

ԾԱՆՐԱՍԱՐՏԻ, ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ, ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ

Ամենահին ժամանակներից հայտնի է, որ մարդն իր ֆիզիկական ուժը ցուցադրելու և զարգացնելու համար զբաղվում էր ծանրություններ բարձրացնելով: Բնական է, որ հնում ծանրածոդեր չկային, և դրանց փոխարեն մարդը բարձրացնում և տեղափոխում էր քարեր, գերաններ և այլ ծանր իրեր: Նման աշխատանքը կատարվում էր որպես մարդու ապրելակերպը բարելավելու միջոց: Մարդը քարը քարի վրա դնելով, իր համար պատսպարվելու, գոյատևելու, գիշերելու, վայրի զագաններից պաշտպանվելու տեղ էր կառուցում, չորացած կամ գետին տապալված ծառերի ճյուղերից՝ որսի մահակներ, ապա նիզակներ էր պատրաստում, դրանք օգտագործում էր կրակ վառելու, խարույկի մոտ տաքանալու, որսի միսը խորովելու, իսկ ավելի ուշ՝ կերակուր պատրաստելու համար: Ավելի հաստ ու ծանր գերանները բարձրացնում էր տանիքը ծածկելու համար: Քարեր, ծանր գերաններ և այլ իրեր բարձրացնելը կամ տեղափոխելը տնտեսության մեջ օգտագործելուց զուտ՝ մարդն այդ աշխատանքը կատարում էր իր ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու, առավել ուժեղ և ամրակուռ դառնալու համար, ինչն ինքնին վերածվում էր մարզական գործընթացի: Քիչ ավելի ուշ, երբ մարդիկ իրենց ֆիզիկական ուժի հզորության չափը որոշելու համար մտնում էին մրցության մեջ՝ իրենց գերազանցությունը ցույց տալու, որևէ մրցամակ չափելու համար, մարզական գործընթացը վերաճում է մրցության և առաջանում է ծանրամարտ մարզաձևի առաջնային տարատեսակը՝ ծանրամարտի մարզական մրցակցության գործընթացում:

Ծանրամարտի ծագման և հետագա զարգացման օգտին են խոսում պատմաբանների կողմից նկարագրված բազմաթիվ փաստերը մարդկանց հզոր ֆիզիկական ուժի, ծանրությունների բարձրացման տարատեսակների մասին հին աշխարհում հայտնի ամենատարածված այնպիսի մրցումների ժամանակ, ինչպիսիք են հին հունական օլիմպիական խաղերը:

Օլիմպիական խաղերի պատմությունից հայտնի է, որ մ.թ.ա. 540-524 թվականներին կայացած 60-րդ և 62-64-րդ օլիմպիական խաղերի 6-ակի չեմպիոն կրոտոնցի Միլոնը օժտված էր ֆիզիկական հզոր ուժով, որի մասին ժողովուրդը բազմաթիվ պատումներ է հյուսել: Դրանցից մեկում պատմվում է, որ նա իր գլխից վեր է բարձրացրել հսկա ցուլին, ապա դրել պարանոցին և վազքով անցել է մարզադաշտի ողջ երկարությամբ, որը հավասար է մոտ 200 մետրի:

Օլիմպիայի բանգարանում պահպանվող 33x39x68 սմ չափի քարի վրա, որը կշռում է 143կգ, փորագրված է «Բիբոնեսը ինձ գլխից վեր բարձրացրեց մեկ ծեռքով»: Հայտնի է, որ Բիբոնեսը ապրել է մ.թ.ա. 6-րդ դարում: Իսկ Բիբոնեսի ժամանակակից Սանտորին կղզու բնակիչ Եվմաստոսը կարողացել է, գետնից կտրելով, բարձրացնել 480 կիլոգրամանոց հսկա քարաքեկորը¹:

Իսկ ներկա հասկացողությամբ ծանրամարտ մարզածը առաջացել է 19-րդ դարի երկրորդ կեսին Եվրոպայի ու Հյուսիսային Ամերիկայի մի շարք երկրներում²:

Այդ տարիներին ծանրաթելտիկական խմբակներ ստեղծվեցին Ֆրանսիայում, Անգլիայում, Իտալիայում, Գերմանիայում, ԱՄՆ-ում, որոնց մեծ մասն ուներ պրոֆեսիոնալ բնույթ: Պրոֆեսիոնալ մարզիկները՝ ավելի հաճախ հանդես էին գալիս կրկեններում ցուցադրելով ուժային վարժություններ ծանրաքարերի, կցազնդերի բարձրացում, հաստ երկաթածողերի և մեխերի ծալում ու ծռում, այլ ուժախաղեր: Ծանրություններ բարձրացնելու առաջին մրցույթները տեղի են ունեցել Փարիզում 1825թ., այնուհետև Լոնդոնում 1840թ., Նյու Յորքում 1868թ., Վարշավայում 1873թ., Վիեննայում 1880թ., Պետերբուրգում 1885թ., ապա նաև այլ երկրներում³: Ռուսաստանի առաջին պաշտոնական առաջնությունը կայացել է 1897թ. ապրիլի 15-26-ը Պետերբուրգի Սիխայելովյան մանեժում, և ծանրաթելտիկական հնգամարտում չեմպիոնի կոչումը նվաճել է Գվիդո Մայերը⁴:

Իսկ ծանրամարտի աշխարհի առաջին առաջնությունը կայացել է 1891թ. մարտի 28-ին Լոնդոնի «Կաֆե Մոնիկա» մարզասրահում: Ծանրամարտի այս ամերիկյան առաջնությանը մասնակցել են 6 երկրների 7 ծանրորդներ, որոնք մրցել են 8 վարժություններում: Հաղթողի և աշխարհի առաջին չեմպիոնի կոչումը նվաճել է Սեօ Բրիտանիայի ներկայացուցիչ Լորենս Էդվարդ Լևին, երկրորդ և երրորդ տեղերը գրավել են, համապատասխանաբար, իտալացի Զիաքոնո Զաֆարանան և բելգիացի Արթուր Ֆրանսուան: Աշխարհի այս առաջնությունում քաշային կարգեր չեն եղել: Ծանրորդները բարձրացնում էին թուփ կցազնդեր և լցովի գնդածև ծանրածողեր⁵:

1898 թվականի հուլիսի 31-ին և օգոստոսի 1-ին Վիեննայում (Ավստրիա) կայացած աշխարհի երկրորդ առաջնությանը մասնակցել են 4 պետությունների

¹ Մ. Իսախյան, Օլիմպիական շարժման պատմություն, Երևան, 1995, էջ 27:

² Ամեն ինչ սպորտի մասին, հ.1, Երևան, 1978, էջ 332:

³ Գ. Ազիզյան, Հ. Վանեսյան, Ծանրամարտ, Երևան, 2004, էջ 3:

⁴ Գ. Ղարաբաջյան, Ծանրամարտ, Երևան, 1999, էջ 11:

⁵ GOTFRIED SCHÖDL "100 YEARS WEIGHTLIFTING MEDALS", IWF, (1891-1991), 1992, page 27, GOTFRIED SCHÖDL "105 YEARS WORLD CHAMPIONSHIP MEDALS", IWF, 1997, page 40.

11 ծանրորդներ: Սրցումները կայացել են առանց քաշային կարգերի, իսկ ծանրորդները ծանրամարտի տասը վարժությունները կատարելիս բարձրացրել են և լցովի գնդածն ծանրածոդեր և կցագնդեր:

Բազմամարտում հավաքելով 30 տուգանային միավոր աշխարհի չեմպիոն է հռչակվել ավստրիացի Վիլհելմ Տյուրկը, երկրորդ տեղը 41 տուգանային միավորով գրավել է ավստրիացի Էդուարդ Բինդերը, իսկ ռուսաստանցի Գեորգ Յակենշմիդտը 46 տուգանային միավորով արժանացել է երրորդ մրցանակի: Հետաքրքիր է, որ վերջինս հենց նույն օրը մասնակցել է նաև Եվրոպայի ըմբշամարտի առաջնությանը և ռուսաստանցի ըմբիշներից առաջինը նվաճել Եվրոպայի չեմպիոնի կոչումը⁶:

Այնուհետև 1899թ. Իտալիայի Միլան քաղաքում կայացած աշխարհի երրորդ առաջնությունում, ինչպես նաև 1903թ. Փարիզում (Ֆրանսիա) կայացած աշխարհի չորրորդ և 1904թ. Վիեննայում (Ավստրիա) կայացած աշխարհի հինգերորդ առաջնություններում քաշային կարգեր նույնպես չեն եղել, իսկ մարզիկները մրցել են համապատասխանաբար 5, 6 և 8 վարժություններում: 1899թ. աշխարհի երրորդ առաջնության հաղթող է դարձել ռուսաստանցի Սերգեյ Ելիսեևը, իսկ չորրորդ և հինգերորդ առաջնություններում համապատասխանաբար շվեյցարացի Ֆրանսուա Լանբուլը և ավստրիացի ժոզեֆ Շտեյներախը: Ծանրամարտում առաջին անգամ քաշային կարգեր մտցվեցին 1902թ. Հաագայում (Հոլանդիա) կայացած Եվրոպայի 6-րդ առաջնության ժամանակ: Մարզիկները մրցում էին 3 քաշային կարգերում (մինչև 70կգ, 80կգ և 80կգ-ից ծանր)⁷: Իսկ ծանրամարտի աշխարհի առաջնությունում քաշային կարգեր մտցվեցին 1905 թվականից, երբ նույն թվականի ապրիլի 8-10-ը Բեռլինում (Գերմանիա) կայացավ աշխարհի 6-րդ առաջնությունը: Այս առաջնությանը մասնակցեցին 4 երկրների 41 ծանրորդներ, որոնք բաժանվել էին երեք քաշային կարգերի: Նրանք մրցեցին չորս մրցածներում՝ պոկում աջ ձեռքով, պոկում ձախ ձեռքով, սեղմում երկու ձեռքով, հրում երկու ձեռքով: Թեթևքաշային կարգում (մինչև 70կգ) քառամարտի 327.7կգ արդյունքով հաղթանակ տարավ գերմանացի Նիկոլաուս Վինկլերը: Միջինքաշային կարգում (մինչև 80կգ) աշխարհի չեմպիոնի կոչումը նվաճեց նույնպես գերմանացի Օտտո Վալտերը, իսկ ծանրքաշային կարգում (80կգ-ից ծանր) ավստրիացի Յոզեֆ Շտեյներախը⁸:

⁶ М.А. Алтрекаръ, "Тяжелая атлетика", Мос., 1983, стр. 218.

⁷ Վ.Ղարազյուզյան, «Ծանրամարտ». Օլ. խաղեր, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ, Երևան, 1999, էջ 369:

⁸ Նույն տեղում, էջ 98:

Հետաքրքիր է, որ նույն 1905թ. հունիսի 11-13-ը Դիսբուրգում (Ավստրիա) միայն գերմանացի և ավստրիացի 7 ծանրորդների մասնակցությամբ կայացան մրցումներ, որ անվանվեց աշխարհի 7-րդ առաջնություն: Այս մրցումները անցկացվեցին առանց քաշային կարգերի. ծանրորդները մրցում էին հնգամարտում՝ պոկում ծախ ձեռքով, սեղմում աջ ձեռքով, հրում մեկ ձեռքով, սեղմում երկու ձեռքով և հրում երկու ձեռքով: Առաջնությունում հնգամարտի 517.5կգ արդյունքով հաղթանակ տարավ ավստրիացի նույն Յոզեֆ Շտեյնբախը⁹:

Իսկ նույն թվականի տարեվերջին դեկտեմբերի 16-30-ը, ֆրանսիացի 16 ծանրորդների մասնակցությամբ, վերը նշված հնգամարտի ծրագրով, 3 քաշային կարգերում, Փարիզում կայացան մրցումներ, որոնք կրում են աշխարհի 8-րդ առաջնություն անունը: Արդյունքում պարզվում է, որ միայն 1905 թվականին կայացել են ծանրամարտի աշխարհի երեք առաջնություններ, որը մի կողմից խոսում են ծանրամարտի աճող հեղինակության և մասսայականության մասին, իսկ մյուս կողմից՝ աշխարհի առաջնությունների կազմակերպումը կանոնակարգելու անհրաժեշտության մասին:

ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՍՏԵՂԾՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ծանրամարտի աշխարհագրության ընդլայնումը պահանջում էր ստեղծել որևէ միջազգային համադասող կազմակերպություն, որն ի գործ կլիներ մշակելու և հաստատելու ծանրամարտի մրցումների կազմակերպման ընդհանուր դրույթներ: Այդպիսի կազմակերպություն ստեղծվեց 1905թ. Բրյուսելում, որը կոչվեց Ծանրամարտիկների համաշխարհային միություն¹: Այն փաստորեն գործեց մինչև 1913 թվականը: Առաջին համաշխարհային պատերազմի տարիներին, բնականաբար, մատնվեց անգործության և 1920թ. վերջնականապես դադարեց գործելուց:

Այնուհանդերձ աշխարհի չեմպիոնատները շարունակվել են, և 1906թ. մարտի 18-ին ֆրանսիական Լիլ քաղաքում 4 երկրների 33 ծանրորդների

⁹ GOTTFRIED SCHÖDL "100 YEARS WEIGHTLIFTING MEDALS", IWF, (1891-1991), 1992, page 29, GOTTFRIED SCHÖDL "105 YEARS WORLD CHAMPIONSHIP MEDALS", IWF, 1997, page 43.

¹ "WORLD WEGHT LIFTING" magazine, WW2005/2, page 1-15.

մասնակցությամբ կայացել է աշխարհի 9-րդ առաջնությունը: Այս առաջնությունում մարզիկները մրցել են քառամարտում, երկու քաշային կարգերում (մինչև 80կգ և 80կգ-ից ծանր), իսկ ըստ ծանրամարտի միջազգային ֆեդերացիայի նախագահ Գ. Շյոդլի տվյալների ծանրորդները մրցել են չորս քաշային կարգերում (մինչև 60կգ, 70կգ, 80կգ, և 80կգ-ից ծանր)²:

Աշխարհի հաջորդ 10-րդ առաջնությանը, որը տեղի ունեցավ 1907թ. մայիսի 19-ին գերմանական Ֆրանկֆուրտ քաղաքում 3 քաշային կարգերում (մինչև 70կգ, 80կգ և 80կգ-ից ավելի), մասնակցեցին 3 երկրների 23 ծանրորդներ, և հաղթանակներ տարան միայն գերմանացիները:

Հաջորդ 11-րդ, 12-րդ և 14-րդ աշխարհի առաջնությունները կայացան 1908, 1909 և 1910թթ. ավստրիական Վիեննա քաղաքում, երկու քաշային կարգերում (մինչև 80կգ և 80կգ-ից ծանր), իսկ 1910թ.-ին մինչև 85կգ և 85կգ-ից ծանր: Բոլոր մրցամակային տեղերը գրավեցին տան տերերը: Հետաքրքիր է, որ 1910 թվականին գերմանական Դյուսսելդորֆ քաղաքում կայացավ ևս մեկ 13-րդ աշխարհի առաջնությունը՝ 5 երկրների 57 ծանրորդների մասնակցությամբ չորս քաշային կարգերով մինչև 60կգ, որը կոչվում է «փետուրի» քաշ, մինչև 70կգ կամ թեթև քաշ, մինչև 80կգ կամ միջին քաշ և 80կգ-ից ծանր կամ ծանր քաշ³:

Ծանրամարտի աշխարհի առաջնություններում այս քաշային կարգերը պահպանվեցին մինչև 1913թ., երբ Լեհաստանի Բրեսլաու քաղաքում չորս պետությունների 39 մարզիկների մասնակցությամբ տեղի ունեցավ աշխարհի 19-րդ առաջնությունը: Այնուհետև մինչև 1920 թվականը, աշխարհի առաջնություններ կայացան, սակայն բազմաթիվ պետություններում ծանրամարտի խմբակների առկայությունը, մրցումների կազմակերպման փորձը, մարզածևի հետագա զարգացման պահանջմունքը ստիպողաբար թելադրում էին ծանրամարտի միջազգային կազմակերպություն հիմնելու մասին: Եվ պատահական չէ, որ մի շարք երկրների ծանրամարտի ջատագովներ, միավորելով իրենց ուժերը, 1920 թվականին ստեղծեցին ծանրամարտի միջազգային ֆեդերացիան⁴:

Ֆեդերացիան ձեռնամուխ եղավ տարբեր պետություններում գործող ծանրամարտի կազմակերպությունները միավորելու, նրանց կարծիքների հիման վրա ծանրամարտի վերաբերյալ ընդհանուր կանոններ մշակելու, ծանրամարտի ոլորտում կուտակված հիմնահարցերին լուծում տալու խնդիրներին: Խիստ անհրաժեշտություն էր զգացվում սահմանելու ծանրորդների քաշային կարգեր և ընտրելու լավագույն տարբերակ, որոշելու միասնական ծանրածոդի,

² GOTTFRIED SCHÖDL "105 YEARS WORLD CHAMPIONSHIP MEDALS", IWF, 1997, page 43.

³ Գ.Պարպոյզյան, «Ծանրամարտ», Օլ. խաղեր, աշխարհի և եվրոպայի առաջնություններ, Երևան, 1999, էջ 102-103:

⁴ М.А. Антеев, "Тяжелая атлетика", Мос., 1983, сmp. 187, WORLD WEIGHTLIFTING magazine. WW 2005/1, page 1-15.

սկավառակների չափերը և քաշերը, պաշտոնական մրցումներում նախատեսվող վարժությունների ձևերը և քանակը, մրցումների ժամանակ ժանրողների մրցափորձերի թույլատրելի քանակը, ռեկորդների գրանցման կանոնակարգը, մրցահարթակի չափերը, մրցումների անցկացման կանոնադրությունը և այլն: Նորաստեղծ ֆեդերացիայի ջանքերով յոթամյա ընդմիջումից հետո՝ 1920 թվականի սեպտեմբերի 4-8-ը, Վիեննայում (Ավստրիա) կայացավ աշխարհի 20-րդ առաջնությունը, որին մասնակցեցին 4 երկրների 74 ծանրորդներ⁵:

Այս առաջնությունում մարզիկները հինգ քաշային կարգերում (մինչև 60կգ կամ «փետուրի քաշ», մինչև 67,5կգ կամ թեթև քաշ, մինչև 75կգ կամ միջին քաշ, մինչև 82,5կգ կամ կիսածանր քաշ և 85կգ-ից ծանր կամ ծանր քաշ) մրցում էին չորս վարժություններում՝ պոկում աջ ձեռքով, պոկում ձախ ձեռքով, սեղմում երկու ձեռքով և հրում երկու ձեռքով: Միջինքաշային կարգում հաղթանակ տարավ ավստրիացի Կարլ Ստրիտեցկին, իսկ մյուս քաշային կարգերում գերմանացիներ Յուրգեն Վիդմանը, Ֆիլիպ Լիստը, Յոզեֆ Շտրասերգերը և Կարլ Մյորկեն: Այս առաջնությունում առաջին անգամ խաղարկվեց թիմային առաջնությունը, որի հաղթողը դարձավ Գերմանիայի թիմը⁶, երկրորդ տեղը գրավեց Ավստրիայի թիմը, իսկ երրորդը Շվեյցարիայի թիմն էր:

Աշխարհի հաջորդ 21-րդ և 22-րդ առաջնություններն անցկացվեցին նույն ծրագրով համապատասխանաբար 1922թ. էստոնական Տալլին և 1923թ. ավստրիական Վիեննա քաղաքներում, միայն այն տարբերությամբ, որ Տալլինում ծանրորդները մրցում էին հնգամարտից, և մրցանակակիրների թվում հայտնվել էին էստոնիայի, Լատվիայի, Ֆրանսիայի և Չեխոսլովակիայի մարզիկները: Սակայն տարբեր պատճառներով 1924-1936 թթ. աշխարհի առաջնություններ չկայացան:

14-ամյա ընդմիջումից հետո 1937թ. սեպտեմբերի 10-12-ը, Ֆրանսիայի մայրաքաղաք Փարիզում 10 երկրների 50 ծանրորդների մասնակցությամբ կայացավ աշխարհի 23-րդ առաջնությունը: Ծանրորդները մրցման էին դուրս եկել նախորդ 22-րդ առաջնության նույն հինգ քաշային կարգերում, սակայն մրցում էին դեռևս 1928թ. Ամստերդամի (Ղուլանդիա) 9-րդ Օլիմպիական խաղերի ծրագրով անցկացված եռամարտի մրցումներում, որոնք նախատեսում էին միայն երկու ձեռքով սեղմում, պոկում և հրում վարժություններ⁷: Նշված եռամարտը տեղեց մինչև 1973թ., որից հետո մինչև օրս, աշխարհի բոլոր երկրներում, ինչպես նաև աշխարհի առաջնություններում, բոլոր մայրցամաքների առաջնություններում, Օլիմպիական խաղերում, միջազգային բոլոր մրցաշարե-

⁵ Վ.Ղարազյոզյան, «Ծանրամարտ», Օլ. խաղեր, աշխարհի և եվրոպայի առաջնություններ, Երևան, 1999, էջ 109:

⁶ М.А. Аптекарь, "Тяжелая атлетика", Мос., 1983, стр. 229.

⁷ Վ.Ղարազյոզյան, «Ծանրամարտ, Օլ. խաղեր, աշխարհի և եվրոպայի առաջնություններ», Երևան, 1999, էջ 112:

րում ծանրորդները և ծանրորդուհիները, երիտասարդները, պատանիները և աղջիկները մրցում են միայն երկամարտից երկու ծեռքով պոկում և հրում մրցածներից:

Համաշխարհային, ինչպես նաև աշխարհամասային բազմաթիվ առաջնություններ դադարեցին 2-րդ համաշխարհային պատերազմի պատճառով և վերսկսվեցին պատերազմի ավարտից հետո: Ծանրամարտի աշխարհի 24-րդ առաջնությունից հետո, որը կայացավ 1938թ. հոկտեմբերի 21-23-ը Վիեննայում (Ավստրիա), աշխարհի հաջորդ 25-րդ առաջնությունը տեղի ունեցավ յոթ տարի անց 1946թ. հոկտեմբերի 17-19-ը, Փարիզում (Ֆրանսիա): Այնուհետև, մինչև օրս, ծանրամարտի բոլոր առաջնությունները կազմակերպվել են առանց ընդմիջումների (բացի 1967թ.-ից):

Մինչև 2005թ. կայացել են ծանրամարտի աշխարհի 73 առաջնություններ, որոնց մասնակցել են աշխարհի բոլոր աշխարհամասերի շուրջ 100 պետությունների 23096 մարզիկներ: Հայ մարզիկներն աշխարհի առաջնություններին մասնակցում են 1946թ.-ից: Այդ առաջնություններում 61 պետությունների ծանրորդները շահել են 3063 ոսկե, արծաթե և բրոնզե մեդալ: Նրանցից 583 ծանրորդ սահմանել են 2348 համաշխարհային ռեկորդներ⁸:

Աշխարհի առաջնությունների մասնակից 157 կանայք սահմանել են 608 աշխարհի ռեկորդ⁹:

⁸ Վ. Ղարաբյուրյան, «Ծանրամարտ. Աշխարհի ռեկորդների վիճակագրություն», հայերեն-անգլերեն, Երևան, 2004, էջ 1-112:

⁹ Նույն տեղում, էջ 115-148: