

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՖԻԹՆԵՍԱՅԻՆ ՕՏԱՐ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԻ ՀԱՅԵՐԵՆԱՅՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

ՌԻՏԱ ՍԱԴԱԹԵԼՅԱՆ* 
Երևանի պետական համալսարան

Սույն հոդվածում ներկայացվում են այն ուղիները, որոնցով կարելի կլինի ժամանակակից ֆիթնես ոլորտի տերմինային համակարգը հնարավորինս հայերենացնել ու կայունացնել: Ուստի ելնելով մեր լեզվի զարգացման ընդհանուր միտումներից՝ փորձ է արվում որոշ տերմինների հայերեն համարժեքները ստեղծել՝ հուսալով, որ տևական և երկար գործածության արդյունքում առավել հաջողված տարբերակները ավելի լայն ճանաչում կստանան:

Օտար բառերի հայերեն համարժեքներն ստեղծելու համար հիմք է ընդունվել մարդու մկանային համակարգի և մարմնի մասերի անվանումների հայերեն թարգմանությունը, քանի որ դրանք ֆիթնեսային բաղադրյալ տերմինների բաղկացուցիչ մաս են: Այսինքն՝ արդի ֆիթնեսային տերմինների հայերենացման բանալին նախ և առաջ մարդու մկանային համակարգի անգլերեն անվանումների ճշգրիտ թարգմանությունն է:

Ժամանակակից ֆիթնեսային տերմինների մեծ մասը հիմնված է նաև մարդու տարբեր շարժումների, մարմնի ընդհանուր դրության և վիճակի վրա, որոնք հիմնականում անգլերեն անվանումներն են, ուստի ճշգրտվել են նաև դրանց հայերեն համարժեքները:

Ֆիթնեսային օտար տերմինների հայերեն համարժեքները հեղինակը ստեղծել է երկու ճանապարհով՝ պատճենման և կիսապատճենման:

Տերմինների հայերենացման երրորդ ճանապարհ է դիտարկվում բառիմաստի զարգացումը, քանի որ համագործածական հարյուրավոր բառեր ֆիթնեսում վաղուց արդեն վերածվել են տերմինների:

Հոդվածագիրն օգտվել է նաև ռուսերենի փորձից, որտեղ, ի տարբերություն հայերենի, ֆիթնեսային տերմինները շատ թե քիչ մշակված են:

Բանալի բառեր – տերմին, տերմինի հայերենացում, մկանային համակարգ, պատճենում, կիսապատճենում, իմաստային նորաբանություն, հայերեն համարժեք

* **Ռիտա Սադաթելյան** – բանասիրական գիտությունների թեկնածու, ԵՊՀ հայոց լեզվի ամբիոնի դոցենտ

Рита Сагатеян – кандидат филологических наук, доцент кафедры армянского языка ЕГУ

Rita Saghatelanyan – PhD in Philology, Associate Professor at YSU Chair of Armenian Language

Էլ. փոստ՝ saghatelanyanrita@ysu.am <https://orcid.org/0009-0008-5741-9001>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Ստացվել է՝ 04.04.2025

Գրախոսվել է՝ 30.04.2025

Հաստատվել է՝ 02.06.2025

© The Author(s) 2025

Ներածություն

Ժամանակակից աշխարհը մարդկությանը ներկայացնում է նոր մարտահրավերներ, թելադրում ապրելու նոր կանոններ: Ամբողջ օրը համակարգչի առաջ անցկացրած մարդու համար անչափ կարևորվում է թեկուզ սիրողական մակարդակով որևէ սպորտով զբաղվելը: Սպորտի ոլորտը օրեցօր զարգանում ու կատարելագործվում է, և մարդիկ ունեն ընտրության մեծ հնարավորություն՝ ֆիթնես, յոգա, մարզական պարեր և այլն:

Սպորտի բոլոր ճյուղերի աննախընթաց զարգացումը խթանում է նաև բառապաշարի, հատկապես տերմինաբանության հարստացումը ու կատարելագործումը. «Նոր մարզաձևեր, սարքավորումներ, մարզական խաղերի և սպորտային միջոցառումների նոր տեսակներ ու ձևեր. այս ամենը բուռն ներխուժում է հասարակության կյանք: Եվ դրանք հիմնականում դրսից՝ օտար ազդեցիկ փոխառված իրողություններ են: Բնականաբար փոխառվում են նաև դրանց անվանումները»¹:

Ինչպես գիտենք, տերմինների առաջացման հիմնական աղբյուրներից մեկը փոխառությունն է: «Տերմինաբանության մեջ ուշագրավ է, այսպես կոչված, միջազգային բառապաշարը կամ միջազգային տերմինների շերտը»², – գրում է Էդ. Աղայանը: Սակայն չպետք է մոռանանք՝ թեև «հաջող փոխառությունը անփոխարինելի հարստություն է, բայց հայերեն համարժեքը ունի մի անուրանալի առավելություն. դա հասկանալի լինելն է»³:

Ուստի փոխառյալ բառերի փոխարինումը հայերեն համարժեքներով լուծում է անհարկի փոխառություններից լեզուն մաքրելու կարևոր խնդիրը:

Այսօր Հայաստանում բուռն զարգացում է ապրում հատկապես ֆիթնես ոլորտը: Եթե նկատի ունենանք այն հանգամանքը, որ ժամանակակից մարզանունների հիմնական աղբյուրը անգլերենն է, ուստի անժխտելի և անխուսափելի է նաև ֆիթնեսային տերմինաբանության ձևավորման գործընթացի վրա նրա ազդեցությունը:

Եվ հիմա, երբ մարդկանց առողջ ապրելակերպը դարձել է կարևոր պահանջ, անընդունելի է այն վիճակը, երբ լուրջ քննության չի ենթարկվում մարզական արդի տերմինաբանությունը, մանավանդ որ տերմինաբանության մշակման և հարստացման խնդիրը միշտ էլ եղել է բառապաշարի հարստացման և կատարելագործման խնդիրներից մեկը, ինչպես նկատել է Էդ. Աղայանը, «...առանց հարուստ ու մշակված տերմինաբանության չկա հարուստ ու զարգացած լեզու»⁴:

Փաստ է, որ ֆիթնեսային օտար տերմինները վաղուց արդեն մուտք են գործել մեր լեզու, դրանցից մի քանիսի հայերեն համարժեքները արդեն ստեղծվել

¹ Ավետիսյան, Յու., Թեյլան, Լ., Սարգսյան, Լ. Արդի հայերենի բառապաշարը, Եր., 2020, էջ 126:

² Աղայան, Էդ. Ընդհանուր և հայկական բառագիտություն, Եր., 1984, էջ 225:

³ Ավետիսյան, Յու., Թեյլան, Լ., Սարգսյան, Լ. նշվ. աշխ., էջ 11:

⁴ Աղայան, Էդ. նշվ. աշխ., էջ 310:

են, բայց հեռու են գործածվելու ավանդույթից: Սույն հոդվածի նպատակը այդ տերմինների հանրայնացնել է և մյուսների հայերենացումը: Իհարկե, մեր առաջարկած տարբերակների կիրառելիական հնարավորությունը կորոշի ժամանակը. այս պահին կարևորը լեզվակիրներին հնարավորինս մշակված համարժեքներ առաջարկելն է:

Ֆիթնեսային տերմինների հայերենացման խնդիրը

Պետք է ասենք, որ մինչ օրս ֆիթնեսային տերմինների հայերենացման ուղղությամբ գրեթե ոչինչ չի արվել, որը է՛լ ավելի է բարդացնում խնդիրը:

Ուշագրավ է, որ ժամանակակից ֆիթնեսային տերմինների մեծ մասի հիմքը մարդու տարբեր մկանների անգլերեն անվանումներն են, ուստի ֆիթնես մարզանունների հայերենացումը պետք է սկսել հենց դրանց հայերեն համարժեքների ճշգրտումներից: Այսինքն՝ արդի ֆիթնեսային տերմինների հայերենացման բանալին նախ և առաջ մարդու մկանային համակարգի անգլերեն անվանումների ճշգրիտ թարգմանությունն է:

Համեմատության համար կարելի է հիմք ընդունել նաև ռուսերենը, քանի որ ռուսերենում ևս ֆիթնեսային նորագույն տերմինների հիմնական աղբյուրը անգլերենն է, և ռուսերենում փոխառյալ տերմինների ռուսերենացման խնդիրը շատ թե քիչ կարգավորված է, ուստի կարող է լուծման որևէ տարբերակ ընդունելի լինել նաև հայերենի համար, այսպես՝ *abs*, *abdominal*, *six pack* – որովայնի մկան, ճնշամկան (*пресс, мышцы пресса*), *ankle* – կոճ (*лодыжка*), *arm* – բազուկ, թև (*рука*), *back* – մեջք (*спина*), *biceps* – երկզուլի մկան (*бицепс*), *calf* – սրնքամիս (*голень/икра*), *chest* – կրծքավանդակ (*грудь*), *deltoids*, *delts* – դելտայաձև մկաններ (*дельты, дельтовидные мышцы*), *elbow* – արմունկ (*локоть*), *foot* – ոտք, ոտնաթաթ (*ступня*), *clutes* – հետույք, նստատեղի մկաններ (*ягодицы/ ягодичные мышцы*), *hamstring*, *biceps femoris* – կարթալար, ծնկատակի ջիլ (*бицепс бедра/задная часть бедра/двуглавная мышца бедра*), *hip* – ազդր, զիստ, գոտկատեղ (*бедро*), *knee* – ծունկ (*колено*), *lower back* – գոտկատեղ, մեջքի ներքևի հատվածը (*поясница/ нижняя часть спины*), *neck* – վիզ, պարանոց (*шея*), *pectoralis* – կրծքի լանջային մկաններ (*грудные, пекторальные мышцы*), *quadriceps/quads* – քառազուլի մկաններ (*квадрицепс/четырёхглавная мышца*), *shoulder* – ուս (*плечо*), *shoulder blades* – թիակ (*лопатки*), *six – pack* – որովայնի/ճնշամկանի խորանարդիկ (*кубики пресса /рельефный пресс*), *spine* – ողնաշար (*позвоночник*), *toe* – ոտքի մատ (*палец ноги*), *torso* – իրան, մարմնաքանդակ (*туловище*), *triceps* – եռազուլի մկան/դնդեր/ (*трицепс*) և այլն:

Զնայած ժամանակակից ֆիթնես վարժությունների բազմազանությանը՝ դրանց մեծ մասը հիմնված է մարդու տարբեր շարժումների, մարմնի ընդհանուր դրության և վիճակի վրա՝ *քաշել*, *ձգել*, *պտտվել*, *կքանստել*, *հրել*, *ծալվել*, *բացվել*, *փակվել* և այլն, ուստի պատահական չէ, որ այս տիպի բառերը հանդես են գալիս որպես բաղադրյալ մարզանունների բաղկացուցիչ մաս: Ուստի

այս բառերի ճիշտ թարգմանությունը ևս կարևոր է ֆիթնեսային տերմինների հայերենացման համար, ինչպես՝ bend – կորանալ, խոնարհվել (наклоняться), cool down – անգլերենում cool բառացի թարգմանվում է պաղ, հով, նաև՝ հովանալ, սառել, իսկ down-ի հետ նշանակում է նաև հովացնել, սառեցնել: Cool down արտահայտությունը, այսպիսով, բառացի հայերենացվում է սառեցնել տարբերակով (не дайте себе остыть), սակայն ֆիթնեսում այն **կանգառումն է (эминка)**⁵: Curls – խոպոպել, գալարել, ոլորել (сгибания), cross – խաչել (скрещивать), dips – թեքում, նաև՝ ընկղմվել, սուզվել (отжимания на брусьях), fly – թռչել, սավառնել (разведение рук), flex – ծռել, թեքել (сгибать), jump – ցատկ, թռիչք (прыжок), lateral – կողային (боковой), leg rise – ոտքը բարձրացնել/ոտքի բարձրացում (подъем ног), lift – բարձրացնել (поднимать), push ups – հրել, հրում (отжимания), pull ups – քաշել, քաշում (подтягивания), to press – սեղմել (выжимать), raise – բարձրացնել / բարձրացում (подъем), reverse – հակառակ, նաև՝ շուռ տալ, ուղղությունը փոխել, շրջվել (обратный), rotate – պտտվել (вращать), squat – կքանստել, կքանիստ (приседание), twist – ոլորվել, պտտվել / պտույտ, ոլորան (поворот), upward – վեր ուղղված, վերընթաց (вверх), wide – լայն (широкий), workout – մարզում, մարզվելը (тренировка) և այլն:

Այնուամենայնիվ, պետք է նշենք, որ ինչպես ռուսերենում, այնպես էլ հայերենում արդի ֆիթնեսային տերմինների մեծ մասը չի թարգմանվում, որը բացատրվում է հետևյալ հանգամանքներով.

1. Ֆիթնեսային տերմինների մեծ մասը արդեն միջազգային ճանաչում ունի և լիովին ձուլվել է մեր բառապաշարին, ինչպես՝ *bodycombat* (բադիկամբատ), *bodyflex* (բադիֆլեքս), *bodybuilding* (բադիբիլդինգ), *bodypump* (բադիփամփ), *Interval / HIIT* (ինտերվալ), *shaping* (շեյփինգ), *crossfight* (քրոսֆայթ), *cueenax* (քուինիքս), *synrgy* (սինրջի), *TRX* (ԹԻՍՆԷՔՍ) (*total – body resistance exercise – թոթրլ բադի ռեզիզթընս էքսըրսայզ*) և այլն:

2. Օտար բառերի հայերեն թարգմանությունը ամբողջությամբ չի արտահայտում նրա տերմինային նշանակությունը, օրինակ՝ *attack* (ռթեք)–ը բառացի թարգմանվում է *հարձակում*, *գրոհ*: Ըթեք–ը կարողի աշխատանք է՝ մարմնի դիմադրողականությունը բարձրացնելու համար: Սա բարձր ինտենսիվությամբ վարժությունների համալիր է՝ համակցված ուժային և ամրացնող վարժություններով:

Ինչպես նկատելի է, հայերեն *գրոհ* տարբերակը որքան էլ կարճ ու բարեհունչ է, այնուամենայնիվ չի կարող մրցակից լինել փոխառյալին, քանի որ այն չի արտացոլում տերմինի ծավալն ամբողջությամբ:

⁵ Cool down-ը ֆիթնեսի ամենակարևոր տարրերից մեկն է: Մարզումները պետք է ավարտել գրագետ և ճիշտ. չի կարելի միանգամից ընդհատել պարապմունքը: Cool down-ը ենթադրում է սկանների դանդաղ, աստիճանական սառեցում:

Մեկ այլ օրինակ՝ *v step* (վի ստեփ). այս վարժությունը կատարելիս մարզվողը բարձրանում է հատուկ հարմարանքի (ստեփի) վրա՝ ոտքերը անգլերեն *v* տառի նման բացած: Հասկանալի է, որ տերմինի բառացի թարգմանությունը՝ վի քայլ, անհեթեթ կլինի:

Օրինակները շատ են, բայց բերենք ևս մեկը, և պատկերը պարզ կլինի՝ *plank* (*փլենք*) բառարանային թարգմանությամբ նշանակում է *տախտակ, շերտաձողիկ, նաև՝ նեցուկ*: Փլենքի ժամանակ (ռուսերենի ազդեցությամբ պայմանավորված՝ փլենքին զուգահեռ գործածվում է նաև *պլանկա*-ն) հենվում են ձեռքերի և ոտնաթաթերի վրա, դրանք հենարան ունենալով՝ պառկած ընդունում ուղիղ դիրք և այդպես մի քանի վայրկյան պահում: Պլանկայի ժամանակ կարևոր է, որ պրեսը (ճնշամկանը) ձգեն, և մարմինը լինի մի գիծ: Այդ ժամանակ աշխատում են գրեթե բոլոր մկանները, և դրա պարբերաբար կատարումը նպաստում է մարդու ողջ մկանային համակարգի զարգացմանը: Հատկապես ձգվում են որովայնի, մեջքի, կրծքավանդակի և ոտքի մկանները:

Հայերեն *տախտակ կամ տախտակի դիրք* տարբերակը ամբողջությամբ չի արտահայտում տվյալ վարժության ամբողջ բովանդակությունը և դժվար թե երբևէ լայն գործածություն ստանա: Ռուսերենում ևս գործածական է *планка* - ն, որը բացատրվում է հետևյալ կերպ՝ *стойка лежа на локтях*⁶:

Եթե նույնիսկ *տախտակի դիրք*-ը հանրայնացնենք, այդ դեպքում ինչպե՞ս վարվենք այն տասնյակ բաղադրյալ տերմինների հետ, որոնց բաղկացուցիչ մաս է պլանկա-ն, ինչպես *elbow plank* (*էլբոու փլենք*), *plank to push up* (*փլենք թը փուշ ափ*), *plank on knees* (*փլենք օն նիզ*), *plank and tap both knees* (*փլենք ընդ թեփ բոութ նիզ*), *plank with hip dips* (*փլենք վիդ հիփ դիփս*), *plank crunches* (*փլենք քրանչիզ*)⁷:

Մակայն մի բան պարզ ու ակնհայտ է. ֆիթնեսային հարյուրավոր օտար տերմիններ չեն հանրայնանում անհասկանալի լինելու պատճառով, և դրանց հայերենացումը օրվա հրամայական է, իսկ լուծման ճանապարհը հայերենի բառակազմական միջոցների մեծ հնարավորությունների օգտագործումն է:

Ինչպես նկատում է Լ. Թեյլանը. «Նոր հասկացություններ նշանակող բառերի կերտումն ըստ էության որևէ հասկացություն արտահայտող օտար բառի առավել համարժեք (հաջողված) հայերեն թարգմանությունն է, իսկ հաջողվածության չափանիշն էլ տվյալ փուլում լեզվի կանոնին ու կիրարկմանը ներդաշնակելն է ու դրանում ամրանալու հեռանկարը»⁸:

⁶ St'u Словарь бодибилдинга, фитнеса и спортивной медицины: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-bodibildinga-fitnessa-u-ya.htm>

⁷ Այս տերմինների թարգմանությանը կանդիդատանք ստորև:

⁸ Արդի հայերենի բառապաշարի զարգացման և կանոնարկման հիմնախնդիրներ (հոդվածների ժողովածու), Եր., 2020, էջ 95:

Ուստի արդի ֆիթնեսային տերմինների հայերենացման ամենակենսունակ ուղիներից մեկը պատճենումն է, այսինքն՝ օտար բառերի և կամ բաղադրության բաղադրիչների կառուցվածքային և իմաստային թարգմանությունը: Հայտնի է, որ պատճենումը ևս փոխառության տեսակ է, երբ «փոխառվում է ոչ թե օտարագրի բառը, այլ նրա իմաստը կամ կառուցվածքը, իսկ ավելի հաճախ՝ միաժամանակ երկուսն էլ»⁹:

Նկատի ունենալով այն հանգամանքը, որ «լեզվական համակարգի ներսում գործող ինքնամաքրման շարունակական գործընթացի շնորհիվ և նորմավորողների միջնորդությամբ բառապաշարը աստիճանաբար գտվում է օտարաբանություններից, իսկ փոխառություններն ու կիսապատճենումների ոչ հայերեն բաղադրիչները ժամանակի ընթացքում կարող են տեղի տալ հայերեն առավել հաջողված տարբերակների առջև»¹⁰, մենք փորձել ենք պատճենման միջոցով հայերենացնել որոշ տերմիններ, որոնք մարզաշխարհին հայտնի են հիմնականում անգլերեն, կամ ամրագրել արդեն շրջանառության մեջ գտնվող տարբերակները, այսպես՝ *arm swings* (**արմ սվինգզ**) – անգլերեն *arm*՝ բազուկ, և *swing*՝ օրոորում, ճոճում, տատանում, բառերից: Նախավարժանք է, որը կատարում են ուղղահայաց դիրքով կանգնած և բազուկները ուսերի բարձրությամբ պտտելով մեկ հետ, մեկ առաջ: Կարելի է գործածության մեջ դնել **բազկապտույտ** տարբերակը: *Ankle rotations* (**էնքլ ռոթեյշն**) – անգլերեն *ankle*՝ ոտքի կոճ, և *rotation*՝ պտույտ, բառերից: Վարժության ժամանակ ուղղահայաց դիրքով կանգնում են հերթով ոտնաթաթերի վրա՝ ոտքի կոճերը անընդմեջ պտտելով մեկ աջ, մեկ ձախ: **Կոճապտույտ**-ը լիովին արտահայտում է նախավարժանքի բովանդակությունը: *Biceps curl* (**բայսեփս քըրլ**) – բառարանային թարգմանությամբ նշանակում է *երկգլխանի մկանի ոլորում, կծկում*: Այն մարզասարք է, որի միջոցով կատարվում է նույն վարժությունը, ինչ *թրայսեփս իքսթենշնով*, տարբերությամբ, որ սրանով ձգում են հիմնականում ձեռքի երկգլխանի մկանները: Ինչ խոսք, *երկգլխանի մկանի կծկիչ, ոլորիչ* հայերեն հնարավոր տարբերակը բավականին երկար է, բայց գոնե հասկանալի, մանավանդ փոխառյալ տարբերակը հայերիս համար դժվարահունչ է: *Biceps extension* (**բայսեփս իքսթենշն**) – անգլերենից թարգմանվում է *երկգլխանի մկանի ձգում*: սարքավորումը կատարում է նույն գործողությունը և ծառայում է նույն նպատակին, ինչ *բայսեփս քըրլ*-ը, կարելի է հայերենացնել *երկգլխանի մկանաձգիչ տարբերակով*: *Triceps extension* (**թրայսեփս իքսթենշն**) – թարգմանաբար նշանակում է *եռազուխ մկանի ձգում*: Այն մարզասարք է, որի առջևում գտնվող բռնակների միջոցով ձգում են ձեռքի եռազուխ մկանը: Կարելի է շրջանառել *եռազուխ մկանաձգիչ* տարբերակը: *Triceps pushdown* (**թրայսեփս փուշդաուն**) – անգլերենից կարելի է թարգմանել *եռազուխ մկանի*

⁹ Սուքիասյան, Ա. և այլք, Ժամանակակից հայոց լեզու, Եր., 2017, էջ 239:

¹⁰ Արդի հայերենի բառապաշարի զարգացման և կանոնարկման հիմնախնդիրներ (հոդվածների ժողովածու), էջ 102:

ձգում, հրում ներքև: Մարքավորումը օգտագործվում է հատկապես այս մկանի մարզման համար: **Եռազույս մկանահրիչ**-ը, թեև երկար, բայց խնդրի լուծման հնարավոր տարբերակ է:

Կարելի է նաև բոլոր այս չորս՝ *biceps curl* (բայսեփս քրլ), *biceps extensio* (բայսեփս իքսթենշն), *triceps extension* (թրայսեփս իքսթենշն), *triceps pushdown* (թրայսեփս փուշդաուն) սարքավորումների համար շրջանառության մեջ դնել ընդհանուր **մկանաձգիչ** տարբերակը՝ ելնելով դրանց հիմնական գործառնություն:

Cable machine (քաբել մրշին) – անգլերենից տեղմինը պատճենվում է *ճոպանավոր մեքենա*: Ռուսերենը ևս տեղմինը թարգմանել է *тренажеры с тросами* տարբերակով: **Chest press (չեսթ պրես)** – *չեսթ պրես*-ը մարզասարք է, որի միջոցով ձգվում են կրծքավանդակի մկանները՝ շնորհիվ վերևում գտնվող բռնակների օգնությամբ կրծքավանդակը դեպի ներս հրելուն: **Կրծքավանդակի ձգիչ, սեղմիչ** տարբերակը երկարահունչ է, բայց որպես տեղմինի հայերենացման հնարավոր տարբերակ կարելի է շրջանառել: Ընդ որում, *chest press*-ը նաև վարժության անվանում է, և տեղմինը արդեն բավականին կիրառելի է նաև հայերեն **կրծքավանդակի ձգում** տարբերակով: **Elliptical machine (էլիփթիքլ մրշին)** – *elliptical* անգլերենից բառացի թարգմանվում է *էլիպսաձև*: Այս սարքավորման միջոցով կատարվում է կարդիո աշխատանք. մարզումը հիշեցնում է դահուկ քշելը, և պատահական չէ, որ մարզասրահներում ընդունված է **դահուկ** անվանումը: Գործածական է նաև **էլիպս**-ը: Այսինքն՝ կարելի է ասել՝ հայերենում *էլիպս* և *դահուկ* տարբերակները առայժմ «մրցակցության» մեջ են: Ռուսերենում նախապատվությունը տրված է *эллиптический тренажор* – ին:

Exercise machine – բառակապակցությունը անգլերենից կարելի է թարգմանել *վարժությունների մեքենա*: Մարզական սարքավորումների տրվող ընդհանուր անունն է, որը ռուսերենը դարձրել է *тренажер*: **Exercise machine** -ի հայերեն համարժեքը կլինի **մարզական սարքավորումը**: **Hip twist (հիփ թվիսթ)** – անգլերենից բառացի թարգմանվում է *ազդրի պտույտ*: **Hip twist** -ի ժամանակ կիսանստած դիրքով հենվում են ձեռքերի վրա և ազդրերը շարժելով ու ոտքերը վեր բարձրացնելով՝ 90 աստիճան անկյան տակ պտտվում աջ ու ձախ: Այնպես որ **ազդրապտույտ**-ը լիովին արտացոլում է տեղմինի բովանդակությունը: **Leg press (լեգ փրես)** – անգլերեն *leg*՝ ոտք, և *press*՝ ճնշել, ճնշել, մամլել, սեղմել բառերից: Ոտքերի մկանները մագելու համար նախատեսված սարքավորում է, և կարելի է հայերենացնել **ոտնամարզակ/իչ/ոտնաձմլակ** տարբերակով: **Leg lift (լեգ լիֆթ)** – վարժությունը կատարելիս պառկում են մեջքի վրա, ձեռքերը հենում հատակին և մեջքը հատակից կտրելով՝ երկու ոտքերը միասին վերելակի նման բարձրացնում հնարավորինս վեր և իջեցնում: **Ոտքերի բարձրացում**-ը տեղմինի հայերեն համարժեքն է: Կարելի է նաև շրջանառել *վերելակ*-ը՝ բառին հաղորդելով նոր տեղմինային իմաստ:

Leg series (լեգ սիրիզ) – անգլերենից *series*-ը թարգմանվում է շարք, հաջորդականություն: *Leg series*-ը մարզական հրահանգ է, որը ներառում է ոտքի մկանները մարզելու տարբեր վարժանքներ, օրինակ, ոտքերը լայն բացած կքանստում են մեկ ոտքի վրա՝ ձեռքերը տանելով դեպի կքանստած ոտքն ու բարձրացնելով վեր, միաժամանակ նաև կոնքը ձգելով վեր, որի արդյունքում ձգվում են ոչ միայն ձեռքերի ու ոտքերի, այլև կողային մկանները: Տերմինը կարելի է պատճենել **ոտքերի մարզում շարքից** բառակապակցությամբ՝ նկատի ունենալով ոտքերի մարզմանն ուղղված բոլոր վարժությունները: **Rotary Torso (ռոտարի թորսո)** – անգլերեն *rotary՝ պտուտական* և *torso՝ իրան* բառերից: Այն մարզասարք է, որի միջոցով նստած վիճակով վերևում գտնվող բռնակների միջոցով կիսաշրջանաձև պտտում են իրանը, որի արդյունքում ձգվում են իրանի մկանները: **Իրանապտուտակ** -ը լիովին արտահայտում է տերմինի բովանդակությունը և չնայած երկար լինելուն՝ բավականին բարեհունչ է, ուստի ապագայում կարող է լայն գործածություն ստանալ: **Seated calf raise (սիթիդ քաֆ ռեյզ)** – բառարանային թարգմանությամբ *calf* նշանակում է *սրնքամիս, raise՝ բարձրացնել*: Մարզասարք է, որի միջոցով մարզվում է ոտքի, հիմնականում սրունքի մկանները: Կարելի է հայերենացնել **սրնքամարզիչ/ակ կամ սրնքամեքենա** տարբերակով՝ ելնելով սարքի գործառնությունից: Ռուսերենը գնացել է տերմինի կիսապատճենման ճանապարհով՝ նախընտրելով *калф машина* տարբերակը: **Shoulder press (շոուլդր փրեսս)** – անգլերենից կարելի է թարգմանել **թիակի ձգում**: Մարզասարքի միջոցով ձգում են թիակները՝ նստելով և գլխավերևում գտնվող բռնակները իջեցնելով՝ բարձրացնելով: **Թիակաձգիչ** տերմինի հայերենացման հնարավոր տարբերակ է: **Lower body (լավըր բադի)** – անգլերեն *lower՝ ակելի ցածր* և *body՝ մարմին* բառերից է: Մարմնամարզության այս ձևը ուժային բնույթի պարապմունք է՝ ուղղված գոտկատեղի, նստատեղի և ոտքերի մկանների մարզմանը: **Մարմնի ստորին հատվածի մարզում**-ը թեև երկարաշունչ է, բայց շատ լավ արտահայտում է տերմինի բովանդակությունը:

Lower body - ին համարժեք է *leg workout* - ին:

Leg workout (լեգ վորքաութ) – անգլերենից թարգմանվում է *ոտքի մարզում*: Այն մարզական տարբեր պարագաների կիրառմամբ ուժային պարապմունք է, որը նպաստում է հատկապես ոտքի, ազդրի, նստատեղի և որովայնի մկանների ձգմանը, հոդերի ամրապնդմանը, ընդհանրապես ուրվագծում և ձգում է ամբողջ իրանը: Քանի որ մարզման երկու ձևերն էլ գրեթե նույն նպատակին են ծառայում, երկու դեպքերի համար էլ կարելի է կիրառել **ոտքի մարզում** հայերեն տարբերակը, թեպետ այն ըստ էության չի ներկայացնում մարզման այս տեսակների ամբողջ ծավալը, բայց գոնե փոխառյալների համեմատ ավելի բարեհունչ է ու հասկանալի:

Upper body (ափր բադի) – *upper* -ը անգլերենից բառացի թարգմանությամբ նշանակում է *վերին, բարձրագույն*: *Upper body* -ն տարբեր մարզագույքերի կիրառմամբ կամ առանց դրանց կարդիոուժային մարզում է, որը նպաստում է

մարմնի գրեթե բոլոր մկանախմբերի, հատկապես ձեռքի, մեջքի, կրծքավանդակի, ճնշամկանի զարգացմանը, մարմնի բարեկազմությանը: Այսինքն՝ եթե *lower body*-ի ժամանակ շեշտը դրվում է մարմնի ստորին հատվածի վրա, այս դեպքում վարժությունները միտված են մարմնի վերին հատվածի մկանախմբերի մարզմանը: Ծրագիրը ներառում է հրում, բարձրացում մարզագնդերով, պլանկա և այլն: Տերմինի հայերենացման հնարավոր տարբերակը կլինի **մարմնի վերին մասի մարզում**:

Ասենք, որ ռուսերենում ևս հանդիպում է տերմինների բառացի թարգմանություն՝ *нижней части тела (lower body) и верхней части тела (upper body)*¹¹:

Weights (վեյգթս) – անգլերեն *կշիռ, ծանրություն* բառի հոգնակին է: Մարզաշխարհում *weights* ասելով հասկանում են մարզագույքի այն բոլոր տեսակները, որոնք օգտագործվում են որպես ծանրության միջոցներ, օրինակ՝ մարզաձողը, մարզագունդը, մարզական սկավառակը (փլեյթ) և այլն: Տերմինը կարելի է հայացնել **ազատ քաշեր** բառակապակցությամբ, ինչպես որ արել է ռուսերենը՝ *свободные веса (гантели, штанги)*:

Ֆիթնեսում շատ տարածված են հատկապես բառակապակցական բազմաբաղադրիչ տերմինները, որոնք հայերենացվում են հենց դրանց բաղադրիչների բառացի թարգմանությամբ, ինչպես՝ **leg pull front (լեգ փուլ ֆրոնթ)** – ոտքը ձգել առաջ, **leg pull down (լեգ փուլ դաուն)** – ոտքը ձգել ներքև, ոտքը իջեցնել ներքև, **leg pull up (լեգ փուլ ափ)** – ոտքը ձգել վերև, **neck pull down (նեք փուլ դաուն)** – պարանոցը ձգել ներքև, **one leg kick (ուան լեգ քիք)** – հարված մեկ ոտքով, **double leg kick (դաբլ լեգ քիք)** – հարված երկու ոտքով, **spine stretch forward (սփայն սթրեթչ ֆորվարդ)** – ողնաշարը ձգել դեպի առաջ, **double leg stretch (դաբլ լեգ սթրեթչ)** – երկու ոտքը ձգել, **single leg stretch (սինգլ լեգ սթրեթչ)** – մեկ ոտքը ձգել, **rolling like a ball (ռոլինգ լայք ը բոլ)** – պտտվել, թավալվել գնդակի նման, **one leg circle (ուան լեգ սրբքրլ)** – մեկ ոտքով շրջաններ, պտույտներ անել, **roll up/down/front (ռոլ ափ/դաուն/ֆրոնթ)** – գլորվել, թավալվել վերև, ներքև, առաջ, **side kick kneeling (սայդ քիք նիլինգ)** – ծնկի կողային հարված, **side bend (սայդ բենդ)** – կողային թեքում (*թեքվել կողքի*), **pull down (փուլ դաուն)** – ձգել ներքև, **roll down (ռոլ դաուն)** – գլորվել ներքև և այլն¹²:

Ֆիթնեսային տերմինների մի զգալի խումբ էլ հայերենացվում է կիսապատճենմամբ, երբ տերմինացումը կատարվում է հայերեն և օտար բառերի համակցումով՝ օտար բաղադրիչներից մեկի իմաստային կամ կառուցվածքային թարգմանության միջոցով: Ինչպես նկատում է Լ. Թեյանը. «Պատճենման մի տեսակն

¹¹ См. u Словарь бодибилдинга, фитнеса и спортивной медицины.

¹² Ֆիթնեսային տերմինների մի զգալի մասի հայերեն համարժեքները վաղուց գործածվում են սպորտի տարբեր ոլորտներում, հատկապես մարմնամարզության մեջ, և կարելի է ասել՝ ժամանակակից ֆիթնեսային որոշ տերմինների օտար տարբերակները դրանց «մոդայիկ» անվանումներն են, ինչպես *bridge* (բրիջ) – կամուրջ, *eazy ran* (իզի ռան) – թեթև վազք, *squat* (սքուոթ) – կքանիստ, *bar* (բար) – մարզաձող, *stretching* (սթրեչինգ) – ձգում և այլն:

էլ կիսապատճենումն է կամ, այսպես կոչված, մասնակի փոխառությունը. այս դեպքում հայերեն թարգմանվում է փոխառյալ բառի բաղադրիչներից մեկը»¹³:

Մրանք այն դեպքերն են, երբ բարդության բաղադրիչներից մեկը փոխառության կարգով արդեն մուտք է գործել հայոց լեզու և ձուլվել մեր բառապաշարին կամ էլ դեռ չի հայերենացվել և չունի իր հայերեն համարժեքը, ինչպես օրինակ՝ *aquafitness (ակվաֆիթնես)* – անգլերենում *aqua* նշանակում է *ջրային*: *Ակվաֆիթնես*-ը ջրային ֆիթնեսն է, որն իրականացվում է լողավազաններում ռիթմիկ երաժշտության ուղեկցությամբ: Եթե *ֆիթնես*-ը դիտարկենք որպես փոխառություն, ապա մրցակցության մեջ կմնան *ակվա և ջրային ֆիթնես* տարբերակները:

Ռուսերենում հանդիպում է տերմինի գործածության երկու տարբերակ՝ аквафитнесс/аквааэробика:

Aerial yoga (էրիըլ յոգա) – *erial* -ը անգլերենից թարգմանվում է *օդային*: Սա յոգայի մի տեսակ է, երբ բոլոր վարժությունները կատարվում են հատուկ գամակներով օդում կախված դիրքով: Քանի որ *յոգան* վաղուց ձուլված է մեր բառապաշարին և չի թարգմանվում, տերմինի հայերեն համարժեքը կլինի *օդային յոգա*: *Fitball aerobics (ֆիթբոլ աերոբիքս)* – բառացի *fit* նշանակում է համապատասխան, պիտանի, *ball*՝ գնդակ: *Ֆիթբոլը* աերոբիկայի տեսակներից է, որը կատարվում է հատուկ մեծ, փափուկ գնդակներով, որոնց միջոցով ձգում են մարմնի տարբեր մկանները: Քանի որ *աերոբիկան* ևս մինչև օրս մեկ բառով չի գտել իր հայերեն համարժեքը և վաղուց արդեն փոխառությունների շարքում է, կստացվի՝ *գնդակով աերոբիկան* այս տերմինի հայերեն տարբերակն է:

Ինչպես վերը նշեցինք, ֆիթնեսի մեջ հանդիպում է *պլանկա* վարժանքը, որի համար մինչ օրս չի ստեղծվել հարմար հայերեն համարժեք, և այն կարելի է դիտել փոխառություն, որը հանդես է գալիս իբրև տարբեր բարդությունների բաղադրիչ մաս: Բնականաբար, այս կարգի տերմինները լավագույն դեպքում կհայացվեն կիսապատճենամբ, ինչպես՝ *elbow plank (էլբոու փլենք)* – *elbow* անգլերենից թարգմանաբար նշանակում է *արմունկ*: Սա սովորական պլանկայի դիրքն է՝ արմունկներին հենված, այսինքն՝ այն կարելի է հայերենացնել *պլանկա արմունկներին կամ պլանկա՝ արմունկներին հենված* տարբերակով: *Plank to push up (փլենք թը փուշ ափ)* – պլանկայի դիրքից բարձրանում – իջնում են աջ ու ձախ ձեռքերի վրա: *Պլանկա հրումով*-ը կլինի տերմինի հայերեն համարժեքը: *Plank on knees (փլենք օն նիզ)* – պլանկայի հեշտացված տարբերակն է. այն պահում են՝ ծնկներով հատակին հենված: *Պլանկա ծնկների վրա* – տերմինի հայերեն համարժեքն է: *Plank with knee taps (փլենք վիդ նի թեփս)* – *taps*-ը անգլերեն *tap*-ի հոգնակին է, որ թարգմանաբար նշանակում է *թեթև թխկոց* կամ՝ *թակել, թեթև խփել*: Պլանկայի դիրքում ծնկները հերթով ծալում են՝ հպելով հատակին: Կարելի է շրջանառել *պլանկա հպումով / թակոցով*

¹³ Արդի հայերենի բառապաշարի զարգացման և կանոնարկման հիմնախնդիրներ (հոդվածների ժողովածու), էջ 97:

տարբերակները: *Plank and tap both knees* (փլենք ընդ թեւի բոութ նիզ) – նույն վարժությունն է, այս անգամ արդեն պլանկայի դիրքում երկու ծնկները միասին են ծալում՝ հպելով հատակին: *Պլանկա գույզ ծնկի հպումով*-ը չնայած երկարաշունչ է, բայց կապակցության հայերեն համարժեքն է: *Plank with hip dips* (փլենք վիդ հիփ դիփս) – *dip*-ը անգլերենում նշանակում է *իջեցնել, թեքվել*, իսկ *hip*-ը՝ *կոնքազոր*: Պլանկայի դիրքում կոնքերով շրջվում են կողքից կողք՝ ազդրերը հպելով հատակին: *Պլանկա կոնքազորի թեքումով*-ը տերմինի հայերենացման տարբերակն է: *Plank crunches* (փլենք քրանչիզ)–ի ժամանակ պլանկայի դիրքից ծնկները ծալում են մինչև կրծքավանդակ ու բացում: Տերմինը հայացվում է *պլանկա կծկումով* բառակապակցությամբ: *Rocking planks* (ռոքինգ փլենքս) – *rock* անգլերենում նշանակում է *ճոճվել, օրորվել*: Այս դեպքում պլանկան պահում են՝ առաջ ու հետ ճոճվելով: Տերմինի հայերեն համարժեքը կլինի *պլանկա ճոճումով* բառակապակցությունը: *Spiderman planks* (սպարդերմեն փլենքս)–ը անգլերենից թարգմանվում է *սարդամարդ*: Այս վարժության ժամանակ պահում են պլանկա՝ կարծես սարդի քայլերով ոտքերը կողքից բացելով և ծալելով դեպի կրծքավանդակ: Տերմինը կարելի է հենց այդպես էլ հայացնել՝ *պլանկա սարդամարդ*: Ռուսերենը ևս տերմինը անգլերենից պատճենել է планка паук տարբերակով:

Reverse plank (րիվըրս փենք) – *reverse* -ն անգլերենից թարգմանվում է *հակառակ*, նաև՝ *շրջել, շուր տալ, ուղղությունը փոխել*: Այս դեպքում պլանկան պահում են հակառակ ուղղությամբ՝ մեջքի վրա սեղանի դիրք ընդունած՝ ձեռքերն ու ոտքերը հենարան ունենալով: *Շրջված պլանկան* լիովին արտահայտում է տերմինի բովանդակությունը:

Ֆիթնես տերմինների հայերենացման լավագույն ճանապարհներից մեկը հայերենում վաղուց գործածական բառին տերմինային նոր իմաստի հավելումն է, այսինքն՝ ֆիթնեսային նորագույն տերմինների մեջ առանձին խումբ են իմաստային նորաբանությունները. սրանք այն բառերն են, որոնք նոր տերմինային արժեք են ձեռք բերել և հիմնականում բառացի թարգմանությամբ էլ հայերենացվում են, ինչպես՝ *corkscrew* (քորքսքրու) – *խցանահան*, *scissors* (սիզըրս) – *մկրատ*, *swimming* (սվիմինգ) – *լող*, *saw* (սո) – *սղոց*, *hundred* (հանդրիդ) – *հարյուր/հարյուրյակ*, *mountain climbers* (մաունթին քլայմբըրս) – *լեռնագնաց*, *jack knife* (ջեք նայֆ) – *ծալովի դանակ*, *bridge* (բրիջ) – *կամուրջ*, *body band* (բադի բենդ) – *օղագոտի, ժապավեն*, *butterfly weight* (բաթերֆլայ վեյգթ) – *թիթեռնիկ*, *bunni hops* (բանի հոփս) – *ճագարագատկ*, *donkey kick* (դանքի քիք) – *իշաքացի*, *frog leap* (ֆրոգ լիփ) – *գորտացատկ* և այլն¹⁴:

Ամփոփելով ասենք, որ թեև անգլերենից բառացի արված փոխառությունները ֆիթնեսային տերմինների առաջացման ամենատարածված աղբյուրն են,

¹⁴ Տե՛ս Սաղաթեյան, Ռ. Բառիմաստի ընդլայնումը որպես ֆիթնեսային տերմինների առաջացման աղբյուր // Բանբեր Երևանի համալսարանի. Բանասիրություն, № 2, 2021, 72-79 էջեր:

բայց ժամանակի ընթացքում գոնե դրանց մի մասի հայերենացումը պարտադիր է և բխում է ոչ միայն լեզվի, այլև լեզվակիրների ընդհանուր շահերից, այն է՝ ունենալ մարզական տերմինների մշակված ու կանոնարկված համակարգ, որը կհեշտացնի ֆիթնես պարապմունքների գրագետ և ճիշտ իրացումը հանրության լայն շրջաններում:

РИТА САГАТЕЛЯН – Способы армянизации современной иностранной фитнес-терминологии. – В данной статье мы попытались представить способы, с помощью которых можно максимально армянизировать и закрепить в языке термины, относящиеся к современной фитнес индустрии. В связи с этим, исходя из общих тенденций развития нашего языка, мы попытались создать армянские эквиваленты некоторых терминов, в надежде на то, что в результате постоянного и длительного использования наиболее удачные варианты некоторых из них станут более узнаваемы.

При создании армянских эквивалентов иностранных фитнес – терминов мы опирались на армянский перевод терминов, относящихся к мышечной системе и частям тела человека, поскольку они составляют основу современной фитнес – лексики. Другими словами, в основе армянских аналогов современных фитнес – терминов лежит, прежде всего, точный перевод английских названий, связанных с мышечной системой человека.

Большая часть современных фитнес – терминов также основана на различных движениях, позах и состояниях тела, которые изначально формировались в английском языке. Поэтому мы уделили особое внимание их корректному переводу на армянский.

При адаптации терминов мы использовали как калькирование, так и полукалькирование. Мы рассмотрели еще один подход к армянизации фитнес – лексики — развитие значений слов, так как сотни разговорных выражений, используемых в фитнесе, со временем приобрели статус терминов.

Мы также изучили опыт русского языка, где, в отличие от армянского, фитнес – терминология уже достаточно хорошо развита.

Ключевые слова: *термин, армянизация термина, мышечная система, калька, полукалька, смысловые неологизмы, эквивалент на армянском.*

RITA SAGHATELYAN – Ways to Adapt Foreign Fitness Terms in Armenian Language. – This article explores various methods of full Armenianization and positioning of the terms related to the modern fitness industry within the Armenian language. In this context, we aim to create Armenian equivalents for certain terms based on the general development trends of the language. We hope that through consistent and long – term usage, the most effective variants of these terms will become more recognizable.

When developing Armenian equivalents for foreign fitness terms, we relied on the Armenian translation of terms related to the muscular system and parts of the human body, as these serve as the foundation of modern fitness vocabulary. In other words, the Armenian equivalents of contemporary fitness terms are primarily based on the precise translation of English terms related to the human muscular system.

Many modern fitness terms originate from English descriptions of various movements, postures, and body positions. Therefore, we paid special attention to accurately translating these words into Armenian.

In adapting these terms, we employed both calques and semi – calques.

We considered another approach to Armenianization of fitness vocabulary – semantic expansion, as hundreds of colloquial expressions commonly used in fitness have evolved into the specialized terms over time.

We also studied the experience of the Russian language, where, unlike in Armenian, fitness terminology is already well – established.

Key words: *term, Armenianization of a term, muscular system, calque, semi – calque, semantic neologisms, Armenian equivalent.*

Գրականության ցանկ

Տեսական գրականություն

- Աղայան, Էդ. (1984): Ընդհանուր և հայկական բառագիտություն, Երևան: (Aghayan, Ed. (1984): *Öndhanur ew haykakan baragitut'yun*, Yerevan).
- Ավետիսյան, Յու. և այլք (2014): Հայոց լեզու և խոսքի մշակույթ, գիրք Ա, Երևան: (Avetisyan, Yu. ew aylk' (2014): *Hayots lezuw ew khosqi mshakut'yun, girk' A*, Yerevan).
- Ավետիսյան, Յու. և այլք (2015): Հայոց լեզու և խոսքի մշակույթ, գիրք Բ, Երևան: (Avetisyan, Yu. ew aylk' (2015): *Hayots lezuw ew khosqi mshakut'yun, girk' B*, Yerevan).
- Ավետիսյան, Յու., Թելյան, Լ., Սարգսյան, Լ., (2020): Արդի հայերենի բառապաշարը, Երևան: (Avetisyan, Yu., T'elyan, L., Sargsyan, L. (2020): *Ardi hayereni barapashary*, Yerevan).
- Արդի հայերենի բառապաշարի զարգացման հիմնախնդիրներ (հոդվածների ժողովածու) (2020): Երևան: (Ardi hayereni barapashari zargatsman himnakhndirner (hodvats'neri žoľovatsu) (2020): Yerevan).
- Բարսեղյան, Հ. (2006): Տերմինաբանական և ուղղագրական տեղեկատու, Երևան: (Barseghyan, H. (2006): *Terminabanakan ew uxxagrakan teghekatu*, Yerevan).
- Սաղաթելյան, Ռ. (2021), Բառիմաստի ընդլայնումը որպես ֆիթնեսային տերմինների առաջացման աղբյուր // Բանբեր Երևանի համալսարանի. Բանասիրություն, № 2, 72-79 էջեր: (Saghat'elyan, R. (2021): *Barimasti əndlaynumə orpes fitnessayin terminneri arajatsman aghbyur* // *Banber Yerevani hamalsarani: Banasirut'yun*, № 2, 72-79 ejer).
- Սուքիասյան, Ա. և այլք (2017): Ժամանակակից հայոց լեզու (հնչյունաբանություն, բառագիտություն, բառակազմություն), Երևան: (Sukiasyan, A. ew aylk' (2017): *Zhamanakakits' hayots lezuw (hnychunabanut'yun, baragitut'yun, barakazmut'yun)*, Yerevan).

Բառարաններ

- Աղայան, Էդ. (1976): Արդի հայերենի բացատրական բառարան, Երևան: (Aghayan, Ed. (1976): *Ardi hayereni bacatrakan bararan*, Yerevan).
- Ասմանգուլյան, Ա. և Հովհաննիսյան, Մ. (1984): Անգլերեն – հայերեն բառարան, Երևան: (Asmangulyan, A. ew Hovhannisyan, M. (1984): *Angleren – hayeren bararan*, Yerevan).
- Բարաթյան, Ն. (2011): Անգլերեն – հայերեն բառարան, Երևան: (Baratyan, N. (2011): *Angleren – hayeren bararan*, Yerevan).
- Ղարիբյան, Ա. (1977): Ռուս – հայերեն բառարան, Երևան: (Gharibyan, A. (1977): *Rus – hayeren bararan*, Yerevan).

Համացանցային աղբյուրներ

- <https://www.livestrong.com/article/534321-five-types-of-fitness-training/>
- <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/fitness-programs-that-fit#1>
- <http://www.englishdom.com>
- <http://www.armsport.am/hy>
- <https://sport.news.am/arm>
- <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-bodibildinga-fitnessa-u-ya.htm>