

УДК 930.85  
ББК 63.3 (5Тад)- 75.723

**К ИСТОРИИ ЖЕНСКОГО СПОРТА  
В ТАДЖИКИСТАНЕ: СТРЕЛЬБА  
ИЗ ЛУКА** *Касимова Манижа Сохибжоновна,*  
*аспирант кафедры истории таджикского*  
*народа ТГУПБП (Таджикистан, Худжанд)*

**РОЦЕЪ БА ТАЪРИХИ  
ВАРЗИШИ ЗАНОНА ДАР  
ТОЧИКИСТОН: КАМОНВАРӢ** *Қосимова Манижа Сохибҷонова,*  
*аспиранти кафедраи таърихи халқи тоҷики*  
*ДДҲБСТ (Тоҷикистон, Хуҷанд)*

**TO THE HISTORY OF  
WOMEN'S SPORTS IN  
TAJIKISTAN: ARCHERY** *Kasymova Manizha Sohibjonovna,*  
*Post-graduate student of the Tajik Nation History*  
*department under TSULBP (Tajikistan, Khujand),*  
*E-MAIL: maniga2003@rambler.ru*

**Ключевые слова:** история спорта, лучший спорт, женский спорт, лучницы Таджикистана, перспективы развития лучного спорта в РТ

Рассматриваются проблемы женского спорта в Республике Таджикистан. Статистические данные показывают, что в Таджикистане очень низкий процент участия женщин в спорте. Отмечено, что в республике разрабатывается проект по активизации женского спорта. Приведены данные о достижениях женщины Таджикистана в стрельбе из лука. В советский период спортсменка из Таджикистана З. Рустамова впервые стала чемпионкой мира и призёром Олимпийских игр в стрельбе из лука. Многократными победителями турниров были Г. Пулатова, Н. Набиева, Л. Сатторова, Ф. Зубайдова, Л. Валиходжаева и др. Женский лучный спорт Таджикистана имеет большой потенциал для активного развития. На основе исторического опыта изложено мнение, что названный вид спорта является наиболее подходящим для активного вовлечения женщин Таджикистана в развитие спорта.

**Калидвожаҳо:** таърихи варзиш, камонварӣ, варзиши занона, занони камонвари Тоҷикистон, дурнамои рушди камонварӣ дар ҶТ

Мақолаи мазкур ба баррасии мушкilotи варзиши занон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бахшида шудааст. Додаҳои оморӣ нишон медиҳанд, ки фоизи ҷиштироки занон дар варзиш дар Тоҷикистон хеле паст мебошад. Дар Тоҷикистон барои фаъол кардани варзиши занон лоиҳа таҳия карда мешавад. Муаллиф оид ба дастовардҳои занони Тоҷикистон дар камонварӣ маълумоти ҷолиб зикр мекунад. Дар давраи шӯравӣ, варзишигар аз Тоҷикистон - З. Рустамова, нахустин зане буд, ки дар ҷемпионати ҷаҳон оид ба камонварӣ ҷои якумро ишғол кард, ҳамчунин ҷоизадори Бозиҳои олимпӣ гардид. Занони камонвар Г.Пӯлотова, Н. Набиева, Л. Сатторова, Ф. Зубайдова, Л.Валихоҷаева ва дигарон борҳо дар мусобиқаҳои бонуфуз дастболо шудаанд. Варзиши камонвари занона дар Тоҷикистон барои рушди босуръат имкониятҳои назаррас дорад. Муаллиф дар асоси омӯзиши таҷрибаи таърихӣ ба хулоса расидааст, ки барои ҷалби фаъолонани занони Тоҷикистон ба рушди варзиш камонварӣ беҳтарин намуди варзиш мебошад.

---

**Keywords:** *history of sports, archery, women's sport, archers-women of Tajikistan, prospects of development*

*The article deals with the problem of women's sports in the Republic of Tajikistan. Statistics shows that Tajikistan has a very low percentage of women's participation in sports. In Tajikistan a project is being developed to activate women's sports. The author adduces data on the achievements of Tajikistan women in archery.*

*In the Soviet period sportswoman from Tajikistan - Z. Rustamova became the first lady to be a prize-winner of the world championship and the Olympic Games in archery. Multiple winners of the tournaments were G.Pulatova, N.Nabieva, L.Sattorova, F.Zubaydova, L.Valikhodjaeva, etc. Women's bow sport of Tajikistan has a great potential for rapid development. Proceeding from historic experience, the author believes bow sport to be the most convenient kind for an active involvement of women into a development of Tajik sports.*

Спорт и, в целом, физическая культура являются составной частью общей истории и культуры общества. Их становление и развитие также обусловлены материальными условиями жизни нации. Творцом физической культуры является народ. В процессе трудовой деятельности он создавал формы, средства и методы физического воспитания. Все современные виды спорта были созданы народами мира в незапамятные времена, бережно сохранялись и совершенствовались ими в течение многих столетий.

Правительство Республики Таджикистан уделяет большое внимание развитию спорта. «Физическая культура, - отмечается в Законе Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте», - это часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной и повседневной жизни... Спорт является средством организации досуга населения, способствует укреплению взаимопонимания, доверия, сотрудничества, мира и дружбы между народами» [3, с. 9].

В современных условиях спорт и физическая культура являются одним из средств достойного воспитания граждан страны, развития их самостоятельности и активности, важным средством оздоровления и развития физических способностей народа. Президент страны Эмомали Рахмон в ходе своего выступления на встрече с представителями спорта (20.12.2010, г. Душанбе) говорил о важности физического воспитания и спорта для сохранения здоровья общества, пропаганды здорового образа жизни и отвлечения подростков и молодёжи от недостойных занятий [2].

Но существует ряд проблем, требующих особого внимания. К их числу относится вопрос о женском спорте и, в целом, участии женщин в развитии физической культуры страны. Эта проблема не является абсолютно новой в отечественной науке. Общий обзор и постановка проблемы были осуществлены в работе Н.Д. Бустоновой [1], а её историография изучена М.Ф. Зикриёевой [4].

Таджикский спорт берёт своё начало в 20-х годах прошлого столетия. По ряду объективных причин участие женщин-таджичек в спортивной жизни страны было слабым, хотя для женских команд, и, в целом для женского спорта, были выработаны особые правила. Для таджикского спорта и тогда - в 20-е годы, и позднее было большой трудностью вовлечение девушек-таджичек в участие в таких видах спорта, как гимнастика, волейбол, лёгкая атлетика [5, с. 27-31]. Эта проблема, за некоторыми исключениями, остаётся актуальной и для современного таджикского спорта. Следует

отметить, что для решения этой проблемы предпринимаются определённые шаги. Например, 25 апреля 2014 г. в рамках проекта «Повышение потенциала девушек в их равном участии в спортивной и социальной жизни Таджикистана» состоялся круглый стол на тему: «Национальная стратегия развития женского спорта в Республике Таджикистан 2014-2020 года», (sic!) где были обсуждены многие вопросы, связанные с состоянием и развитием женского спорта в Таджикистане. Обсуждая проект Национальной стратегии развития женского спорта в Таджикистане, участники круглого стола рассмотрели ситуацию с женским спортом в Таджикистане, обозначили основные проблемы его развития, необходимость системной, целенаправленной, научно обоснованной и гендерно чувствительной государственной политики и создания в нём современного спортивного менеджмента. В то же время было отмечено, что на данном этапе необходим новый подход на институциональном уровне, с учетом трансформирующихся условий социально-политической и культурной среды, важности привлечения женщин и девушек сельских регионов Таджикистана к занятиям спортом. При решении этой важной задачи необходимо обратиться к истории таджикского спорта и использовать накопленный опыт. На наш взгляд, лучший спорт (стрельба из лука) в Таджикистане является самым лучшим, приемлемым и удобным для вовлечения в него женщин.

В силу традиций и условий, многие виды спорта не привлекают женщин, или существуют противопоказания для занятия ими. В этом отношении лучший спорт выгодно отличается от других видов спорта: для занятий им противопоказаний нет. Более того, нет физических и возрастных ограничений, что важно в случае привлечения женщин к занятиям физической культурой. А также немаловажным фактором является то, что в таджикском обществе лучницы традиционно пользовались большим авторитетом. Искусство владеть луком всегда высоко ценилось. Среди девушек-ариек было много искусных в стрельбе из лука. В мифологии и классической литературе таджиков образ лучницы издавна был весьма популярен и встречался очень часто (Томирис, Заррина и др.). Ярким примером этому может служить и образ Гурдофарид - один из наиболее прославленных образов «Шах-наме». Фирдоуси ярко описал боевые способности Гурдофарид, которая предстаёт как искусная воительница, великолепно владеющая техникой стрельбы из лука [13, с. 18].

Следует отметить, что в нашей стране спорт признан неотделимой частью социальной политики государства, что было особо подчёркнуто на встрече Президента Таджикистана со спортсменами страны 20 декабря 2010 года. Его воспитательное воздействие заключается в том, что, помимо физической силы, выносливости и стабильной техники, для достижения хороших результатов в этом виде спорта нужны сдержанность, уверенность и спокойствие, так как одним из основных факторов для достижения хорошего результата является правильный моральный настрой.

Стрельба из лука как вид спорта занимает в Таджикистане особое положение. Это обусловлено рядом факторов, среди которых - связь с традиционным народным видом соревнований, активным участием в этом виде женщин, самыми видными достижениями таджикских спортсменов в этом виде соревнований и т.д. И это несмотря на его относительную молодость, так как лучший спорт в Таджикистане стал распространяться в самом конце 60-х годов XX века. Первая секция лучников Таджикистана была организована в Душанбе в 1968 году при добровольном спортивном обществе «Динамо» выпускником кафедры стрельбы из лука Львовского института физической культуры

---

Виктором Герасимовичем Пряхиным. Благодаря постоянной тренерской работе и усердию спортсменов за сравнительно короткий период были достигнуты хорошие результаты. Уже в 1971 году таджикские лучники приняли участие в крупных соревнованиях - в Спартакиаде народов СССР.

В гендерном отношении в таджикском спорте преобладают мужчины. В то же время стрельба из лука, в связи с описанием в таджикском народном эпосе и сказаниях легендарных лучниц Томирис, Гурдофарид и др. героинь, вероятно, была бы ближе и доступнее местным девушкам и женщинам. Во всяком случае, таджикский женский спорт, в частности стрельба из лука, дал блестящих спортсменов мирового уровня в лице Зебиниссо и Нуриниссо Рустамовых, Гулчехры Салимовой, Наргис Набиевой [11, с. 80-83, 89, 111-119] и других выдающихся женщин - спортсменок, достойно представляющих таджикский спорт на международных соревнованиях [1].

Особое место среди всемирно известных спортсменов Таджикистана, без сомнения, занимает Зебиниссо Рустамова - многократная чемпионка мира и бронзовый призёр Олимпийских игр в стрельбе из лука. Основные спортивные достижения З. Рустамовой отражены в научной и научно-популярной литературе [6; 7; 14].

В 1975 году, впервые за всю историю таджикского спорта, Зебиниссо Рустамова стала абсолютной чемпионкой мира среди женщин по стрельбе из лука (июнь 1975 г., Интерлакен, Швейцария). На XXI Олимпийских играх, которые состоялись в Монреале (Канада, 1976 г.), она завоевала бронзовую медаль. Хорошие результаты показала и другая спортсменка из Таджикистана - лучница Нуриниссо Рустамова. Успех сопутствовал таджикским спортсменкам в личном и в командном зачёте: в 1983 году сборная команда Таджикистана по стрельбе из лука стала обладателем Кубка СССР; в 1986 году Гавхар Пулатова стала чемпионкой Европы среди молодежи; в 1991 году Лола Валиходжаева стала чемпионкой мира среди юниоров в командном зачете. Можно привести ещё немало примеров замечательных выступлений представительниц женского спорта Таджикистана в лучном спорте. Например, Лола Сатторова.

Лола Сатторова родилась в Душанбе, в семье известного таджикского спортсмена, заслуженного мастера спорта СССР, отличника спорта СССР, заслуженного тренера Республики Таджикистан, главного тренера сборной команды Таджикистана по самбо Исматулло Абдуллоева. В 1988 году окончила среднюю общеобразовательную школу № 25 г. Душанбе. В 1988 году поступила на спортивный факультет Таджикского института физической культуры, по завершении которого получила специальность «тренер – преподаватель». В её активе участие во всесоюзных и международных соревнованиях в Дюссельдорфе (Германия), Москве и Санкт-Петербурге (Россия), Киеве и Львове (Украина), Баку (Азербайджан), Ташкенте (Узбекистан), Бишкеке (Кыргызстан), Астане и Караганде (Казахстан), на которых она удостоилась почётных мест и ценных призов.

Лола Сатторова пришла в спорт и занимается стрельбой из лука с 13 лет, сейчас она работает тренером. Лола Сатторова - мастер спорта СССР, заслуженный тренер Таджикистана, многократный победитель соревнований Республики Таджикистан по стрельбе из лука, член сборной команды Таджикистана в течение 10 лет. В 1984-1988 годах она числилась кандидатом в члены юношеской сборной команды СССР. Лола Сатторова является обладательницей 6 призов всесоюзной и мировой категории. Будучи ещё совсем молодой, таджикская спортсменка Лола Сатторова набрала 2 365 очков в упражнениях по стрельбе «М-1» и завоевала первое место. Тогда же, в 1984 году, она

---

впервые выполнила норматив мастера спорта СССР. Этот успех позволил Лоле Сатторовой (Абдуллаевой) попасть в список кандидаток в сборную команду Республики Таджикистан и тренироваться вместе с Зебиниссо Рустамовой, Гавхар Пулатовой, Оксаной Володковской, Мархабо Шарифовой, Любовью Инютиной и др. известными мастерами по стрельбе из лука. Когда в 1985 году в Москве проходили международные соревнования, главной соперницей молодой Лолы была кубинская спортсменка, которая, стреляя левой рукой в упражнении «М-1», сумела набрать 2 350 очков. Но Лола Сатторова в этом же упражнении «М-1» сумела получить на 15 очков больше соперницы и в общем зачёте с 2 365 очками успешно выполнила норматив мастера спорта СССР. Теперь профессиональная ответственность таджикской спортсменки возросла, и она достойно поддерживала статус и положение члена молодёжной сборной команды СССР.

В 1985 году Лолу Саттарову как полноправного члена сборной для повышения спортивного мастерства и усовершенствования навыков пригласили в г. Ереван. Она несколько месяцев упражнялась в Центре олимпийской подготовки Еревана. Перед Лолой открылись все двери для участия в международных соревнованиях. Имя и фамилия Лолы были внесены в список лучших лучников, чтобы Лола выступила на первенстве Европы в городе Дюссельдорфе (Германия). В 1986 г. главный тренер сборной команды СССР по стрельбе из лука В. Тимоничев приложил много усилий, чтобы Лола Сатторова (Абдуллаева) вместе с девушками из Кыргызстана, Казахстана, Узбекистана, Молдавии, Грузии, Москвы попала на европейский турнир. К огромному сожалению, не были подготовлены необходимые документы Лолы, и она вернулась в Таджикистан.

Как известно, 90-е годы XX в. - первые годы независимости, период межтаджикского конфликта, - были неблагоприятным временем для таджикского спорта. И только к началу XXI века ситуация в лучном спорте стала улучшаться. Вновь в авангарде были лучницы, не прекращавшие упорных тренировок. В результате путёвку на XXVIII Олимпийские игры 2004 года в Афины получила таджикская спортсменка Наргис Набиева, а Альбина Камелитдинова была допущена к участию в чемпионате мира по стрельбе из лука. 12 августа 2004 г. на олимпийской площадке по стрельбе из лука в Декелее были проведены соревнования для сдачи критериев по стрельбе из лука среди женщин. В них приняла участие таджикская спортсменка, мастер спорта СССР, участница десятков международных соревнований, многократная победительница соревнований Республики Таджикистана Наргис Набиева и достигла хороших результатов. Соревнования прошли в напряженной и упорной борьбе, были установлены новые мировые и олимпийские рекорды, что указывает на очень высокий уровень подготовки спортсменов. В первом туре Наргис Набиева с 600 очками (баллами) вошла в список 64 лучших лучниц мира. Результаты этих соревнований определили режим (список) парных соревнований. 15 августа в 10.17 на историческом стадионе Панатинаикос, на котором состоялись первые Олимпийские игры, Наргис Набиева под номером 9 встретила в олимпийском рейтинге со спортсменкой из Тайваня Ву Хуи Чу, чемпионкой XIV Азиатских игр в Бусане (2002 г.). На стадионе Панатинаикос состоялись соревнования 1/32 финала по стрельбе из лука. Наргис Набиева и Ву Хуи совершили 6 серий, выпустив по 3 стрелы в каждой. В начале упражнений Наргис добилась хорошего результата и получила 29 баллов (10x10x9). Завершающий этап закончился с таким же результатом. Другие упражнения дали по 26-28 баллов, и только серия выстрелов, давшая в итоге 18 баллов, оказалась решающей, в результате чего Наргис Набиева упустила победу. Общий результат парных состязаний -

142-156. Следует отметить, что соревнования проводились по новым правилам, согласно которым на каждый выстрел отводилось всего 40 секунд. Спортсмены торопились, чтобы успеть прицелиться и произвести выстрел и, это вызывало еще большее напряжение. Во время соревнований неожиданно начался ветер, который лишил Н. Набиеву возможности добиться победы. Во всяком случае, до начала ветра Наргис на 10 очков опережала соперницу. Проигрыш отбросил Наргис назад в рейтинге спортсменов, и она заняла 45 место среди 64 участников. Возможно, для спортсменки из Таджикистана это был неплохой результат, и, хотя таджикская спортсменка не добилась призового места, важным фактором было само её участие в престижном мировом турнире. Сразу после возвращения из Афин таджикские спортсмены приступили к новым тренировкам. Во время телевизионного круглого стола Н. Набиева справедливо отметила, что для улучшения положения в стрельбе из лука необходимо создать центр в Олимпийской академии, где будут собраны лучшие интеллектуальные силы этого вида спорта. Кстати, Н. Набиева вложила много труда в подготовку молодых таджикских спортсменов – лучников.

Женская команда по стрельбе из лука формировалась из лучших спортсменок Таджикистана. Имя лучшей спортсменки Таджикистана XX столетия, заслуженного тренера спорта СССР Зебиниссо Рустамовой стало символом победы для многих таджикских спортсменок. Не стали исключением и сестры-близнецы Фатима и Зухра Тагаевы, которые стали ученицами Наргис Набиевой. Н. Набиева, прошедшая славную школу мастерства Зебиниссо Рустамовой, вела большую работу с молодыми спортсменами и подготовила достойную смену. Секция стрельбы из лука постоянно пополнялась девушками - новобранцами, любительницами этого вида спорта. Замечательная наставница и опытный тренер, Н. Набиева вложила большой труд в подготовку лучниц. Каждая участница секции стремилась на основе режима занятий улучшать показатели, оттачивать мастерство и профессиональные знания.

Несмотря на то, что Н. Набиева имела высшее профессиональное образование, она стремилась повышать свою квалификацию – стала студенткой спортивного факультета Таджикского института физической культуры. Теперь Наргис Набиева и работала, и училась. Конечно, для главного тренера это было трудно. Но она всё выдержала и ради учениц соединила науку с практикой. Были созданы соответствующие условия, и 14 членов секции получили путёвки на городские, региональные и республиканские соревнования. Тренер Н. Набиева послужила стрельбе из лука и, подобно своей наставнице – Зебиниссо Рустамовой, подготовила новую плеяду достойных спортсменок. Из других членов секции особо выделялись своим старанием и результатами сёстры – близнецы Фатима и Зухра Тагаевы. В начале марта 2005 года председатель Комитета по физической культуре и спорту при Правительстве Республики Таджикистан С. Абдулвохидов предложил главному тренеру сборной команды по стрельбе из лука Н. Набиевой выбрать лучших спортсменок для участия в IV Играх исламских государств в Иране. В команду были включены, кроме тренера Н. Набиевой, спортсменки Фируза Зубайдова и сёстры Фатима и Зухра Тагаевы. Подготовка команды и усиленные тренировки продолжались почти полгода, вплоть до сентября 2005 года. Результат оказался достойным: все четыре участницы команды – два мастера спорта и два кандидата в мастера спорта – добились победных результатов.

Сёстры Фатима и Зухра, впервые выигравшие международный турнир, благодаря высочайшему мастерству одновременно выполнили норматив мастера спорта международного класса. Теперь предстояло выбрать главного тренера сборной команды, члена Федерации по стрельбе из лука Наргис Набиеву её председателем.

В следующий раз, после четырёх побед на республиканских и городских соревнованиях, команда в составе двух сёстёр, Фатимы и Зухры, была приглашена на Международный турнир в Турцию, где они также успешно выступили и показали неплохие результаты. Следует отметить, что обе сестры направили стрелы в цель с дистанции 70 м. Фатима и Зухра Тагаевы впервые за 10 лет занятий стрельбой из лука участвовали в Международном турнире “Гран-При” и заняли третью ступень. Также успешно сёстры выступили на многих других соревнованиях за обладание призом “Гран-При” в Республике Таджикистан, исламских государствах, на Универсиаде студентов, всюду защищая честь и достоинство Родины.

Фатима и Зухра, выступая самостоятельно, в качестве тренеров проводят занятия по стрельбе из лука с учениками в государственном учебном заведении “Школа-интернат спортивного мастерства” имени Ибрагима Хасанова.

Члены сборной команды Республики Таджикистан по стрельбе из лука Фатима и Зухра Тагаевы под руководством своего наставника Наргис Набиевой проводят тренировки и упражнения по новым методикам и стремятся увеличить число девушек – лучниц. Члены команды Тахмина Юнусзода, Мадина Сайфуллоева, Фарзона Азизи, Гулру Сафарова занимались с большим усердием и стремились стать примером для остальных на тренировках и по дисциплине. Они брали пример с Фатимы и Зухры и старались в успеваемости и оттачивании мастерства подражать молодым звёздам таджикского лучного спорта.

Одним из знаменательных этапов в спортивной карьере сестёр Тагаевых был памятный турнир в Алматы, посвященный памяти мастера спорта СССР и мастера международного класса, таджикстанца Вадима Шикарёва. Таджикская сборная приложила все возможные усилия для того, чтобы выступить достойно памяти своего именитого земляка. И благодаря этому таджикстанская команда, выступая среди 10 лучших сборных по стрельбе из лука, показала высокий класс и, заслужив 188 баллов, заняла первое место. Фатима и Зухра Тагаевы, Фируза Зубайдова так точно и умело отправили стрелы в мишень, что привели всех в удивление. Таджикской команде были вручены почётный кубок, золотые медали и памятные призы. В честь победы сборной Таджикистана был поднят флаг Таджикистана и прозвучал Государственный гимн республики.

Соревнования в Алматы проходили в течение четырёх дней, после чего в Талды-Кургане состоялось ещё одно спортивное событие – турнир за Кубок Республики Казахстан. В нём участники соревновались по виду “М-1”. На этих соревнованиях таджикская команда, в составе которой выступили три спортсменки – Фатима Тагаева, Зухра Тагаева и Фируза Зубайдова, набрала 177 баллов и заняла третье место. Соревнования проходили в упорной борьбе, в ходе которой был учреждён суперприз. По положению, соревнования были в смешанном стиле, с участием как спортсменов, так и спортсменок, что ещё больше обострило борьбу за суперприз. В финал пробилась только Фатима, а Зухра и Фируза оказались в ряду зрителей. В финале оказались двое казахстанских лучников и Фатима Тагаева. В итоге Фатима заняла почётное второе место.

Приведённые примеры из спортивной карьеры таджикских спортсменок отражают особое место стрельбы из лука в таджикском женском спорте и в Национальной стратегии развития женского спорта в Таджикистане. Хотя лучный спорт в годы независимости представлен меньшими достижениями, чем в советский период, но заметен его большой потенциал. В Таджикистане есть все условия для возрождения традиций лучного спорта: работают опытные тренеры, растёт талантливая молодая смена, имеются и используются современные методологии и методические пособия [8; 9; 10; 12].

Таким образом, исторический опыт развития спорта в Таджикистане показывает, что в период независимости становится актуальной проблемой развитие женского спорта. Правительство Таджикистана постоянно принимает меры для улучшения здоровья населения, создания благоприятных условий для большего привлечения населения к физическому воспитанию и спортивным мероприятиям. Принимаемые Правительством меры, в том числе принятие Закона РТ «О физическом воспитании и спорте», Национальной концепции развития физического воспитания и спорта в Республике Таджикистан, других нормативных правовых актов и увеличение с каждым годом объема финансирования отрасли создают благоприятные условия для её развития. В соответствии с приказом Государственного комитета по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, в 2016 году был утверждён Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука». Именно стрельба из лука должна стать базовым видом для развития таджикского женского спорта. Начало этому положено консолидацией общих усилий для внедрения Национальной стратегии развития женского спорта в Таджикистане.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бустонова Н.Д. Участие женщин Таджикистана в физкультурном движении (1955-1985 гг.): дисс. канд. ист. наук/ Ниссо Джумаевна Бустонова. - Душанбе, 1995. – 217 с.
2. Выступление Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона на совещании со спортсменами страны. - Душанбе, 20 декабря 2010 г. //Народная газета. – 2010. - 24 декабря.
3. Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте». – Душанбе, 2007. – 17 с.
4. Зикриёева М.Ф. Историография проблемы женщин Таджикистана/ М.Ф. Зикриёева. – Душанбе: Ирфон, 2001. – 340 с.
5. Касымова М. Из истории лучного спорта в Таджикистане /М. Касымова //Вестник ТГУПБП. Серия гуманитарны наук. – №4. 2016. – С.23-31.
6. Расулзода В. Зебунисо (Очерк о чемпионке мира З. Рустамовой) / В. Расулзода. - Душанбе, 1979. – 28 с.
7. Рустамова З. Быстрее! Выше! Сильнее! / З. Рустамова. - М., 2001. – 168 с.
8. Стрельба из лука. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. – М., 2006. – 135 с.
9. Стрельба из лука: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М., 1990. – 48 с.
10. Цинкер В.М. Физиологические и методологические основы развития двигательных качеств спортсменов: учебное пособие/В.М. Ценкер. – Улан-Удэ, 2011. – 216 с.



- 
11. Шамсиддинов М. Агар зан-бону сарритаи варзиш месиришит //М. Шамсиддинов. - Душанбе, 2011. – 244 с.
  12. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука / Ю.Н. Шилин. – М., 2005. – 146 с.
  13. Шофакирова Р.М. Образ женщины-матери в «Шах-наме» /Р.М. Шофакирова: автореф. дисс. канд. филол. наук/ 10.00.03. Шофакирова Ришонгул Мирсаидовна. – Душанбе, 2004. – 26 с.
  14. Шукроев К. Наши спортсменки / К.Шукроев. - Душанбе, 1985. – 98 с.

**References Literature:**

1. Bustonova N. Participation of Women of Tajikistan in Physical Culture Movement (1955-1985) Nisso Djumayevna Bustonova //Candidate dissertation in history - Dushanbe, 1995.- 217 pp.
2. Speech of the President of the Republic of Tajikistan Emomali Rahmon at the Conference-Meeting with the Athletes of the Country. - Dushanbe, December 20, 2010 // Narodnaya Gazeta (The People's Newspaper). – 2010, December 24
3. Law of the Republic of Tajikistan "On Physical Culture and Sports". - Dushanbe, 2007. - 17 pp.
4. Zikriyoyeva M.F Historiography of the Problem of Women in Tajikistan / M.F.Zikriyoyeva. - Dushanbe: Cognition, 2001. - 340 pp.
5. Kasymova M. From the History of Archery in Tajikistan / M.Kasymova // Bulletin of TSULBP. -2016. - № 4. - pp. 23-31.
6. Rasulzoda V. Zebuniso (Essay about World Champion Z. Rustamova) // V. Rasulzoda. - Dushanbe, 1979. - 28 pp.
7. Rustamova Z. Faster! Higher! Stronger! // Z. Rustamova. - M., 2001. - 168 pp.
8. Archery. Approximate Program of Sports Training for Children and Youth Sports Schools, Specialized Children's and Youth Schools of the Olympic Reserve and a School of Higher Sportsmanship. - M., 2006. - 135 pp
9. Archery: Program for Youth Sports Schools and Schools for Junior Sportsmen. - M., 1990. - 48 pp.
10. Tsenker V.M.. Physiological and Methodological Foundations for the Development of Motor Qualities of Athletes: manual // V.M.Tsenker. - Ulan-Ude, 2011. - 216 pp.
11. Shamsiddinov M. If a Woman Takes to Sports // M.Shamsiddinov. - Dushanbe, 2011. - 244 pp. (in Tajik)
12. Shilin Yu.N. Tactical Training of Archers. // Yu.N. Shilin. - M., 2005. - 146 pp.
13. Shofakirova R.M. The Image of a Woman-Mother in Shakhname /R.M. Shofakirova // Synopsis of candidate dissertation in philology. - Dushanbe, 2004. - 26 pp.
14. Shukroev K. Our Sportswomen / K. Shukroev. - Dushanbe, 1985. - 98 pp.