

QƏDİM VƏ MİLLİ İDMAN NÖVÜMÜZ OLAN ZORXANA MÜASİR DÖVRDƏ

X.H. Orucov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
khayyam.orucov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Zorxana idman növü bizim qədim və milli idman növümüz, milli dəyərimizdir. Zorxana sözü "güc evi", "güc göstərilən yer" mənasını verir. Bu idman növünə qədimdə döyüşçülərin hazırlığı üçün maraq göstərilmişdir, çünki ordakı alətlər və hərəkətlər hər biri bir döyüş hərəkəti, alətlər isə hərəsi bir döyüş silahını özündə əks etdirir. Beləliklə Zorxana bizə bir idman növü kimi gəlib çatmışdır. Hal-hazırda dünyada yayılmaqdadır. Müasir dövrdə idman növü kimi 3 istiqamətdə yarışları keçirilir: komanda hərəkətləri, fərdi məharətlər və pəhlivan güləşi.

Açar sözlər: *zorxana, milli idman, pəhlivan güləşi, qədim idman, güc evi, döyüş hazırlığı, pəhlivan.*

Zorxana - qədim zamanlardan Azərbaycanda yayılmış ənənəvi idman meydanıdır. Azərbaycanın ən qədim və milli idman növlərindən, milli dəyərlərindən biridir. Məhz bu cür meydanlarda, sonda adını buradan götürmüş, Zorxana kimi tanınan idman yarışları keçirilirdi. Zorxana 2 söz birləşməsindən ibarət olub "zor"- güc, "xana"- yer, məkan mənasını verir. Zorxanada bütün hərəkətlər Zərb alətinin sədaları altında baş verir. Bu aləti ifa edən şəxs Mürşüd adlanır. Zorxana, fəlsəfə, təlim, dinə ehtiram keyfiyyətlərini daşıyan idman növü olaraq Azərbaycan mədəniyyətinin tərkib hissəsidir. Azərbaycanın Milli idman növüdür. Həmçinin zorxana baxımlı və nadir idman növüdür. Tarixi faktlara əsasən 700 il əvvəl əslən azərbaycanlı olan Puryayi Vəli (Məhmud ibn Vəliyuddin) tərəfindən sistemləşdirilib idman növü şəklinə salınıb. O Gəncə şəhərində doğulub və sonralar Təbriz şəhərinə köçüb. Zorxanın idman növü kimi təkmilləşdirilib

müasir dövrümüzdə gəlib çatmasını məhz ona borclu yuq.

Bakıda zorxana haqqında ən erkən məlumat, pəhlivan güləşçilərin böyük hörmət qazandığı XV əsrdə yaşamış Səfəvi müəlliflər tərəfindən verilir. O dövrdə dövlət xidmətində pəhlivanbaşı (güləşçilərin başçısı) vəzifəsi də ayrıca fəaliyyət göstərirdi. Ordunun hazırlığında bu idman növündən istifadə olunurdu. Ümumiyyətlə Zorxananın yaranması ordunun döyüş hazırlığı ilə bir başa bağlıdır. Çünki bu idman növündəki bütün alətlər qədim orduda istifadə olunan silahların bənzəridir ki, bu da o alətlərlə məşq edən əsgər və döyüşçülərin öz döyüş keyfiyyətlərini artırmağa xidmət edərmiş. Zorxana sözü Səfəvilər dövründən məlumdur. Bu dövrlərdə gənclərin tərbiyəsi üçün xüsusi təşkilat yaradılmışdı. Bu təşkilatın hər bir əyalət, vilayət və şəhərdə, hətta hər məhəllədə belə, nümayəndəsi var idi. Bu nümayəndələr cavanları bir yerə toplayıb onlarla təlim işi aparırdı. Bu gənclərin xüsusi idman yerləri – zorxanaları və zorxana idmanına xas olan oyun alətləri var idi. Bu təşkilatın mərkəzi dəzgah adlanırdı. Hər hansı bir şəhərin, mahalın və vilayətin pəhlivanları pəhlivanlıq şəhadətnamələrini bu təşkilatdan almalı idilər. Zorxanaların yaradılması haqqında bir sıra əsaslı sənədə, fakta əsaslanmayan fikirlər də irəli sürülmüşdür. Məsələn, C.Bağdadbəyov yazır ki, zorxana oyunları Əbu Əli İbn Sinaanın «ixtiralarından» dır. Müəllif daha sonra qeyd edir ki, Əbu Əli İbn Sina zorxanaları tibbi nöqtəyi – nəzərdən qurub, bədən tərbiyəsi ilə bir sıra xəstəlikləri müalicə edirdi. Əbu Əli İbn Sinaanın bədən tərbiyəsi yolu ilə bir sıra xəstəlikləri müalicə etməsi fikri onun özünə xas olan cəhətlərindəndir. Lakin, zorxanın yaradılmasının Əbu Əli İbn Sina ilə bağlı olması fikri heç bir fakta əsaslanmır.

Zorxanın meydana gəldiyi dövr, Səfəvilər dövrünə aiddir. Məhz bu dövrdə gəncləri bir təşkilatda birləşdirib və onları idman oyun-

larının mərkəzləşdiyi yerlərə, zorxanalara cəlb etmək işi başlanmışdı. Fikrimizcə, bir neçə əsr paytaxt olmuş Təbriz Səfəvilər dövründə daha da şöhrətlənmiş və yaxın Şərqi ən böyük şəhərlərindən birinə çevrilmişdi. Məhz ilk zorxanaların yarandığı yerlərdən biri Təbriz şəhəri olub. Zorxanalar Azərbaycanın bir çox yerlərində – Bakı, Bərdə, Təbriz, Naxçıvan, Ərdəbil, Gəncə, Marağa, Urmiya, Xoy, Şəki, Şirvan və Şuşada təşkil edilmişdi. Bakıda olan zorxana məşhur zorxanalardan olmuşdur. Səfəvilər dövründə zorxanalar o qədər geniş yayılmışdı ki, hər bir məhəllədə məhəllə ağsaqqallarının təsis və idarə etdikləri zorxanalardan başqa, bütün dövlətli və zadəganların, xüsusən hakimlərin evlərində şəxsi zorxanalar yaradılmışdı.

Zorxana orta əsrlərdə Azərbaycanda idman sarayı rolunu oynayırdı. Bu idman ocağına gəncləri cəlb etmək üçün müxtəlif tədbirlərlə yanaşı, zorxanaları təbliğ edən şerlər, poemalar da yazılmışdı.

Müasir Zorxana və pəhlivan güləşi Federasiyasının əsası 2004-cü ildə qoyulub, dörd il sonra isə zorxana oyunları üzrə ilk dünya çempionatı keçirilib. Bu günə kimi dəfələrlə Dünya, Avropa, Asiya və Afrika çempionatları, beynəlxalq turnirlər keçirilib. Azərbaycanımızın bu Milli idman növü İslam Həmrəyliyi oyunlarının proqramına 2013-cü ildən daxil edilib. Bu addım milli idmanımızın dünya idman arenasında olan ən yaxşı uğuru idi ki, bir başa onun tanınmasına və inkişafına təsir göstərirdi.

Zorxananın ənənəvi meydanı, qədimdə bu oyun meydanlarının yanında olan, memarlıq quruluşuna görə məscidləri xatırladan bina yerləşir. Giriş qapısı orta insan boyundan da alçaq olur ki, bunda mənası içəri girən hər bir insanın Zorxana meydanına hörmət əlaməti olaraq əyilib keçid eləməsidir. İçəri girən hər bir şəxs mütləq mürşüddən icazə almalıdır. Mürşüd zorxanada ən hörmətli, yol göstərən və lazım olduqda məşçilik edən və zorxana yarışını məşqləri zamanı bu prosesləri Zərb ifası ilə idarə edən şəxsdir.

Müasir yarışlar diametri 10 metr olan səkkiz güşəli meydançada həyata keçirilir. Meydanın özü iki dairəyə bölünür – kiçik və böyük. Kiçik dairənin diametri 3 metr, bö-

yük dairənin diametri isə 8 metrdir. Hər bir dairənin öz vəzifəsi vardır.

Yarışlarda qeyri-adi idman alətlərindən istifadə olunur. Hər biridə öz növbəsində hansısa qədim silahın məşqini özündə əks etdirir.

Millər – Çəkisi 2 kiloqram, 3 kiloqram və 15 kiloqram ağırlığında taxta toppuzlardır. Çəkilərinə görə hər birinin öz işlənmə yeri vardır.

Kəbbadə – Yay-kaman formasında 16 kq ağırlığı olan dəmir alətdir.

Səng – Çəkisi 30 kq olan taxta qalxana bənzər alətdir.

Şeno – qılınca bənzər alətdir, üzərində müasir jim hərəkətlərinə oxşar hərəkətlər icra olunur.

İdmançılar xüsusi şalvarlarda, gövdə hissələri açıq şəkildə yarışardılar. Müasir yarışlarda idmançılar xüsusi zorxana şalvarı və hər ölkənin və idmançının adını özündə əks etdirən köynəkdə ayaqyalın çıxış edirlər.

Zorxana yarışları komanda və fərdi şəkildə keçirilir. Komanda 5 nəfərdən ibarət olur, onlar ayrılmış 12 dəqiqə ərzində sinxron şəkildə müxtəlif idman hərəkətləri yerinə yetirirlər. Ən çox xal qazanan komanda qalib hesab olunur.

Fərdi yarışlar 7 növ olur ki, bir idmançı bunların yalnız ikisində gücünü sınağa bilər. Fərdi növlər bunlardır:

1. Səng – ümumi çəkisi 60 kiloqram olan iki taxta qalxanlarla hərəkətdir.
2. Milsəngin – ümumi çəkisi 30 kiloqram olan iki taxta toppuzla edilən güc hərəkətləridir.
3. Kəbbadə - eyni adlı alətlə edilən idman hərəkətləridir. Forması kaman şəklinə olub elə kamanı məşq etmək üçün istifadə olunarmış.
4. Çərxi-tiz – Kiçik dairə çərçivəsində həyata keçirilir. Çərxi-tiz zamanı idmançı 30 saniyə ərzində, 1,5 metr dairə radiusunda sürətlə fırlanmalıdır.
5. Çərxi-çəmən - Bu zaman isə idmançı daha böyük 8 metr diametrdə 1 dəqiqə ərzində nisbətən asta sürətlə fırlanmalıdır. Dairədən kənara çıxmaq, fırlanma zamanı əllərin dəqiq simmetriyasının pozulması, çənənin qeyri-düzgün duruşu xal

itgisi ilə nəticələnir. Bütün fərdi yarışlarda hərəkətin ifa texnikası ciddi şəkildə qiymətləndirilir.

6. Milbazi-biri 2 kq olan mil alətidir. Bu millərlə idmançı xüsusi janqlyorluq hərəkətləri yerinə yetirir. Yarışlara 2 ədəd, 3 ədəd, 4 ədəd, 5 ədəd və hətta 6 ədəd mil atmaq, yəni janqlyorluq etmək olur.

Hər bir növdə qalib toplanan xallarla təyin olunur.

7. Pəhlivan güləşi - yarışlarında idmançılar əvvəlcə döyüş ruhunu yüksəltmək məqsədilə "meydan gəzmək" rəqsini ifa edirlər. Mübarizə vaxtı hər biri 3 dəqiqə sürən iki hissədən ibarət olur. Arada 30 saniyə istirahət olur. Burada idmançılar 5 çəki dərəcəsində yarışirlar. Çəki dərəcələri bunlardır: 60kq, 70kq, 80kq, 90kq, +90 kq.

Pəhlivan güləşçiləri güləşərkən xüsusi şalvar geyinirlər. Həmin şalvar "nəti" adlanır. "Nəti" dizdən bir az aşağı olur və pəhləvanlar güləşərkən bu şalvarın istənilən yerindən tutaraq güləşməyə və ya fənd etməyə icazə verilir. Şalvarın altından güləş geyimi olan "triko" geyinilir, ayağa isə güləş ayaqqabısı geyinilir. Güləşçinin qırmızı və ya göy olması "triko" vasitəsi ilə müəyyən olunur. Şalvarın bel hissəsi parça kəmərlə bağlanır və güləşərkən bu kəmərdən də istifadə etməyə icazə verilir. Gü-

ləşçi xəbərdarlıq aldıqda və ya mübarizədən qaçdıqda hakim tərəfindən cəza tədbiri olaraq onun rəqibinə şalvarın dizindən və kəmərdən tutmaqla güləşməni davam etməyə göstəriş verilir.

Qədimdə, güləşçi diz üstə çökdükdə və ya kürəyi yerə dəydikdə uduzmuş hesab olunardı, buna görə də ən mahir ustalar şalvarlarının dizinə güzgü tikərdilər, bu o demək idi ki, onlar heç vaxt diz çökməyəcəklər.

Müasir pəhlivan güləşçiləri xal üstünlüyü olduqda qalib gəlirlər. 10 xal üstünlüyü olduqda və ya "tuşe" fəndi nəticəsində rəqibinin kürəyini yerə vuraraq mübarizəni vaxtından əvvəl də başa çatdırıb qalib elan oluna bilirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. *Beynəlxalq Zorxana idmanı və Pəhlivan güləşi federasiyasının "Qaydalar və qanunlar" kitabından.*
2. **Qurbanov X.K., Ərəbi H.M., Qurbanov S.Ə.** *Zorxana idman növünün təlimi*, Bakı, 2010.
3. **Qurbanov X.K., Ərəbi H.M.** *Zorxana yarışlarının qaydaları və qanunları*, Bakı, 2010.
4. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Bakı, 2016, s. 42-50.

НАШ ДРЕВНИЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА ЗОРХАНА В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ

Х.Г. Оруджов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
khayyam.orucov@sport.edu.az

Аннотация. Зорхана – наш древний и национальный вид спорта, наша национальная ценность. Слово Зорхана означает «дом силы», «место, где показывают силу». В древности этот вид спорта представлял интерес для подготовки воинов, поскольку каждое из орудий и движений в нем представляет собой боевое действие, а каждое орудие отражает оружие. Таким образом, зорхана пришла к нам как вид спорта. В

настоящее время он распространяется по всему миру. Сейчас соревнования проводятся по 3 направлениям как вид спорта: командные упражнения, индивидуальное мастерство и борьба пахлеванов.

Ключевые слова: зорхана, национальный вид спорта, борьба пахлевани, древний спорт, дом силы, боевая подготовка, пахлеван.

**OUR ANCIENT AND NATIONAL KIND OF SPORT
ZOORKHANEH IN THE MODERN AGE****K.G. Orudjov***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
khayyam.orucov@sport.edu.az

Annotation. Zoorkhaneh is our ancient and national sport, our national value. The word Zoorkhaneh means "house of power", "a place where strength is shown". In ancient times, this sport was of interest for the training of warriors, because each of the tools and movements in it represents a combat action, and each tool reflects a weapon. Thus, Zoorkhaneh

came to us as a sport. It is currently spreading all over the world. Now competitions are held in 3 directions as a sport: team exercises, individual skills and pahlevani wrestling.

Keywords: *zoorkhaneh, national kind of sport, pahlevani wrestling, ancient sport, house of power, combat readiness, pahlevan.*