MİRAS
Mədəni İrsin Öyrənilməsinə Kömək İctimai Birliyi

mədəni irs ustad məktəbi

# QEYRİ-MADDİ MƏDƏNİ İRS

## TƏDRİS VƏSAİTİ

Hazırlayan:
Dr. Fariz Xəlilli

BAKI – 2026

Kitabın məzmunu “Miras” Mədəni İrsin Öyrənilməsinə Kömək İctimai Birliyinin cavabdehliyindədir, bu baxımdan kitabın məzmunu Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət Nazirliyinin mövqeyini əks etdirmir.

Kitab Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət Nazirliyinin Qeyri Hökumət Təşkilatları üçün elan etdiyi 2025-ci il Qrant müsabiqəsi çərçivəsində nəşr olunmuşdur.

Xəlilli, Fariz. (Hazırlayan). (2026). Qeyri-maddi mədəni irs: Tədris vəsaiti.
Bakı: *"AFPoliqrAF"*, 2026.– 300 səh.

10 mart – 24 aprel 2026-cı il tarixlərində “Miras” Mədəni İrsin Öyrənilməsinə Kömək İctimai Birliyinin Mədəni İrs Beynəlxalq Ustad Məktəbi qeyri-maddi mədəni irs ustad dərslərinə başlamışdır. Dərslər YUNESKO-nun Qeyri-maddi mədəni irs ilkin siyahısında olan Azərbaycanın 24 qeyri-maddi mədəni irsi mövzularında olub, Azərbaycan irs mütəxəssisləri tərəfindən aparılmışdır. Mühazirələr əsasında tədris vəsaiti nəşrə hazırlanmışdır.

Elmi redaktor: Prof.Dr. Şikar Qasımov
Rəyçi: Prof.Dr. Kübra Əliyeva

Koordinator: Məleykə Hüseynova
Fotolar: Fariz Xəlilli, Məleykə Hüseynova, Nərmin İmanova, Süleyman Süleymanov

ISBN: 978-9952-598-51-3

© “Miras” Mədəni İrsin Öyrənilməsinə Kömək İctimai Birliyi, 2026

QONAQPƏRVƏRLİKDƏ SOSİAL ÜNSİYYƏT MƏDƏNİYYƏTİ:
NƏZƏRİ ƏSASLAR, STRUKTUR KOMPONENTLƏRİ VƏ MÜASİR ÇAĞIRIŞLAR
Arzu Soltan (Həsənli) ..... 96

RƏQS, OYUN VƏ ƏNƏNƏVİ İDMAN MƏDƏNİYYƏTİ ANLAYIŞI VƏ TARİXİ
Rauf Bəhmənli ..... 110

MİLLİ ATÇILIQ MƏDƏNİYYƏTİ VƏ QARABAĞ ATÜSTÜ OYUNU – ÇÖVKƏN
Ramal Nadir ..... 116

PƏHLƏVANLIQ – ƏNƏNƏVİ ZORXANA OYUNLARI VƏ İDMAN NÖVLƏRİ
Xəyyam Orucov ..... 122

AZƏRBAYCANDA ARXEOLOJİ TƏDQİQATLARDA TEKSTİL NÜMUNƏLƏRİ
Fariz Xəlilli ..... 125

XALÇAÇILIĞIN TARİXİ, REGİONLARA GÖRƏ XALÇA MƏKTƏBLƏRİ,
XALÇANIN MƏİŞƏTDƏ VƏ MƏRASİMLƏRDƏ ROLU, QORUNMA VƏ
YAŞADILMA PROBLEMLƏRİ
Kübra Əliyeva ..... 129

AZƏRBAYCAN KƏLAĞAYISI – MİLLİ KİMLİYİMİZİN İPƏK SİMVOLU VƏ
MƏDƏNİ İRSİMİZİN ZƏNGİN XƏZİNƏSİ
Sulidə Rüstəmova ..... 155

KƏLAĞAYI SƏNƏTİNİN MİLLİ-MƏDƏNİ İDENTİKLİK KONSTEKTİNDƏ SEMİOTİK VƏ
ESTETİK TƏHLİLİ
Röya Talıblı ..... 157

LAHICDA MİSGƏRLİK SƏNƏTİ HAQQINDA
Nəzər Əliyev ..... 161

TƏZHİB SƏNƏTİNİN TARİXİ VƏ MAHİYYƏTİ
Şəhla Xəlilli ..... 165

ŞƏRQİN İNCİSİ OLAN AZƏRBAYCAN MİNİATÜR SƏNƏTİNİN İNKİŞAF YOLU
Nərmin İmanova ..... 169

AZƏRBAYCAN MİLLİ MƏTBƏXİNİN TƏHRİFSİZ ŞƏRHİ
Ceyran Əsgərova ..... 175

XALQIMIZIN SÜFRƏ VƏ MƏTBƏX MƏDƏNİYYƏTİ
Kübra Əliyeva ..... 190

TƏNDİRİN TARİXİ VƏ MƏDƏNİ ƏHƏMİYYƏTİ
Aida İsmayılova ..... 194

ARXEOLOJİ TƏDQİQATLARDA MƏTBƏX, ÇÖRƏK VƏ YEMƏK MƏDƏNİYYƏTİ
Fariz Xəlilli ..... 198

# PƏHLƏVANLIQ – ƏNƏNƏVİ ZORXANA OYUNLARI VƏ İDMAN NÖVLƏRİ

**Xəyyam Orucov**
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
https://doi.org/10.30546/19023.2026.1001.278

Zorxana qədim zamanlardan Azərbaycanda yayılmış ənənəvi idman meydanıdır. Azərbaycanın ən qədim milli idman növlərindən biri olmaqla yanaşı, xalqımızın milli-mənəvi dəyərlərini özündə əks etdirir. Məhz belə meydanlarda sonradan adını buradan götürən və "Zorxana" kimi tanınan idman yarışları keçirilirdi. "Zorxana" sözü iki hissədən ibarətdir: "zor" - güc, "xana" isə yer, məkan mənasını bildirir. Zorxanada bütün hərəkətlər zərb alətinin sədaları altında icra olunur. Bu aləti ifa edən şəxs mürşid adlanır.

Zorxana yalnız fiziki güc nümayişi deyil, eyni zamanda fəlsəfi düşüncə, təlim-tərbiyə və dinə ehtiram kimi keyfiyyətləri özündə birləşdirən bir idman növüdür. Bu baxımdan, o, Azərbaycan mədəniyyətinin ayrılmaz tərkib hissəsidir və milli idman növü kimi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Həmçinin, zorxana baxımlı və nadir idman növlərindən biri hesab olunur.

Tarixi faktlara əsasən, zorxana təxminən 700 il əvvəl əslən azərbaycanlı olan Puryayi Vəli (Məhmud ibn Vəliyuddin) tərəfindən sistemləşdirilərək idman növü formasına salınmışdır. O, Gəncə şəhərində anadan olmuş, sonralar isə Təbriz şəhərinə köçmüşdür. Zorxananın idman növü kimi təkmilləşdirilərək müasir dövrümüzə gəlib çatmasında onun böyük rolu olmuşdur.

Bakıda zorxana haqqında ən erkən məlumatlara XV əsrdə yaşamış Səfəvi müəlliflərinin əsərlərində rast gəlinir. Həmin dövrdə pəhləvan güləşçilər cəmiyyətdə böyük nüfuz qazanmış, xüsusi hörmətə malik olmuşlar. Dövlət idarəçiliyində "pəhləvanbaşı", yəni güləşçilərin başçısı vəzifəsi ayrıca mövcud olmuş və rəsmi status daşımışdır.

Zorxana idmanı ordunun hazırlıq sistemində də geniş tətbiq olunurdu. Ümumiyyətlə, zorxananın yaranması birbaşa hərbi döyüş hazırlığı ilə bağlıdır. Bu idman növündə istifadə edilən alətlər qədim döyüş silahlarının formalarını xatırladırdı. Həmin alətlərlə məşq edən əsgərlər və döyüşçülər fiziki güclərini artırır, dözümlülüklərini möhkəmləndirir və döyüş qabiliyyətlərini inkişaf etdirirdilər.

"Zorxana" termini məhz Səfəvilər dövründən etibarən məlumdur. Bu dövrdə gənclərin tərbiyəsi ilə məşğul olan xüsusi təşkilatlar fəaliyyət göstərmişdir. Həmin təşkilatların hər bir əyalətdə, vilayətdə, şəhərdə və hətta məhəllələrdə nümayəndələri olurdu. Bu nümayəndələr gəncləri bir yerə toplayaraq onların həm fiziki, həm də mənəvi inkişafı ilə məşğul olurdular.

Gənclərin məşq etməsi üçün xüsusi məkanlar - zorxanalar mövcud idi və burada bu idman növünə xas alətlərdən istifadə edilirdi. Təşkilatın mərkəzi "dəzgah" adlanırdı. Şəhər, mahal və vilayət pəhləvanları pəhləvanlıq şəhadətnamələrini məhz bu təşkilatdan alırdılar.

Zorxanaların yaranması ilə bağlı bəzi elmi əsaslara söykənməyən fikirlər də mövcuddur. Məsələn, C. Bağdadbəyov zorxana oyunlarının Əbu Əli İbn Sina tərəfindən "ixtira edildiyini" qeyd etmişdir. Onun fikrincə, İbn Sina zorxanaları tibbi məqsədlərlə qurmuş və bədən tərbiyəsi vasitəsilə müxtəlif xəstəliklərin müalicəsini həyata keçirmişdir. Doğrudur, Əbu Əli İbn Sinanın bədən tərbiyəsinin sağlamlıq üçün əhəmiyyətinə dair fikirləri onun elmi dünyagörüşünə uyğundur. Lakin zorxananın yaranmasının birbaşa onun adı ilə əlaqələndirilməsi mötəbər tarixi faktlarla təsdiqlənmir.

Zorxananın meydana gəlməsi Səfəvilər dövrünə aid edilir. Məhz bu dövrdə gəncləri təşkilatlanmış şəkildə bir araya gətirmək və onları idman fəaliyyətinə cəlb etmək məqsədilə zorxanalar yaradılmışdır. Bu proses xüsusilə həmin dövrdə paytaxt olmuş və Yaxın Şərqin ən böyük şəhərlərindən birinə çevrilmiş Təbrizdə daha geniş vüsət almışdır. İlk zorxanaların yaranma mərkəzlərindən birinin də məhz Təbriz olduğu ehtimal edilir.

Zorxanalar Azərbaycanın müxtəlif bölgələrində, Bakı, Bərdə, Təbriz, Naxçıvan, Ərdəbil, Gəncə, Marağa, Urmiya, Xoy, Şəki, Şirvan və Şuşada fəaliyyət göstərmişdir. Bu şəhərlər arasında Bakı zorxanası xüsusilə məşhurluğu ilə seçilmişdir. Səfəvilər dövründə zorxanalar o qədər geniş yayılmışdı ki, demək olar, hər bir məhəllədə ağsaqqallar tərəfindən idarə olunan zorxanalar mövcud idi. Bununla yanaşı, varlı və zadəgan təbəqəyə mənsub şəxslərin, xüsusilə hakimlərin evlərində şəxsi zorxanalar da yaradılırdı.

Orta əsrlərdə zorxana Azərbaycanda bir növ idman sarayı funksiyasını yerinə yetirirdi. Gənclərin bu məkanlara cəlb olunması məqsədilə müxtəlif tədbirlər təşkil edilir, zorxananı tərənnüm edən şeirlər və poemalar yazılırdı.

Müasir dövrdə isə zorxana idmanı institusional səviyyədə inkişaf etdirilmişdir. Zorxana və pəhləvan güləşi üzrə federasiyanın əsası 2004-cü ildə qoyulmuş, 2008-ci ildə isə bu idman növü üzrə ilk dünya çempionatı keçirilmişdir. Sonrakı illərdə dünya, Avropa, Asiya və Afrika çempionatları, eləcə də müxtəlif beynəlxalq turnirlər təşkil olunmuşdur. Azərbaycan zorxana idmanı 2013-cü ildən etibarən İslam Həmrəyliyi Oyunlarının proqramına daxil edilmişdir ki, bu da onun beynəlxalq səviyyədə tanınmasına və inkişafına mühüm təsir göstərmişdir.

Zorxananın ənənəvi məkanı memarlıq baxımından səciyyəvi xüsusiyyətlərə malikdir. Bu məkanlar çox vaxt məscid üslubunu xatırladan tikililərdə yerləşir. Giriş qapısının insan boyundan alçaq olması təsadüfi deyil. Bu, daxil olan şəxsin hörmət əlaməti olaraq əyilərək içəri keçməsini simvolizə edir. Zorxanaya daxil olan hər bir şəxs əvvəlcə mürşüddən icazə almalıdır. Mürşüd zorxananın ən hörmətli şəxsi olmaqla yanaşı, həm də məşq prosesini idarə edən, zərb ifası ilə idmançıların hərəkətlərini tənzimləyən rəhbər fiqur kimi çıxış edir.

Müasir zorxana yarışları diametri təxminən 10 metr olan səkkizguşəli meydançada keçirilir. Bu meydança iki hissəyə, kiçik və böyük dairəyə bölünür. Kiçik dairənin diametri 3 metr, böyük dairənin diametri isə 8 metrdir və hər bir dairə öz funksional təyinatına malikdir.

Yarışlarda istifadə olunan idman alətləri öz forması və funksiyası etibarilə qədim döyüş silahlarını xatırladır və onların məşq elementlərini özündə əks etdirir:

- Millər - çəkisi 2 kq, 3 kq və 15 kq olan taxta toppuzlardır. Müxtəlif çəkilərə görə fərqli məşq məqsədləri üçün istifadə olunur.
- Kəbbadə - yay-kaman formasında, təxminən 16 kq ağırlığında dəmir alətdir.
- Səng - çəkisi 30 kq olan, qalxanı xatırladan taxta alətdir.
- Şeno - qılınca bənzər alətdir və onunla müasir gimnastik hərəkətlərə oxşar hərəkətlər icra olunur.

Ənənəvi olaraq idmançılar gövdə hissəsi açıq olmaqla xüsusi şalvarlarda çıxış edirdilər. Müasir yarışlarda isə onlar zorxanaya məxsus xüsusi şalvar və ölkəni, eləcə də idmançının adını əks etdirən köynəklə, ayaqyalın şəkildə yarışlara qatılırlar.

Zorxana yarışları həm komanda, həm də fərdi formatda keçirilir. Komanda yarışları 5 nəfərdən ibarət olur. İdmançılar ayrılmış 12 dəqiqə ərzində sinxron şəkildə müxtəlif hərəkətlər icra edirlər. Qiymətləndirmə zamanı texnika, uyğunluq və ritm əsas götürülür və ən çox xal toplayan komanda qalib elan olunur.

Fərdi yarışlar isə 7 növdən ibarətdir və hər bir idmançı bu növlərdən yalnız ikisində iştirak edə bilər. Fərdi növlər aşağıdakılardır:

1 - Səng - ümumi çəkisi 60 kq olan iki taxta qalxanla icra olunan güc hərəkətləri;
2 - Milsəngin - ümumi çəkisi 30 kq olan iki taxta toppuzla yerinə yetirilən güc məşqləri;
3 - Kəbbadə - yay-kaman formasında alətlə icra olunan hərəkətlər (tarixi olaraq kamanı məşq etdirmək üçün istifadə olunub);
4 - Çərxi-tiz - kiçik dairədə (təxminən 1,5 m radius) 30 saniyə ərzində sürətli fırlanma hərəkəti;
5 - Çərxi-çəməni - böyük dairədə (təxminən 8 m diametr) 1 dəqiqə ərzində daha yavaş templə fırlanma (bu növlərdə dairədən çıxmaq, əl hərəkətlərinin simmetriyasını pozmaq və düzgün duruşu saxlaya bilməmək xal itkisinə səbəb olur);
6 - Milbazi - hər biri 2 kq olan millərlə janqlyorluq hərəkətləri (idmançı 2-dən 6-ya qədər mil ilə çıxış edə bilər);
7 - Pəhləvan güləşi - yarışdan əvvəl idmançılar "meydan gəzmək" rəqsini icra edirlər. Mübarizə 3 dəqiqəlik iki hissədən ibarətdir və arada 30 saniyə fasilə verilir. Yarışlar 5 çəki dərəcəsində keçirilir: 60 kq, 70 kq, 80 kq, 90 kq və 90+ kq.

Bütün fərdi növlərdə əsas qiymətləndirmə meyarı hərəkətlərin düzgün texnika ilə icra olunmasıdır və qaliblər toplanan xallara əsasən müəyyən edilir.

Pəhləvan güləşçilər mübarizə zamanı xüsusi geyimdən istifadə edirlər. Bu geyimin əsas elementi "nəti" adlanan şalvardır. "Nəti" dizdən bir qədər aşağı olur və güləş zamanı pəhləvanlara bu şalvarın istənilən hissəsindən tutaraq fənd işlətməyə icazə verilir. Şalvarın altından idmançılar güləş geyimi olan "triko" geyinirlər, ayaqlarına isə xüsusi güləş ayaqqabısı taxırlar. Güləşçinin hansı tərəfdə (qırmızı və ya göy) çıxış etməsi məhz "triko"nun rənginə görə müəyyən olunur. "Nəti"nin bel hissəsi parça kəmərlə bağlanır və bu kəmər də güləş zamanı aktiv şəkildə istifadə edilə bilər. Əgər güləşçi qayda pozuntusuna yol verərsə (məsələn, xəbərdarlıq alarsa və ya mübarizədən yayınarsa), hakim cəza tədbiri kimi rəqibə şalvarın diz hissəsindən və kəmərdən tutaraq mübarizəni davam etdirmək imkanı yaradır.

Tarixi ənənələrə görə, qədim dövrlərdə güləşçi diz üstə çökdükdə və ya kürəyi yerə dəydikdə məğlub sayılırdı. Bu səbəbdən bəzi ustad pəhləvanlar şalvarlarının diz hissəsinə güzgü tikərdilər. Bu, onların heç vaxt diz çökməyəcəklərinə dair simvolik bir mesaj idi.

Müasir pəhləvan güləşində qalibiyyət xalların üstünlüyü ilə müəyyən edilir. Əgər güləşçi rəqibindən 10 xal üstünlük qazanarsa və ya "tuşe" fəndi ilə rəqibin kürəyini yerə vurarsa, mübarizə vaxtından əvvəl dayandırılır və o, qalib elan olunur.

**Ədəbiyyat:**

1. Beynəlxalq Zorxana idmanı və pəhləvan güləşi federasiyası. Qaydalar və qanunlar.
2. Qurbanov X.K. İdman güləşi. – Bakı, – 2016. – s. 42–50.
3. Qurbanov X.K., Ərəbi H.M. Zorxana yarışlarının qaydaları və qanunları. – Bakı, – 2010.
4. Qurbanov X.K., Ərəbi H.M., Qurbanov S.Ə. Zorxana idman növünün təlimi. – Bakı, – 2010.

Mətbəənin direktoru – Fuad HÜSEYNOV
Texniki redaktor – Azər RƏSULOV
Texniki korrektor – Təranə RƏHİMOVA
Səhifələnmə – Günel ƏSƏDOVA
Çap – Oktay YUSİFOV
Cild – Gövhər NURULLAYEVA
– İlhamə MİKAYILOVA

*Kitab* ***"AFPoliqrAF"*** *mətbəəsində hazır diapozitivlərdən ofset üsulu ilə çap olunmuşdur.*

afpoliqraf@mail.ru
afpoliqraf@gmail.com
Tel.: +994 (12) 510 96 74
Mob.: +994 (50) 405 96 74

Yığılmağa verilmişdir: 07.04.2026
Çapa imzalanmışdır: 27.04.2026
Qarnitura: Alice, Times New Roman
Şərti çap vərəqi: 37,5
Formatı: 64x90 1/8
Tiraj: 300