спортивная карьера Зебинисо Рустамовой, призёра Олимпийских игр, многократной чемпионки мира, СССР и Таджикистана.

Современный этап развития таджикского спорта связан с историей суверенного Таджикистана. Этот этап открывается с 1991 г., после провозглашения независимости Республики Таджикистан. Конечно же, в первые годы независимости нашей республики таджикский спорт переживал сложные времена, что было связано с гражданской войной (1992-1997 гг.). Особенностью развития спорта в 90- годы XX века было то, что таджикские спортсмены выступали как представители независимого государства со своим Национальным Олимпийским Комитетом. Если на летних Олимпийских играх представители Таджикистана выступили в составе объединённой команды, то на Олимпийских играх 1996 года нашу республику представляла независимая команда, выступавшая под флагом Республики Таджикистан [4-А].

После окончания гражданской войны и установления мира в Таджикистане начали формироваться условия для возрождения таджикского лучного спорта, которое относится к началу XXI века. К концу XX-началу XXI вв. относится спортивная деятельность Наргис Набиевой, Фатимы и Зухро Тагоевых, Фирузы Зубайдовой, Майрам Кантаевой и др.[3-А].

На Олимпиаду 2004 года таджикским спортсменам удалось завоевать восемь путёвок, одну из которых получила Наргис Набиева - по стрельбе из лука. В эти же годы немало побед на международных соревнованиях одерживали и другие спортсмены, в том числе и Вадим Шикарев (стрельба из лука).

Большую роль в развитие физкультурно-спортивной работы среди учащейся молодёжи и школьников Душанбе сыграли специализированные спортивные школы во главе с выдающимися тренерами и преподавателями.

В заключение можно сказать, что в наши дни мировая стрельба из лука вышла на новые рубежи, достигла недостижимых спортивных результатов. Сохраняя лучшие традиции, лучный спорт Таджикистана в годы

независимости имеет хорошие перспективы развития: воля правительства страны на развитие спорта, опытные тренеры, хорошие кадры, материально-техническая база, возможность использования мирового опыта для подготовки высококлассных стрелков мирового уровня, тем самым обогатив историю и культуру таджикского народа [5-А; 6-А].

Необходимость и популяризация стрельбы из лука как исконно национального вида спорта наряду с развитием стрельбы из лука как спорта олимпийского.

В целом, Программа развития стрельбы из лука охватывает большой круг вопросов, включающий:

а) практические действия по развитию лучного спорта, освещение основных тенденций этого процесса, а также популяризация стрельбы из лука как традиционного и олимпийского вида спорта в Республике Таджикистан;

б) внедрение современных методов и технологий подготовки спортсменов высшей квалификации по стрельбе из лука;

в) укрепления материально-технической базы стрельбы из лука;

г) организация и проведение республиканских и международных соревнований по стрельбе из лука;

д) планирование и постоянное проведение курсов повышения квалификации тренеров и специалистов участвующих в подготовке спортсменов для сборной команды Республики Таджикистан по стрельбе из лука;

е) обобщение мирового и отечественного опыта проведения соревнований различного уровня по стрельбе из лука;

ё) проблемы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации по стрельбе из лука;

ж) методические аспекты научно-методического обеспечения спортсменов по стрельбе из лука;

Практическая реализация Программы позволит решить все стоящие перед лучным спортом Таджикистана проблемы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ

Хотя возрождение стрельбы из лука как вида спорта в Таджикистане состоялось, развитию лучного спорта препятствуют ряд проблем. Для дальнейшего развития лучного спорта и реализации имеющегося в

таджикском лучном спорте потенциала необходимо создание и реализация специальной государственной программы по лучному спорту Таджикистана, которая должна привести к следующему:

1. Создание твёрдой структуры управления стрельбой из лука как олимпийским видом спорта в Таджикистане

2. Решение финансовой поддержки как со стороны государства, спонсоров и других источников финансирования (выделение целевых финансовых вкладов, грант, включение отдельных статей в бюджете и т.п.)

3. Создание необходимых условий для улучшения подготовки спортсменов – лучников, популяризации и массовости стрельбы из лука, организация широкой сети спортивных секций и кружков, подготовка тренеров для работы с молодёжью, организация сборов и поездок

4. Повышение квалификации тренеров до уровня мировых стандартов

5. Превращение стрельбы из лука в массовый вид спорта. Массовый характер может приобрести при постоянной пропаганде этого вида спорта, проводить соревнования и спартакиады среди школьников для отбора талантливых и перспективных ребят

6. Уделять особое внимание развитию женского лучного спорта. Примеры истории таджикской стрельбы из лука показывают, что общественно-социальные и культурные традиции благоприятствуют женщинам Таджикистана в достижении лучших показателей.

В целом, лучный спорт Таджикистана возродился. Однако, без системной и последовательной государственной политики невозможно достичь спортивных результатов, выхода таджикских спортсменов на международный уровень.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

I. Выступления Основателя мира и национального единства, Лидера Нации, Президента Республики Таджикистан, уважаемого Эмомали Рахмона

1. Выступление Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона на встрече со спортсменами республики. 20 августа 2010 года [электронный ресурс]. URL: www.prezident.tj/ru/taxomy/term/5/97 (дата обращения: 12.10.2018)

2. Выступление на встрече со спортсменами и молодежью Горно-Бадахшанской автономной области в ходе открытия спортивного комплекса в городе Хорог. 30.07.2015 10:29, город Хорог [электронный ресурс]. URL: www.prezident.tj/ru/taxomy/term/5/97 (дата обращения: 12.09.2018)

3. Выступление Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, Президента Национального Олимпийского Комитета, уважаемого Эмомали Рахмона на заседании Генеральной ассамблеи Национального Олимпийского Комитета и встрече с ответственными работниками спортивной сферы. 14.02.2018. Душанбе. [электронный ресурс]. URL: www.prezident.tj/ru/taxomy/term/5/97 (дата обращения: 15.10.2017)

4. Эмомалӣ Раҳмон. Суханронӣ ҳангоми мулоқот бо намояндагони зиёиёни мамлакат 20 марти соли 2007. - Душанбе, 2007.

5. Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи самтҳои сиёсати дохилӣ ва хориҷии Ҷумҳурии Тоҷикистон» (22.12.2017). - Душанбе: Шарқи озод, 2017. - 48 с.

6. Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон ба Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон. 26.12.2018 //Гирози ҷаҳон. -2018, 26 декабри соли 2018. - №102-103 (2701).

7. Суханронии Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон дар вохурӣ бо зиёиёни мамлакат//Ҳақиқати Суғд. - 2018, 20 март

II. Законы и нормативно-правовые акты

8. Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте». - Душанбе, 1997. – 14 с.

9. Указ Президента Республики Таджикистан от 16 июня 1996. №526 «О стимулировании участия Олимпийской сборной Республики Таджикистан на XXVI Олимпийских Играх» //Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. - Душанбе, июнь 1996. - С.154;

10. Указ Президента Республики Таджикистан от 14 апреля 1997. №693 «О праздновании 1100-летия государства Саманидов» //Народная газета. - 1997. - 5 сент.;

11. Постановление Правительства Республики Таджикистан от 4 марта 2002г., №96 «О Спартакиаде студенческой молодежи Таджикистана» // Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. -Душанбе, март 2002. - С.332;

12. Постановление Правительства Республики Таджикистан от 9 января 2003г., №8 «О проведении V Центрально-Азиатских Игр в г.Душанбе» // Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. -Душанбе, январь-февраль 2003. - С.90.;

13. Постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 апреля 2004г., №181 «О проведении молодежных спортивных игр Таджикистана» //Решения Президента и Правительства Республики Таджикистан. -Душанбе, март-апрель 2004. - С.242.

III. Источники

14. Адаб ал-харб ва –ш-шуджаат (Правила ведения войны и мужество). Министерство Обороны Республики Таджикистан. Таджикский высший военный колледж. – Душанбе, 1997

15. Сыма Цзянь. Исторические записки. Т.9. - М., 2010. – 168 с.

IV. Архивные материалы

16. Государственный архив Согдийской области. Фонды р-17,123,395; Центральный государственный архив Республики Таджикистан (ЦГА РТ. Фонды р-344,404,1515, 1550, 1552,1553);
17. Текущий архив Комитета по физической культуре и спорту при Правительстве Республики Таджикистан, 1991-2017 гг.;
18. Текущий архив Национального Олимпийского Комитета Таджикистан, 1992-2017 гг.;
19. Текущий архив Федерации национальных видов спорта и игр Таджикистана, 2002-2017гг.;
20. Текущий архив Таджикского государственного института физической культуры, 1991-2003 гг.;
21. Текущий архив ФСО «Динамо», 1991-1998гг.;
22. Текущий архив Хукумата г. Худжанда, 2001-2017гг.;
23. Текущий архив стадиона «Спартак» г. Худжанда, 2003-2004гг.;
24. Текущий архив Спорткомитета г. Куляба, 2002-2004гг.

V. Монографии и научные статьи

25. Байдыченко Т.В., Лисенко И.П. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов – стрелков из лука/Т.В.Байдыченко, И.П.Лисенко // Спортивный психолог. - 2013. - № 1 (28). - С. 22-27.
26. Берсенев А.Г, Епимахов А.В., Зданович Д.Г. Синташтинский лук: Возможности реконструкции / А.Г.Берсенев, А.В. Епимахов, Д.Г. Зданович // VII исторические чтения памяти М.П. Грязнова. - Омск, 2008.- С. 150-154
27. Бобринский А.А. Горцы верховьев Пянджа/А.А.Бобринский. - М., 1908. – 196 с.
28. Бобочонов А.К. Спортивный век Таджикистана/А.К.Бобочонов. - Душанбе, 1998. – 136 с.
29. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / А.И.Богданов. – Физкультура и спорт, 1971; Б. 8.

30. Болотин А.Э., Бакаев В.В. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/А.Э.Болотин, В.В.Бакаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109). - С. 33-35;
31. Брыкина Г.А., Горбунова Н.Г. Железные наконечники стрел из Ферганы/Г.А.Брыкина, Н.Г.Горбунова//Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984. - С.28-37.
32. Бӯстонова Н.Ҷ. Саҳми занони тоҷик дар инкишофи ҳаракати варзишӣ/Н.Ҷ.Бӯстонова. – Душанбе, 2001.
33. Воронков Р. Этапы стрельбы из лука./Р.Воронков - М., 2014. - 60с.
34. Гадаш Ф., Вискочил И. Лук и стрелы/Ф.Гадаш, И.Вискочил. – М.: Физкультура и спорт, 1960. - 206 с.
35. Гафуров Б.Г. Таджики. Древнейшая, древняя, средневековая и новая история. В 2-х книгах/Б.Г.Гафуров. - Душанбе: Ирфон, 1989. Кн. 1. – 384 с.
36. Гаффоров У. Зебуниссо Рустамова. (Из серии «Жизнь замечательных людей»)/У.Гаффоров. – Худжанд: Ношир, 2015. – 164 с.
37. Горелик М.В. Оружие Древнего Востока (IVтыс.-IVв. до н. э.)/М.В.Горелик. - М.: Наука, 1993. – 349 с.
38. Гомбожапова Х-Ц.Д., Калмыков С.В. Стрельба из лука: история и современность/Х-Ц.Д. Гомбожапов. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2009. – 124с.;
39. Григорьев В.В. О скифском народе саках/В.В.Григорьев. – СПб, 1871. – 48 с.
40. Дашинимаева А.Б.-Ц., Романина Е.В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высокой квалификации/А.Б.-Ц.Дашинимаева, Е.В.Романина // Спортивный психолог. - 2012. - № 3 (27). - С. 35-39;
41. Древности Таджикистана. Каталог выставки. - Душанбе, 1985. - 344с.
42. Джалилов А. Из истории культурной жизни таджикского народа/А.Джалилов. - Душанбе: Ирфон, 1973. – 148 с.;

43. Дэвлет М.А., Теребенин В.С. О связях в искусстве древних тюрок Центральной Азии/М.А.Дэвлет, В.С.Теребенин//Краткие сообщения Института археологии СССР, Вып.136, 1973. - С.30-32
44. Жуков В.А., Ранов В.А., Древние колесницы на Памире/В.А.Жуков, В.А.Ранов //Памир. - 1974. - №11. - 62-74
45. История таджикского народа. Т.1. - Душанбе, 1998. – 752 с.
46. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена/М.А.Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.;
47. Касаткин, В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов/В.Н.Касаткин, К.Ш.Ахмерова, А.И.Грушко // Спортивный психолог. - 2014. - № 2 (33). - С. 11-17
48. Косимова М. К истории изобретения и использования лука и стрел/М.Косимова //Масъалаҳои мубрами таърих ва фарҳанги тоҷикон. Барориши 1. - Хучанд, 2015. - С.60-68
49. Касимова М. Стрельба из лука в визуальных источниках культуры иранских народов/М.Косимова//Ахбори ДДХБСТ. - №4. - 2015. С. 13-19
50. Касимова М. К истории женского спорта в Таджикистане: стрельба из лука/М.Косимова//Вестник ТГУПБП. – 2017, №4. С. 18-26
51. Коробейникова Е.Ю., Леонов С.В., Поликанова И.С. Психологические особенности внимания у стрелков из лука/Е.Ю.Коробейникова, С.В.Леонов, И.С.Поликанова // Национальный психологический журнал. - 2017. - №2(26). - С. 35-45.
52. Литвинский Б.А., Пьянков И.В. Военное дело у народов Средней Азии в VI–IV вв. до н.э./Б.А.Литвинский, И.В.Пьянков // Вестник древней истории. № 3. - 1966. - С.36-52.
53. Литвинский Б.А. Сложносоставной лук в древней Средней Азии (К проблеме эволюции лука на Востоке)/Б.А.Литвинский //МКТ, вып. 1. - Душанбе, 1966;

54. Литвинский Б.А. Сложносоставной лук в древней Средней Азии (К проблеме эволюции лука на Востоке)/Б.А.Литвинский //Советская археология. - 1966. - № 44. - С.51-69
55. Литвинский Б.А. Среднеазиатские железные наконечники стрел/Б.А.Литвинский //Советская археология. - 1965. - №2;
56. Литвинский Б.А. Оружие населения Памира и Ферганы в сакское время (боевые топоры, кинжалы, наконечники стрел)/Б.А.Литвинский //Материальная культура Таджикистана. Вып.1. – Душанбе: Дониш, 1968. – С.69-115.
57. Литвинский Б.А. Древние кочевники «Крыши мира»/Б.А.Литвинский. – 1972. – 234 с.
58. Литвинский Б.А. Бронзовые наконечники стрел из Тахти-Сангина/Б.А.Литвинский //Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984.- С.153-157
59. Луконин В.Г. Искусство древнего Ирана/В.Г.Луконин. - М.: Искусство, 1977. – 232 с.
60. Маджи А. Е. Наскальные рисунки в горах Моголтау /А.Е.Маджи//ИООН, вып.14. /А.Е.Маджи. - Сталинабад, 1957. - С.79-85.
61. Максименко В.Е. Савроматы и сарматы на Нижнем Дону/В.Е.Максименко. - Ростов-на-Дону, 1983. - 254 с.
62. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена/Р.М.Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.;
63. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. Пособие/А.Д.Наследов. - Санкт-Петербург: Речь, 2004. - 392 с.;
64. Наумов В. Оружие воина/В.Наумов //Холодное оружие. – М.,2012. – 127 с.
65. Орешкина Т.И., Маркиянов О.А., Орлов А.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки

спортсмена/Т.И.Орешкина, О.А.Маркиянов, А.И.Орлов // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 2. - С. 8-11.;

66. Раджабов З.Ш., Хайдаров Г.Х. История Ленинабада/З.Ш.Раджабов, Г.Х.Хайдаров. - Душанбе, 1986.

67. Ранов В.А. Рисунки каменного века в гроте Шахты/В.А.Ранов//Советская этнография. - 1961. - №6. - С.70-77.

68. Ранов В.А. Изучение памятников каменного века на Восточном Памире в 1958 г./В.А.Ранов//Археологические работы в Таджикистане. - Вып.6, (1958 г.). - Душанбе, 1961 - С.19-29;

69. Ранов В.А. Раскопки памятников первобытнообщинного строя на Восточном Памире/В.А.Ранов //Археологические работы в Таджикистане. - Вып.8 (1960 г.). - Душанбе, 1962. - С.16-24.

70. Ранов В.А. Бегущие по скалам. Петроглифы Памира/В.А.Ранов - Душанбе, 2015. – 320 с.

71. Расулзода Б., Латифов Н. Камони духтари Рустам/Б.Расулзода, Н.Латифов. – Душанбе: Ирфон, 1978. – 40 с.

72. Расулиён Қ.Р. Ду ҳазор соли таърихнигории тоҷикон / Қ.Р.Расулиён. - Душанбе, 2005;

73. Расулиён Қ.Р. Осори таърихӣ ва фарҳангии Тоҷикистон/ Қ.Р.Расулиён. - Душанбе, 2008;

74. Расулиён Қ.Р. Таърихи халқи тоҷик. Дастури таълимӣ// Қ.Р.Расулиён. - Душанбе, 2014. - 280 с.

75. Расулиён Қ.Р. Осори мунтахаб. - Ҷ.2. - Душанбе, 2017.- 560 с.

76. Рахимов Н.Т. Новый памятник наскального искусства Таджикистана /Н.Т.Рахимов//Номаи донишгоҳ (Учёные записки ХГУ). – 2007. - №2(15). – С.128-143

77. Редер Д.Г., Черкасов Е.А. История древнего мира. Часть 1. Первобытное общество и Древний Восток. - М., 1979. - 288 с.

78. Романина Е.В., Дашинимаева А.Б-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации/Е.В.Романина,

А.Б.-Ц.Дашинимаева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - №2 (24). - С. 33-36;

79. Ртвеладзе Э.В. Цивилизации, государства, культуры Центральной Азии /Э.В.Ртвеладзе. - Ташкент, 2005. – 284 с.

80. Рустамова З. Быстрее! Выше! Сильнее!/З.Рустамова. – М.: Советский спорт, 2001. – 136 с.

81. Савин А. М., Семенов А. И. О центрально-азиатских истоках лука хазарского типа/А.М.Савин, А.И.Семёнов // Военная археология. - СПб., 1998. – С. 45-67.

82. Салим Аюб. Хамосаи пайкон/Аюб Салим. – Душанбе: Ирфон, 1988. – 72 с. («Золотая стрела» - на тадж.языке)

83. Салтовская Е.Д. Могильник Дашти Ашт./Е.Д.Салтовская. //АО 1976 г. - М.: Наука, 1977. - С.573-574;

84. Салтовская Е.Д. О раскопках могильника Дашти Ашт в 1976 г.//АРТ. - Вып.16 (1976 г.)/Е.Д.Салтовская. - Душанбе: Дониш, 1982. - С.242-262;

85. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. - Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. - 232 с.

86. Сафаров Ш.А. Национальные игры как цивилизация таджикского народа/Ш.А.Сафаров. – Душанбе, 2012. – 320 с.

87. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.

88. Смирнов К.Ф. Вооружение савроматов /К.М.Смирнов //Материалы и исследования по археологии СССР, 1961. - №101. – С. С.40-47

89. Смирнов К.А. Костяные наконечники с Мутенковского городища/К.А.Смирнов//Древности Евразии в скифо-сарматское время. - М.: Наука, 1984. - С.224-227

90. Суяркулов Т. Прошлое и настоящее таджикского спорта/Т.Суяркулов. - Душанбе, 1963. – 168 с.

91. Суяркулов Т. История возникновения физической культуры и спорта в Таджикистане/Т.Суяркулов. - Душанбе, 1990. – 246 с.

92. Тихомирова Е. «Врагов разящая стрела»/Е.Тихомирова // Холодное оружие. – М., 2012. – С.46-57;
93. Тарасова Л.В., Ешев В.Н., Шадрин Г.Н. Исследование физической подготовленности стрелков из лука/Л.В.Тарасова, В.Н.Ешев, Г.Н.Шадрин. - М.: ВНИИФК, 2004. – 168 с.
94. Толстов С.П. Древний Хорезм/С.П.Толстов. - М., 1948. – 352 с.
95. Торопов Я.Ш. Национальные виды спорта и игр в Таджикистане/Я.Ш.Торопов. - М., 1944. – 256 с.
96. Турсунов Н.Н. Практикум по психологии физического воспитания и спорта/Н.Н.Турсунов. - Душанбе, 1983. - 286 с.
97. Фаликман М.В. Внимание/М.В.Фадикман // Общая психология / под ред. Б.С. Братуся. В 7 тт. Т. 4. – М.: Академия, 2010. - 480 с.;
98. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры/Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
99. Холодное оружие/Ред.группа: Г.Лемигова, Т.Евсеева, А.Румакова. – М., 2012. – 127 с., илл.
100. Худойбердиев Р.И. Ибн Сина и вопросы физвоспитания/Р.И.Худойбердиев //Материалы первой Всесоюзной научной конференции востоковедов в г.Ташкенте, 4-11 июня 1957 г. - Ташкент, 1958. - С.1013-1016
101. Шамсиддинов М. Агар зан-бону сариштаи варзиш месиришт/М.Шамсиддинов. – Душанбе, 2011. – 244 с.
102. Шевченко Н.Ф. Стрелы у сарматских племен Прикубанья/Н.Ф.Шевченко // Древности Прикубанья и Черноморья. Вып. I. - Краснодар, 1993. - С. 21-31
103. Шокарёв М.В. История лука и арбалета/М.В.Шокарёв. - М.: АСТ, 2001. - 248 с.
104. Шукроев К. Наши спортсменки/К.Шукроев. – Душанбе, 1988.

105. Шукроев К. Джобиров Б. Краткая история спорта в Таджикистане/К.Шукроев. – Душанбе, 1996 (на тадж.языке)
- 106.Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства/Ф.Энгельс. - М.: Легпромиздат, 1978. - 48 с.
107. Dwyer and Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript by Kapur Čand // RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2013, pp. 1-12
108. Dwyer Bede, Manouchehr Moshtagh Khorasani. Jāme al-Hadāyat Fi Elm al-Romāyat [Complete Guide Concerning the Science of Archery]. Quaderni Asiatici, 97, n. 97 - Marzo 2012, pp. 45-60;
109. Dwyer Bede and Dr. Manouchehr Moshtagh Khorasani. An Analysis of a Persian Archery Manuscript Titled Resāle-ye Qosnāmeḥ. Quaderni Asiatici, n. 112 - Dicembre 2015, pp. 93-116
110. Dwyer B. Farrokh, K., Khorasani M. M. Depictions of archery in Sassanian silver plates and their relationship to warfare, RAMA (Revista de Artes Marciales Asiáticas). Volumen 13 (2), Julio-Diciembre, pp. 82-113.
111. Baidychenko, T.V. (2013) Features of psychomotor abilities for improving the technical preparedness of archers. [Sportivnyy psikholog], 1 (28), 22-27;
112. Bertollo, M. Temporal pattern of pre-shooting psycho-physiological states in elite athletes: A probabilistic approach. M. Bertollo, C. Robazza, & W.N. Falasca Psychology of Sport and Exercise, 13, 91-98. doi: 10.1016 /j.psychsport.2011.09.005; - 2012
113. Bortoli, L. (2012) Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for Shooters. L. Bortoli, M. Bertollo, Y. Hanin et al. Psychology of Sport and Exercise, 13, 693-701. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.006;
114. Erickson, G.B. (2007) Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance. Oxford, Butterworth-Heinemann, 308;

115. Gusev, A.N. & Mikhaylova, I.S. (2014) Stimulus determinants of the phenomenon of change blindness. *Utochkin Psychology in Russia: State of the Art*, 1 (7), 122-134. doi: 10.11621/pir.2014.0112;
116. Haywood K.M. (2006) Psychological aspects of archery. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Ed. by J. Dosil. London, John Wiley & Sons, Ltd, 549-566.;
117. Khorasani M. *Lexicon of Arms and Armor from Iran: A study of Simbols and Terminology* (2010). Tübingen, Germany: Legat Publishers, 2010. — 560 p.
118. Khorasani Manouchehr Moshtagh and Bede Dwyer. A Persian Manuscript on Archery, Spear Fighting, Sword Tempering and Lance Fighting and Horseman6. Ship by Šarif Mohammad the Son of Ahmad Mehdi, in *Pan-Asian Journal of Sports & Physical Education*, Vol. 4, No 1, March 2012, pp. 1-17;
119. Khorasani Moshtagh Manouchehr. *Persian Archery and Swordsmanship: Historical Martial Arts of Iran*. Publisher: Niloufar Books, Frankfurt am Main, Germany - 2013 – 392 p - ISBN-13 978-3-00-039054-8
120. Khorasani Manouchehr Moshtagh. An Interpretation of Archery techniques in Persian Archery Manuals: A Practical Application//История древнего оружия. Материалы 2-ой Международной научной конференции по истории оружия и вооружения. 16-18 мая, 2016, Киев. В 2-х т. – т.1. – С.82-99 (Манучехр Моштаг Хорасани. Интерпретация техники стрельбы из лука в персидских летописях: практический аспект). 264 с.
121. Khorasani Manouchehr Moshtagh and Bede Dwyer. A Persian Archery Manual by Mohammad Zamān, *RAMA: Revista de Artes Marciales Asiáticas*, Vol. 11, No 1. 2016. - pp. 45-65.
122. Khorasani M.M., Dwyer B. An annotated translation and description of an untitled Persian archery manuscript written by al-Abdolrāji Abu Torāb al-Musavi al-Qad Makāhi on a day of Jumada al-Thani, the year 1114 (November 1702) // *Историческое оружиеведение*. — 2016. — № 4. — С. 87.

123. Khorasani Manouchehr Moshtagh and Bede Dwyer. The Persian Archery manuscript Izan (Revelation) by Taher Mawara al-Nahri // Gladius, Estudios sobre armas antiguas, arte military y vida cultural en oriente y occidente, XXXVIII (2018), pp. 125-158.

124. Lee, KH. Evaluation of attention and relaxation levels of archers in shooting process using brain wave signal analysis algorithms. 2009. - (12), 341-350.

125. Mason, B.R. (1986) Body stability and performance in archery. B.R. Mason, & P.P. Pelgrim. Excel, 2 (3), 17-20.

126. Strydom, B. The role of vision and visual skills in archery. B. Strydom, & J.T. Ferreira. The South African Optometrist. -2010. -1 (69), 21-28. doi: 10.4102/aveh.v69i1.123

VI. Диссертационные исследования

127. Абдурасулов А.Т. Из истории физической культуры и спорта в Таджикистане (1917-1980 гг.). Дисс.канд.ист.наук. /А.Т.Абдурасулов - Худжанд, 2004.

128. Бабаджанов А.К. История физической культуры и спорта в Таджикистане (1917-1997 гг.). //Автореферат докт.дисс./А.К.Бабаджанов. - Душанбе, 1998;

129. Бабаев И.И. Физическая культура и спорт в годы независимости Республики Таджикистан//Автореферат канд. дисс./И.И.Бабаев. - Душанбе, 2005. - 24 с.

130. Бустонова Н. Участие женщин Таджикистана в физкультурном движении (1955-1985 гг.) / Дисс.канд.ист.наук. - Душанбе, 1995. - 217 с.

131. Соловьёв В.Л. Тренировка силовых способностей стрелков из лука: Диссертация на соискание учёной степени канд.пед.наук. – Киев, 1978

132. Махмадрасулов Б.С. Физическая культура таджикского народа в средние века. Автореферат канд.дисс./Б.С.Махмадрасулов. - Душанбе, 2002. - 26 с.

VII. Периодическая печать и материалы Интернетсайтов

133. Аз камонвари то сарвари (Аз мусохибаи Ќутбияи Неъматулло бо Наргис Набиева)//Бонувони Тоҷикистон. – 2010. - №4. – С.25

134. В Душанбе состоялись городские соревнования по стрельбе из лука [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20161121/1021124622>. Html (дата обращения 12.10.2018)

135. В Таджикистане выявили самых метких лучников [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20170122/1021539750/tadzhikistan-luchniki.html>. (Дата обращения 23.10.2017)

136. Зебинисо Рустамова: Таджикистану нужна стрельба из лука [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.sputnik-tj.com/sport/20170820/1023085025/rustamova-tadzhikistan-strelba-luka.html> (дата обращения 20.10.2018)

137. Искандари Фируз. Камонвари тоҷик – мураббии тим дар Эрон [Электронный ресурс]. URL: http://www.bbc.co.uk/tajik/lg/news/2009/05/090522_archer.shtml (дата обращения 16.09.2018).

138. Караев С. затяжной кризис таджикских лучников//Азия-Плюс. - 2013, 31 окт.

139. Мустафаева Л. Греческий салат от чемпионки мира Зебунисо Рустамовой//Согдийская правда. – 7 марта 2012.

140. Правда. - 1974, 25 май.

141. Сайфуллоева Т. Тўхфаи Гурдофариди тоҷик//Тирози чахон. – 2002. – 1 июн.

142. Ўлмасов Р. Гурдофариди сони кучост? //Садои мардум. – 2000. – 29 июл;

143. Тўйчизода Н. Рӯзноманигор шудан мехостам//Хақиқати Ленинобод. – 2005. – 19 фев.;

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ АВТОРА:

Статьи в рецензируемых журналах:

[1-А]. Косимова М.С. Лук и стрелы в визуальных источниках культуры иранских народов / М.С.Косимова // Вестник ТГУПБП (Отделение гуманитарных наук). – 2015. - №4 (65). – С. 13-19.

[2-А]. Косимова М.С. Из истории лучного спорта в Таджикистане/ М.С.Косимова // Вестник ТГУПБП (Отделение гуманитарных наук). – 2016. - №4 (69). – С.23-31.

[3-А]. Косимова М.С. Из истории женского спорта в Таджикистане: стрельба из лука / М.С.Косимова //Вестник ТГУПБП (Отделение гуманитарных наук). – 2017. - №4 (73). – С.18-26.

[4-А]. Косимова М.С. К историографии стрельбы из лука в Таджикистане /М.С.Косимова//Ученые записки ХГУ им. академика Б.Г.Гафурова. – 2020. - №4 (65). – С.50-57 (на тадж.яз.).

Статьи, опубликованные в других изданиях:

[5-А]. Косимова М.С. Об открытии и использовании лука и стрел / М.С.Косимова // Актуальные проблемы истории и культуры таджиков (Сборник статей молодых учёных. Вып.1). – Худжанд, 2015. – С. 60-68.

[6-А]. Косимова М.С. Изображения лука и стрел в петроглифах Таджикистана/М.С.Косимова, А. Хайруллозода // Ахбори Осорхонаи таърихӣи вилояти Суғд (Известия Исторического музея Согдийской области). – Худжанд. – 2017. - №4. - С.240-250.

[7-А]. Косимова М.С. Производящее хозяйство Саразма/М.С.Косимова, Н.Т.Рахимов//Саразм – начало таджикской цивилизации. Материалы Международной конференции, посвященной 5500-летию Саразма. – Худжанд, 2020.- С.66-70.