

ԲԱՌԻՄԱՍՏԻ ԸՆԴԱՅՆՈՒՄԸ ՈՐՊԵՍ ՖԻԹՆԵՍԱՅԻՆ
ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐ

ՌԻՏԱ ՍԱՂԱԹԵԼՅԱՆ

Հասարակական-քաղաքական կյանքի տարբեր բնագավառների աննախընթաց զարգացումը նպաստում է նաև մեր բառապաշարի օրեցօր հարստացմանը: Հոդվածում անդրադարձ է արվում մարզական ոլորտի ամենից տարածված ուղղություններից մեկին՝ ֆիթնեսին՝ որպես հայերենի բառապաշարի հարստացման աղբյուրի: Ֆիթնեսային բառապաշարի համալրման հիմնական աղբյուրը փոխառությունն է:

Ժամանակակից ֆիթնեսին բնորոշ են կենդանիների կամ նրանց բնորոշ հատկանիշների անվանումներով տերմիններ, որոնք գալիս են յոգայից, յոգայի դիրքերի և շարժումների անվանումները ևս մեծ մասամբ կենդանուներ են:

Քիչ չեն նաև տարբեր առարկանների և դրանց գործառնության հատկանիշների հիման վրա առաջացած տերմինները:

Բանալի բառեր - *ֆիթնես, մարզաձև, փոխառություն, բառիմաստի ընդլայնում, իմաստային տեղաշարժ, հայերեն համարժեք, տերմինացում, տերմինային արժեք*

Հայտնի է, որ հասարակական-քաղաքական կյանքի տարբեր բնագավառների աննախընթաց զարգացումը նպաստում է նաև մեր բառապաշարի օրեցօր հարստացմանը: Ի հայտ են գալիս նոր հասկացություններ արտահայտող հազարավոր տերմիններ, որոնք ստեղծվում են կա՛մ սեփական բառակազմական միջոցներով, կա՛մ փոխառվում են օտար լեզուներից, կա՛մ էլ արդյունք են իմաստափոխության: Եվ որքան էլ հայերենը «դիմակայում է» օտար ազդեցություններին, փորձում է խուսափել փոխառություններից, այնուամենայնիվ այդ գործընթացը անկասելի է:

Ժամանակակից մարդու կյանքում գնալով ավելի մեծ տեղ է զբաղեցնում մարզական ոլորտի ամենից տարածված ուղղություններից մեկը՝ ֆիթնեսը¹: Այն շնչառական և ուժային վարժությունների համակարգ է և ներառում է սպորտի զանազան տարրեր՝ աերոբիկա, շեյփինգ, տարբեր ազգերի պարեր, մարմնամարզություն և մարտարվեստ²: *Ֆիթնեսն* այսօր անընդհատ զարգանում է՝ ի հայտ բերելով նորանոր հնարքներ ու մարզական ձևեր: Բնականաբար, սա ենթադրում

¹ Ըստ գործող տառադարձության՝ **ֆիթնես**-ը պետք է արտասանվի և գրվի **տ**-ով՝ **ֆիտնես**, սակայն այսօր գործածական է հնչադարձված **ֆիթնես** տարբերակը: Մենք նախապատվությունը տվել ենք երկրորդին:

² [St u niv.ru /](http://st.u.niv.ru/) Словарь бодибилдинга, фитнеса и спортивной медицины:

է նաև նոր տերմինների առաջացում: Ֆիթնեսային բառապաշարի համալրման հիմնական աղբյուրը փոխառությունն է: Ինչպես նկատել է Հր. Աճառյանը, «ոչ մի դեպքում ոչ մի լեզու կատարելապես անկախ կամ անջատ չէ մյուսներից»³. չկա այնպիսի լեզու, որը չդիմի փոխառությունների: Բացառություն չէ նաև հայերենը, որը լեզվական տարբեր ազդեցությունների արդյունքում փոխառություններ է կատարել իր զարգացման բոլոր փուլերում: Եվ քանի որ ժամանակակից մարզանունների հիմնական աղբյուրը անգլերենն է, ուստի անխուսափելի է նրա ազդեցությունը ֆիթնեսային տերմինաբանության ձևավորման գործընթացի վրա: Կարելի է ասել՝ ժամանակակից ֆիթնեսային տերմինները հիմնականում անգլերեն են, և դրանց գոնե մի մասի հայերենացումը խիստ արդիական պահանջ է, քանի որ օտար բառերի փոխարինումը հայերեն համարժեքներով լուծում է հետևյալ կարևոր խնդիրը. անհարկի օտար բառերը օրինաչափորեն դուրս են մղվում գրական լեզվից՝ նպաստելով մեր լեզվի բառակազմական հնարավորությունների ծավալմանը և բառային կազմի՝ սեփական միջոցներով հարստացմանը: Դրանով մեծապես ավելանում է լեզվի հաղորդակցական դերը, քանի որ հայերեն տարբերակը ունի մի մեծ առավելություն. հասկանալի է լեզվակիրառողին⁴:

Օտար բառերի փոխարինության լավագույն ճանապարհներից մեկը իմաստափոխությունն է, այսինքն՝ «ազգային լեզվում արդեն գոյություն ունեցող բառի՝ նոր իմաստով գործածությունը»⁵: Այդ ճանապարհը գնալով ընդլայնվում է: Ասվածի վառ ապացույցն է արդեն գործածական հարյուրավոր բառերի՝ տերմինային նշանակությամբ կիրառությունը ֆիթնեսի ոլորտում:

Իմաստային տեղաշարժերն այս ոլորտում մեծ մասամբ արտահայտվում են բառիմաստի կամ բառակապակցական միավորների պատճենմամբ, սակայն տվյալ դեպքում մեզ համար առանցքայինը ոչ թե բառիմաստի ընդլայնման տարատեսակությունների որոշարկումն է, այլ հայերեն հնարավոր գործածելի տարբերակների որոնումն ու վերհանումը, որը կնպաստի այս ոլորտի տերմինահամակարգում կուտակված օտար բառերի մի որոշ մասը հայերեն համարժեքներով փոխարինելուն:

Ներկայացվելիք տերմինների մի զգալի մասը հենց փոխաստու լեզվում արդեն իսկ ստեղծվել է բառիմաստի զարգացմամբ, և հայերենը դրանք բառացի փոխառել է: Այս կարգի շատ տերմիններ վաղուց իմաստային նոր նշանակությամբ գործածվում են սպորտի տարբեր ոլորտներում, հատկապես մարմնամարզության մեջ: Դրանք արդեն ունեն իրենց հայերեն համարժեքները: Ու թեև ֆիթնեսում սրանք մի փոքր այլ դրսևո-

³ Հր. Աճառյան, Հայոց լեզվի պատմություն, մաս 1-ին, Եր., 1941, էջ 28:

⁴ Տե՛ս Էդ. Աղայան, Ընդհանուր և հայկական բառագիտություն, Եր., 1984, էջ188:

⁵ Նույն տեղում, էջ 96:

րումներ ունեն, այնուամենայնիվ ըստ էության նույն գործառույթն են կատարում, ուստի դրանց նոր համարժեքների ստեղծումը նպատակահարմար չէ, մանավանդ որ Տերմինաբանական կոմիտեի որոշումներում հստակ սահմանվում է. «Գիտությունների մեծ մասում գործածվող միևնույն ծագման օտար տերմինի դիմաց նոր տերմին ստեղծել միայն ամենաանհրաժեշտ դեպքում, երբ տվյալ գիտության մեջ գործածվող իմաստը խիստ պայմանականորեն է կապվում այլ գիտությունների մեջ գործածվող համապատասխան տերմինի առաջնային (սկզբնական) իմաստին»⁶: Պարզապես պետք է այս բառերի ձեռք բերած տերմինային նոր արժեքը վերագրել նաև ֆիթնեսային համապատասխան տերմիններին, ինչպես *bicycle high/scissors high/ножница/велосипед(բայսիքլ հայ/սիզրրս հայ)* - բառացի թարգմանվում է *բարձր հեծանիվ/մկրատ*: Պիլատեսի վարժություններից է, որի ժամանակ կատարվում է ոտքերի ձգում հեծանվային կամ մկրատաձև շարժումով: Տերմինի *մկրատ* և *հեծանիվ* հայերեն համարժեքները արդեն իսկ բավականին լայն գործածություն ունեն մարմնամարզության մեջ, պարզապես այս դեպքում փոխառյալ տարբերակին ավելի կհամապատասխանի *բարձր հեծանիվ/մկրատ* բառակապակցությունը: Բայց քանի որ երկու դեպքում էլ ըստ էության կիրառվում է նույն հնարքը, ուստի տերմինի կարճ՝ *մկրատ/հեծանիվ* տարբերակը ֆիթնեսում ևս արդարացված է: *Bridge/мост(բրիջ)* - *bridg*-րանգլերենից թարգմանվում է *կամուրջ*: Տվյալ վարժանքը կատարում են *կամրջակի* հնարով, որը ևս մարմնամարզության մեջ նոր չէ, և այն որոշ առանձնահատկությամբ կիրառվում է նաև ֆիթնեսում: *Body band (բադի բենդ)* - անզլերեն *body մարմին*, և *band օղակապ, օղագոտի, ժապավեն*, բառերից է: Հիմնականում օգտագործում են պիլատեսի վարժությունները կատարելիս՝ որպես օժանդակ միջոց: *Ճապավեն*-ը լիովին արտացոլում է տերմինի բովանդակությունը և տերմինային նոր իմաստով արդեն կիրառվում է մարմնամարզության մեջ, պարզապես ֆիթնեսում մի փոքր տարբեր են ժապավենների տեսքն ու գործառույթը: *Bumerang/бумеранг(բումերանգ)* - բումերանգը վաղուց ձուլված է մեր բառապաշարին և գործածվում է տարբեր նշանակություններով: Էդ. Աղայանը, օրինակ, այն բացատրում է որպես *ավստրալիական ցեղերին հայտնի նետոլու փայտե կեռ զենք, որը հետադարձ պտույտով վերադառնում է նետողի մոտ*⁷: Ա. Ղարիբյանի բառարանում *բումերանգ*-ը ռուսերենից թարգմանվում է որպես *նետվող և նետողին վերադարձող կեռ փայտազենք*⁸: Ֆիթնեսում *բումերանգը* ողնաշարը մերսող վարժություն է, այսինքն՝ ձեռք է բերել տերմինային նոր իմաստ: *Swimming/плавание(սվիմինգ)* - *swimming* բառացի թարգմանությամբ նշանակում է *լող*: Վարժության կատարման

⁶ Տերմինաբանական և ուղղագրական տեղեկատու», Եր., 2006, էջ 25:

⁷ Տե՛ս Էդ. Աղայան, Արդի հայերենի բացատրական բառարան, Եր., 1976, էջ 208: Այսուհետև շարադրանքում բառիմաստները կտրվեն ըստ նշված բառարանի:

⁸ Տե՛ս Ա. Ղարիբյան, Ռուս-հայերեն բառարան, Եր., 1977, էջ 61:

ձևը միանգամայն թույլ է տալիս **լուղ**-ը գործածության մեջ դնել նաև որպես մարզանում:

Քննարկված օրինակներից պարզ երևում է, որ նոր իմաստով գործածվելու արդյունքում հայերենում վաղուց գործածվող բառերը ձեռք են բերել տերմինային արժեք:

Ֆիթնեսում շատ են հանդիպում հատկապես մարզագույքի կամ վարժությունների անվանումներ, որոնք առաջացել են կենդանիների ու թռչունների կամ էլ նրանց շարժումների նմանության հիման վրա: Այս կարգի բազմաթիվ տերմիններ՝ որպես օտար ազդեցության արդյունք, մեզանում դեռևս լայնորեն կիրառվում են անգլերեն տարբերակով, քանի որ ֆիթնեսի ոլորտը Հայաստանում նոր է զարգանում, և ֆիթնեսային տերմինների ուսումնասիրության և կանոնակարգման ուղղությամբ բավարար աշխատանք չի կատարվել:

Մենք փորձել ենք ստեղծել նման օտար մարզանունների հայերեն համարժեքներ՝ հիմք ընդունելով բառերի իմաստային տեղաշարժերը⁹:

Ընդհանրապես, մարմնի տարբեր վարժանքները կենդանիների անունով կոչելը գալիս է դեռևս յոգայից, իսկ ժամանակակից ֆիթնեսի շատ ուղղությունների և վարժությունների հիմքում ընկած է հենց յոգան: Հայտնի է, որ յոգային բնորոշ են մարմնի տարբեր դիրքապահումները, որոնք կոչվում են ասանաներ: Դրանք հիմնականում հիշեցնում են կենդանիների շարժումներ և դիրքեր, որոնց անվանումները գալիս են սանսկրիտից: Յոգայի տերմինահամակարգի ստեղծման համար շատ լեզուներ են բառի իմաստային ընդլայնման միջոցով հաղթահարել օտար լեզվի գերիշխող դիրքը: Ռուսերենում, օրինակ, այդ բառերը տերմինացվել են բառացի թարգմանությամբ: Հայերենն էլ ռուսերենի նմանությամբ յոգայի տերմինների հայերանագման նույն ճանապարհն է ընտրել և ռուսերենից դրանք պատճենել է՝ հենվելով տվյալ կենդանիների անվանումների իմաստային ընդլայնման վրա, ինչպես՝ *рhes-կաշիանա/бхекасана-գորտի դիրք/поза лягушки*, *բակաշիանա/бакасана-կռունկի դիրք/поза журавля*, *ադխո մուկիա շվանաշիանա/адхо мукха шванасана-շուն՝ ներքն նայող/собака мордой вниз*, *ուրդխա մուկիա շվանաշիանա/урдхва мукха шванасана-շուն՝ վերև նայող/собака мордой вверх*, *բհուջանգաշիանա/бхуджангасана-կոբրայի դիրք/поза кобры*, *վրիշչիկաշիանա/вришчикасана-կարիճի դիրք/поза скорпиона*, *սիմխաշիանա/симхасана-առյուծի դիրք/поза льва*, *մարջարիաշիանա/марджариасана - կատու կամ կատվի դիրք/поза кошки* և այլն¹⁰:

Իհարկե, այս օրինաչափությունը մեզ համար բավարար հիմք է, որ-

⁹ Ներկայացվելիք տերմիններից ընդամենը մի քանիսի համար մարզական ոլորտի ներկայագուցիները արդեն ստեղծել են հայերեն տարբերակներ (*լեռնագնաց, սարդ, սողո, հարյուր անգամ*), սակայն դրանք դեռևս լայն ճանաչում չունեն և արձանագրված չեն որևէ տեղ, ուստի մեր հոդվածը միտված է նաև այս խնդրի լուծմանը:

¹⁰ Տե՛ս <https://yogasecrets.ru/praktika/asany-yogi>

պեսզի ֆիթնեսային նմանատիպ տերմինների հայերեն համարժեքները նույնպես ստեղծենք բառի իմաստային զարգացման հիման վրա: Ֆիթնեսը՝ որպես սպորտի նոր ուղղություն, Ռուսաստան է թափանցել անգլախոս երկրներից, և ռուսերենում նույնպես ֆիթնեսային տերմինները հիմնականում ստեղծվել են անգլերենի հիմքի վրա: Այդ պատճառով նպատակահարմար գտանք ուսումնասիրել նաև ռուսերենի փորձը, որը ընդամենը հաստատեց մեր դիրքորոշումը ֆիթնեսային մի շարք տերմինների հայերեն համարժեք ստեղծելու հարցում, այն է՝ եղած բառերին նոր տերմինային իմաստ վերագրելը. ռուսերենը որքան էլ հանդուրժող է օտար բառերի նկատմամբ, նույնպես առաջնորդվել է այս տերմինները բառացի թարգմանելու ճանապարհով¹¹: Իհարկե, համոզված չենք, որ մեր առաջարկած տարբերակները վերջնական են և անթերի, բայց հույս ունենք, որ դրանցից հաջողվածները ապագայում կփոխարինեն օտար տարբերակներին և իրենց տեղը կգտնեն մեր բառապաշարում, մանավանդ որ նկատել ենք՝ մարզիչների մեծ մասը նմանատիպ վարժանքները ցուցադրում է՝ առանց դրանք անվանելու: Ամենայն հավանականությամբ օտար տերմինները դժվարահունչ կամ անհասկանալի են նրանց համար, հատկապես եթե չեն տիրապետում անգլերենին:

Հարկ ենք համարում հատուկ ընդգծել, որ ներկայացվելիք տերմինները մեծ մասամբ բառակապակցություններ են: Նոր իմաստներն ի հայտ են գալիս դրանց պատճենման արդյունքում: Դա պայմանավորված է բառակապակցության բաղադրիչների փոխաբերական ու փոխանվանական գործածությամբ: Եվ չնայած այդ տերմինները պատճենումներ են, այնուամենայնիվ «նոր և գոյության իրավունք ստացած իմաստներ են, հետևաբար դրանց լեզվական արձանագրումը անհրաժեշտ է»¹²: Այսպես՝ *bunni hops*(*բանի հոփս*)- անգլերեն *bun՝ ճագար, սկյուռիկ*, և *hop՝ ցատկոտում, թռչկոտում*, բառերից: *Bunni hops*-ը հիշեցնում է ճագարի ցատկեր: Այնպես որ *ճագարի ցատկ*-ը լիովին արտահայտում է տերմինի բովանդակությունը, և կարելի է ասել՝ կենդանու ցատկերի նմանության հիման վրա առաջացած վարժանքի այս ձևը իր հետ ծնել է այն անվանելու անհրաժեշտություն, որն էլ իր հերթին հանգեցրել է բառակապակցության իմաստային տեղաշարժի: Իհարկե, *bunni hops*-ի համար որպես հայերեն համարժեք կարելի է դիտարկել նաև *ճագարացատկ*-ը: Ժամանակը ցույց կտա՝ տարբերակներից որը ավելի մրցունակ կլինի: *Butterfly weight (pectoral mashine)* - անգլերեն *butterfly՝ թիթեռնիկ, weight՝ կշիռ, քաշ, pectoral՝ լանջային*, բառերից: Մարքավորում է, որի միջոցով հիմնականում մարզում են լանջային մկանները: Մարզման ձևը հիշեցնում է թիթեռնիկի ճախրանք: Պատա-

¹¹ Համեմատության համար այստեղ բերել ենք նաև համապատասխան տերմինների ռուսերեն տարբերակները, որոնք մեզ հաջողվել է գտնել:

¹² Յու. Ավետիսյան, Լ. Թեյյան, Լ. Մարգարյան, Արդի հայերենի բառապաշարը, Եր., 2020, էջ137:

հական չէ, որ ռուսերենում տերմինը հենց այդպես էլ թարգմանվել է тренажор «бачочка»: Հայերենի համար ևս կարելի է շրջանառել **թիթեն-նիկ** իմաստային նոր տարբերակը: **Frog leap (Ֆրոգ լիփ)** - անգլերեն *frog* - գորտ, և *leap*՝ թռիչք, ցատկ, ուսույն, բառերից: Գորտի ցատկ հիշեցնող վարժության կատարման ձևից ելնելով՝ կարելի է ասել, որ **գորտի ցատկ** բառակապակցությունը ձեռք է բերել նաև տերմինային արժեք: Բառակապակցությունը կարելի է փոխարինել նաև **գորտացատկ** տարբերակով, որը թերևս որպես տերմին ավելի դյուրահունչ է: **Seal/Crab/тюлень/краб (սի/քրեբ)** - անգլերենից բառացի թարգմանվում է *փուկ, ծովարջ/ծովախեցգետին, կրաբ*: Մարմնի «փոկային» ձգումն է, և քանի որ վարժությունը հիշեցնում է վերոհիշյալ կենդանիներին բնորոշ շարժումներ, կարելի է հենց այդպես էլ անվանել **փուկ-խեցգետին**՝ բառերին հաղորդելով տերմինային նոր իմաստ: **Spider crawi/payk (սպայդր քրոյ)** - անգլերեն *spider*՝ սարդ, և *crawi*՝ դանդաղ, կրիայի քայլերով, բառերից: Վարժությունը հիշեցնում է դանդաղ շարժվող սարդ, և անվանումը պատահական չէ, ուստի օտար տերմինը կարելի է փոխարինել ուղղակի **սարդ** տարբերակով՝ բառին հավելելով նաև տերմինային նոր արժեք: **Swan dive (սվոն դայվ)** - անգլերեն *swan*՝ կարաս, և *dive*՝ սուզվել, բառերից: Վարժության ժամանակ կատարվում է մարմնի զսպանակաձև ձգում, որը հիշեցնում է կարասի սուզվելու պես մի գործողություն, ուստի կարելի է հենց **կարաս** էլ անվանել այն՝ դարձյալ բառին վերագրելով նաև նոր՝ տերմինային իմաստ:

Ճիշտ է՝ առաջին հայացքից անսովոր է թվում կենդանունների կամ թռչնանունների գործածությունը որպես ֆիթնեսային տերմին, և դա բնական է, մերժողական վերաբերմունքը՝ սպասելի, քանի որ նորակազմությունների բոլոր տեսակներն են դատապարտված ժամանակի տվյալ պահին չհասկացվելու վտանգին: Այդպես եղել է հնում (ժամանակին Վ. Տերյանը *վառարան* բառը համարում էր անճաշակ), այդպես էր նաև ոչ վաղ անցյալում (մտավորականներից ու լեզվաբաններից շատերն ընդվզեցին, երբ Տերմինաբանական կոմիտեն առաջարկեց *կուլտուրա*-ն փոխարինել *մշակույթ*-ով), սակայն ժամանակային և նաև իրազեկման գործոններով պայմանավորված՝ մեծ է հավանականությունը, որ այս տերմինային տարբերակները ի գորտու են դուրս մղելու օտար բառերը:

Տիթնեսում քիչ չեն նաև այն տերմինները, որոնք առաջացել են մարդու գործողությունների, ինչպես նաև այս կամ այն առարկաների նմանության հիման վրա. երբեմն էլ դրանցով պայմանավորված է նրանց գործառույթը: Բնականաբար, այս տերմինների հնարավոր հայերեն համարժեքների ստեղծումը նույնպես ենթադրում է գնայ բառիմաստի ընդլայնման ճանապարհով: Այսպես՝ **corkscrew/штопор (քորքսքրոյ)** - *corkscrew*-ն անգլերենից բառացի թարգմանվում է **խցանահան, պարուրաձև, պտուտակաձև**: Corkscrew-ի կատարման ձևը նման է խցանահանի գործառույթին, հետևաբար հանգիստ կարելի է արձանագրել, որ

խցանահան-ին մի նոր իմաստ է հավելվել: Ասենք, որ մարզիչները վարժանքի այս ձևը հայերենացրել են նկարագրության եղանակով՝ **նոսրով շրջապտույտներ օղում** բառակապակցությամբ, որը, որպես բազմաբաղադրիչ տերմին, կարծում ենք, այնքան էլ հաջողված չէ: Ուստի մեծ է հավանականությունը, որ ապագայում *խցանահան*-ը **շղերի խցանները հանելու գանազան հարմարանքների ընդհանուր անվանման** կողքին կարող է հավելել ևս մեկը՝ տերմինային նոր իմաստը: **Fire hydrant (Ֆայր հայդրնթ)** - անգլերեն *fire՝ հուր, կրակ, և hydrant՝ ջրաբաշխիչ ծորակ, ջրածորակ*, բառերից: Վարժությունը կատարվում է ծայած նոսր կողքի բացած, որը իսկապես ծորակ է հիշեցնում, իսկ դիրքը երկար պահելուց «խողովակի» միջով կարծես կրակ է անցնում՝ այրելով ճարպերը: Տերմինը կարելի է հայերենացնել **ծորակ** կարճ տարբերակով՝ բառին վերագրելով տերմինային նոր իմաստ: **Jack knife/ складной нож (ջեք նայֆ)** - *jack knife*-ն անգլերենից բառացի թարգմանվում է **ծալովի դանակ**: Վարժության դիրքը նմանվում է ծալովի դանակի, ուստի տերմինի հայերենացումը մեկ անգամ ևս խոսում է բառիմաստի ընդլայնման ճանապարհով նոր տերմինների ստեղծման մասին: **Mountain climbers/альпинист (մաունթին քլայմբերս)** - բառացի *mountain* նշանակում է *սար, climbers՝ լեռնագնաց*: Քլայմբերս-ի հայերեն համարժեքն է **լեռնագնացի քայլերը**: Եվ քանի որ վարժության կատարման ձևը հիշեցնում է **լեռնային ճանապարհով գնացողի**, ուստի տերմինի հայերեն **լեռնագնաց** տարբերակը լիովին արդարացված է: **Open leg rocker/ кресло-качалка (օփրն լեգ ռոքեր)** - անգլերեն *open բաց, leg նոսր, rocker՝ ճոճաթոռ, բառերից*: Վարժության կատարումը շատ նման է ճոճանակի, այնպես որ օտար և երկարահունչ բառակապակցությունը հանգիստ կարելի է փոխարինել հայերեն **ճոճաթոռ** տարբերակով: **Rocking (ռոկինգ)** - բառացի թարգմանվում է **ճոճք, որը** էդ. Աղայանի բառարանում մեկնաբանվում է երկու իմաստով՝ **1. երեխայի կախովի օրորոց, 2. փխր. տատանում, տարուբերում**¹³: *Rocking* վարժությունը մկանի ձգումն է **ճոճելու, ճոճքի** եղանակով, հետևաբար նպատակահարմար է **ճոճք** բառը գործածել նաև որպես ֆիթնեսային տերմին, մանավանդ՝ որպես հրահանգ արտահայտող բառ՝ կարճ է, բարեհունչ, հանրահասկանալի: **Rock (ռոք)** - անգլերենից *rock*-ը բառացի թարգմանվում է **ճոճվել, օրորվել**: Վարժությունը ևս ձգումների շարքից է և կատարվում է իրանը թեթևակի ճոճելով, ուստի տերմինի հայերենացման տարբերակ կարելի է դիտարկել **ճոճում**-ը: **Saw/սաա (սո)** - *saw* անգլերենում նշանակում է *սղոց*: *Saw*-ի ժամանակ կատարվում է ձեռքերի հորիզոնական ձգում, որը հիշեցնում է սղոցի շարժումներ: Այնպես որ հայերեն **սղոց** փոփոխակը լիարժեք համապատասխանում է ն՝ փոխատու լեզվի նշանակությանը, և՛ հուշում վարժության կատար-

¹³ Տե՛ս էդ. Աղայան, Արդի հայերենի բացատրական բառարան, էջ 947:

ման տեխնիկան, ուստի կարելի է ասել՝ *պողպատյա աստամնավոր ժապավենով կամ սկավառակով գործիքի* անվանումը վերածվել է նաև ֆիթնեսային վարժանքի տեսակի անավանման: **The hundred/сотня (դր հանդրիդ)** - *hundred* –ը անգլերենից բառացի թարգմանվում է *հարյուր: Hundred*-ը շնչառության ռիթմիկ վարժանք է, որը կատարում են հարյուր անգամ. այստեղից էլ անվանումը: Որպես հայերեն համարժեք՝ կարելի է շրջանառել *հարյուրակի*-ն, որը էդ. Ադայանի բառարանում ունի *հարյուր անգամ, հարյուրապատիկ* իմաստը:

Ամփոփելով կարող ենք ասել, որ ժամանակակից ֆիթնեսին բնորոշ են սովորական կենդանիների կամ նրանց բնորոշ հատկանիշների անվանումներով տերմիններ, որոնք գալիս են յոգայից, յոգայի դիրքերի և շարժումների անվանումները ևս մեծ մասամբ կենդանական են:

Քիչ չեն նաև տարբեր առարկանների և դրանց գործառույթային հատկանիշների հիման վրա առաջացած տերմինները:

Քննված օրինակներում ակնհայտ է բառի նոր՝ տերմինային իմաստի առաջացումը կամ ձեռքբերումը, և դրանց հայերեն համարժեքների ստեղծումը նպատակահարմար է իրականացնել բառացի թարգմանությամբ, մանավանդ եթե նկատի ունենանք հետևյալը.

- Այս կարգի տերմինները փոխատու լեզվում նույնպես առաջացել են բառիմաստի ընդլայնմամբ:

- Բառի իմաստային զարգացումը ոչ միայն ֆիթնեսում, այլև սպորտի տարբեր ոլորտներում վաղուց հանգեցրել է սպորտային գանազան օտար տերմինների հաջող փոխարինմանը հայերեն համարժեքներով:

РИТА САГАТЕЛЯН – Расширение значения слова как источник образования фитнес-терминов. – В статье описывается один из способов армянофикации иностранных терминов, а именно появление нового значения термина посредством семантического развития слова. Данный метод может положить начало важному процессу армянофикации терминов, относящихся к сфере фитнеса.

Ключевые слова - *фитнес, заем, спорт, расширение значения слова, семантический сдвиг, эквивалент на армянском языке, терминология, значимость термина.*

RITA SAGHATELYAN – Expansion of Word Meaning as a Source of Creation of Fitness Terms. – In this paper, we have focused on the translation of foreign terms into Armenian. On the basis of semantic development, new terms have emerged and new Armenian fitness terms have become common.

Key words – *fitness, loan, sport, the expansion of word meaning, semantic change, Armenian equivalent, terminology, term value*