

ԲԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆՔՆՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

UDC 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-122

METHODOLOGICAL APPROACHES TO INJURY PREVENTION IN FREESTYLE WRESTLING

*M. S. Barbaryan, N. E. Gevorgyan**Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

Keywords: Freestyle wrestling, injuries, injury prevention, methodological approaches.

Research Relevance: High performance sport is considered a sphere of human activity, which is characterized by frequent injuries, various professional diseases, pre-morbid and morbid conditions that cause danger to the health of an athlete, affect his trainings and competitive activities [35]. This situation is typical for youth sports as well. Advanced training of young athletes, intensification of the training process, the use of vigorous, more powerful training effects in the preparation process lead to overstrain and retraining and, to injuries, as a result [1, 11].

Today, a constant increase in the number of sports injuries reaching threatening proportions is observed. The number of injuries in different countries in sports varies from 10 to 17 percent of the total number of injuries. The direct and indirect costs of treating sport injuries have reached

enormous proportions. For example, in the Netherlands, annual expenses for the treatment of sports injuries range from 200-300 million dollars. Researches carried out among elite athletes have shown that due to professional diseases and injuries, they are forced to miss from 7 to 45 percent of training sessions and from 5 to 35 percent of competitive starts. Lost time has a negative impact on the quality of the training process and leads to a decrease in the adaptive and functional capabilities of the athlete's body [9].

Researches show that around 70 percent of wrestlers' sport injuries are bruises and scratches received during power fights and performing tricks, and in more than 20 percent of cases, they are overstretched ligaments and muscles. The remaining 10% of cases are moderate and severe injuries: fractures of the rib bones typical of wrestling, dislocations of the arm and shoulder joints, injuries of the ligaments and crescent injuries of the knee joint,

damage to various parts of the spine and intervertebral discs [2]. The data presented in the studies reveal that 1/3 of injuries in freestyle wrestling need surgical treatment [16].

The causes of injuries are various due to external and internal factors. These can be situations related to training process intensification and heavy weight lifting, participation in competitions or wrestling in unrecovered or sick states, rough fighting, performing impermissible tricks, conditions connected with the place of training or competition, etc. [5, 2].

Based on this, one of the most important and urgent tasks of sport development is to prevent injuries and reduce their number. In reference to this, we notice especially great role of coaches and sports doctors, as well as other responsible people of the team or sports structure. This requires a multidisciplinary approach [17].

Research aim: The aim of this study was to explore methodological approaches of preventing injuries in freestyle wrestling.

Research problems: To analyze the causes and factors of injuries in freestyle wrestling, to generalize the methodical approaches of preventing injuries based on them.

Research methods and organization: Study, analysis and generalization of

scientific methodological literature. Based on the purpose of the research, sources of literature on physical education theory and methodology, sports, theory of wrestling, causes and prevention of injuries in sports and freestyle wrestling have been studied.

Research results and analysis:

Potential risk factors of sport injuries and ways of prevention of sports injuries are related to external and internal causes. External reasons are due to the conditions of the training environment, the condition of the sports structures, the quality of sports equipment, sports clothes, weather conditions, part of the day, competition conditions, competition level. The internal reasons are of two types: unchanged and not influenced (old trauma, age, gender, somatotype) and potentially influenced (level of training, flexibility, strength and balance, joint strength, muscle sensitivity, pre-workout structure, psychological, psychosocial factors):

If the destruction and removal of external causes and the prevention of injuries caused by them largely depends on the management of sports structures, service personnel, functions of specialists who carry out their control, and the maintenance of sanitary-hygienic and sports property requirements of sports structures, then prevention of injuries caused by internal

causes is the direct function of the coach. From a pedagogical point of view, the prevention of injuries caused by such reasons is due to training process planning, its management, the methodical correct provision of individual trainings, sport load objective assessment and the athlete's condition, and other factors.

The results of numerous studies prove that the use of special sets of exercises or various methods of special physical training, which were developed for injury prevention and were aimed at increasing the agility level of various joints and the level of general flexibility, strengthening individual muscle groups and ligaments, significantly reduce the frequency of injuries and the possibility of being injured in a future sports career [2, 3, 4, 6, 7, 13, 15].

A complex examination of athletes is of great importance for the prevention of injuries, which also involves identification of the consequences of previous injuries and joint instability, determining the condition of muscles and ligaments. The results of these studies should determine the content of the training process: the development of flexibility, strengthening of muscles and ligaments, pre-workout character, etc. According to A.A. Batukaev, for the prevention of injuries of freestyle wrestlers, special exercises that increase the mobility of the joints and the flexibility of the spine, as

well as the level of strength capabilities of different muscle groups, are of great importance [2]. The application of this approach to the prevention of injuries through various physical exercises is aimed at improving the level of general physical fitness with the help of general strengthening measures, improving flexibility with local effects through special exercises, strengthening the musculoskeletal apparatus of the joints of the arms and feet, and increasing performance with the use of special training measures.

V.F. Bashkirov mentions the systematic strengthening of the musculoskeletal apparatus of the spine, especially the cervical spine, shoulder girdle, knee and tibiofemoral joints as a primary measure for freestyle wrestlers injury prevention [3]. He also distinguishes between the conduct of pre-training with the introduction of special exercises and mastering the techniques of self-defense by wrestlers.

To prevent possible injuries, a reasonably constructed pre-workout is an important factor. At the same time, violations of the basic principles of its construction can become an additional cause of injury. Particularly, the first part of pre-training should be aimed at increasing the internal temperature of the body, contributing to an increase in muscle flexibility. Only after that you can proceed with stretching exercises and a special part of pre-workout [14]. According to A.V. Dubrovskaya

[4] stretching exercises are the best means for injury prevention and preventing diseases of the musculoskeletal system. This approach is also confirmed by another specialist[10] and he considers that the use of stretching exercises before the training reduces the risk of injury. Stretching exercises can also improve the mobility of various joints and the spine, as well as increase muscle flexibility and resistance.

One of the causes of injuries in wrestling is violation of competition rules and rough wrestling. To prevent injuries caused from these reasons, V.I. Rokityansky suggests systematically conducting educational activities, improving and developing athletes' level of technical training and refereeing [12]. It is important for the referees to stop not only obvious rude behavior, but also dangerous and illegal tricks, in time. From the point of view of providing athletes with security, improving competition rules is also considered an important process of reducing injuries. Despite the fact that changes in competition rules for the safety of athletes are sometimes opposed by coaches, referees and spectators, nevertheless, most sport federations are actively working in this direction.

The psychological state of the wrestler is of great importance for preventing injuries. Most injuries occur in weakened, irritated, or unsteady states. The formation of stress

resistance and psychological stability in the process of trainings, as well as the education of high moral qualities should have a special place in the prevention of injuries [3].

The structure of rationally planned training sessions, microcycles and mesocycles is significant for preventing injuries. Due to these optimal planning structural elements of the training process, the following factors causing injuries can be avoided: excessive use of monotonous training loads, inappropriate alternation of loads and rest.

One of the important methodical approaches to reduce the risk of injuries is taking into account the trainees' age and gender characteristics, as well as the level of physical and technical fitness. It is especially vital in modern sports, where children do active sports at the age of 5-8. In the further stages of long-term training, the aggravation of the problem rises due to the increase in loads, the complexity of the technique, and the intensification of the competitive process. Taking these features into account is very essential during puberty, when drastic physiological changes arise. During this period, the development of internal organs, muscle and connective tissues lags behind the rate of height increase and thereby increases the likelihood of serious injuries, fractures, and disorders caused by heavy loads.

During this period, the development of internal organs, muscle and connective tissues falls behind height growth norms and thereby increases the possibility of serious injuries, fractures, and disorders caused by heavy loads [9].

In the process of preventing injuries, various modern electronic wearable devices help the specialists. These are already largely applicable fitness trackers, heart rate monitors, "smart" clothes which can measure a variety of biomechanical and physiological indicators. Currently, with the help of such equipments, specialists try to minimize the risk of injury in five directions: optimization of loads, prevention of dehydration and soft tissue damages, control of sleep and the cardiovascular system, optimization of rehabilitation or recovery processes [18]. The analysis of the data obtained by means of wearable devices has a positive effect in carrying out the works in the mentioned directions. The analysis of data obtained with the help of wearable devices has a positive impact on work performance of mentioned directions.

Summarizing, it can be mentioned that the prevention of sport injuries first of all requires a thorough study of the causes and conditions that cause injuries. Even the most minor injury should be analyzed by doctors, coaches and athletes (active prevention), to

eliminate its specific cause and exclude a possible repetition.

Conclusion: The analysis of the sources of the literature under study allows us to draw the following conclusions: prevention of sports injuries involves a number of organizational and methodological measures: continuous improvement of material and technical support, improvement of the conditions of training sessions and competitions, systematic professional development of sports doctors and coaches, compliance with the rules of medical control, improvement of physical, technical and tactical training, moral qualities of athletes, health promotion. From a pedagogical and methodological point of view, it is necessary to introduce into the training process special training on injury prevention at all stages of long-term training aimed at achieving and maintaining an optimal level of flexibility and targeted strengthening of the musculoskeletal system. The optimal level of flexibility is characterized by the fact that the available momentum of specific movements is slightly larger than the width of competitive exercises - the so-called "flexibility reserve", which minimizes the resistance to stretched muscles, so that the exercise is performed without excessive tension and reduces the possibility of injury in similar positions in competitive wrestling. For targeted

strengthening of the musculoskeletal system, it is advisable to apply measures aimed at strengthening different parts of the spine, shoulder girdle, knee, tibiofemoral joints and increasing the elasticity of muscles and

ligaments. The sets of exercises compiled for these purposes should be used throughout the entire sport career, including them in pre-training, the final part of the lesson, as well as in specialized and individual classes

REFERENCES

1. Батукаев А.А., Методика специальной физической тренировки юных борцов вольного стиля с целью профилактики травматизма, Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11(45) – 2008, с.5-10
(Batukaev A.A., Methods of Special Physical Training of Young Freestyle Wrestlers for the Purpose of Injury Prevention, Scientific and Theoretical Journal "Scientific Notes", № 11(45) – 2008, p.5-10)
2. Батукаев А.А., Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля, Автореф. дис. ... к.п.н. Санкт-Петербург, 2010–25 с.
(Batukaev A.A., Injury Prevention in the Process of Special Physical Training of Young Freestyle Wrestlers, Abstract ... PhD St. Petersburg, 2010-25 p.)
3. Башкиров В.Ф., Профилактика травм у спортсменов-М.: Физкультура и спорт, 1987- 76 с., ил.
(Bashkirov V.F., Prevention of Injuries of Athletes-M.: Physical Culture and Sport, 1987, p. 76)
4. Дубровская А.В., Дубровский В.И., Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: Теория и практика физической культуры, №3, 2007, –С. 47–49
Dubrovskaya A.V., Dubrovsky V.I., Means of Preventing Injuries and Diseases of the Musculoskeletal System of Athletes: Theory and Practice of Physical Culture, No. 3, 2007, pp. 47-49
5. Клименко А.А., Кабанов Р.А., Соболев Ю.В., Анализ травматизма при занятиях борьбой вольным стилем, Современные концепции научных исследований // Сборник научных работ 36й Международной научной конференции Евразийского Научного Объединения-Москва: ЕНО, 2018.-С.180-182

- (Klimenko A.A., Kabanov R.A., Sobol Yu.V., Analysis of Injuries in Freestyle Wrestling, Modern Concepts of Scientific Research // Collection of Scientific Papers of the 36th International Scientific Conference of the Eurasian Scientific Association- Moscow: Moscow, 2018. pp.180-182)
6. Кривошапкин П.И., Подвижность суставов как резерв повышения устойчивости борца/ П.И. Кривошапкин, Б.А.Подливаев// Актуальные проблемы спортивной тренировки: сб. науч.-метод. статей-М.: СпортУниверПресс, 2003.- С.29-32.
(Krivoshapkin P.I., Joint Mobility as a Reserve for Increasing the Stability of a Wrestler/ P.I. Krivoshapkin, B.A.Podlivaev// Actual Problems of Sports Training: Collection of Scientific Method. articles-M.: SportUniverPress, 2003. pp.29-32.)
 7. Матиенко Е.Н., Профилактика травматизма в вольной борьбе: Метод, рекомендации/ Е.Н. Матиенко. Красноярск: Кларетианум, 2002. - 28 с.
(Matienko E.N., Injury Prevention in Freestyle Wrestling: Method, Recommendations/ E.N. Matienko. Krasnoyarsk: Claretianum, 2002. 28 p.)
 8. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004.– 820 с
(Platonov V.N., The System of Training Athletes in Olympic Sports. General Theory and its Practical Applications. Kiev: Olympic Literature, 2004. 820 p)
 9. Платонов В.Н., Травматизм в спорте: проблемы и перспективы развития / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №1. – С. 54–77.
(Platonov V.N., Injuries in Sports: Problems and Prospects of Development / V.N. Platonov // Sports Medicine. 2006. No.1, pp. 54-77.)
 - 10.Планида Е.В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма// Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. Тр. – Мн., 2005.– Вып. 6. –С. 239–242
(Planida E.V. Efficiency of Systematic Use of Stretching for the Purpose of Injury Prevention// Scientific Works of the Research Institute of Physical Culture and Sports of the Republic of Belarus: Collection of scientific works, 2005. – Issue 6. – pp. 239-242)
 11. Платонов, В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте- Киев: Олимпийская литература, 1997.–584с.,

- (Platonov, V.N., The General Theory of Training Athletes in Olympic Sports. Kiev: Olympic Literature, 1997.584p)
12. Рокитянский В.И., Повреждения и ортопедические заболевания при занятиях физкультурой и спортом, Медицина, 1964.- 236 с.
(Rokityansky V.I., Injuries and Orthopedic Diseases during Physical Education and Sports, Medicine, 1964. 236 p.)
 13. Харькова В.А., К вопросу о профилактике травматизма в единоборствах, Спортивный травматизм: состояние вопроса, инновационные формы профилактики и практический опыт реабилитации, Научно-практический семинар, Минск, 2021. - с. 10-17
(V.A. Kharkova, On the Issue of Injury Prevention in Martial Arts, Sports Injury: the State of the Issue, Innovative Forms of Prevention and Practical Experience of Rehabilitation, Scientific and Practical Seminar, Minsk, 2021.pp. 10-17)
 14. Шихов А.В., Семёнова Г.И., Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие, Мин-во науки и высшего образования РФ.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 128 с.
(Shikhov A.V., Semenova G.I., Medical and Pedagogical Aspects of Sports Injuries: textbook, Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation. Yekaterinburg : Ural University Publishing House, 2020.128 p.)
 15. Щербаков Ю. В., Предупреждение травматизма при занятиях борьбой/ Ю.В. Щербаков// Физкультура в школе.1989.- № 8.- С.71-73.
(Shcherbakov Yu. V., Injury Prevention During Wrestling/ Yu.V. Shcherbakov// Physical education at school. 1989.- No. 8. pp.71-73)
 16. Brzezińska P, Mieszkowski J, Waldziński T et al. Musculoskeletal injuries in freestyle wrestling – sport specification. Arch Budo 2022; 18: 241-250
 17. Talpey Scott W., Siesmaa Emma J., Sports Injury Prevention: The Role of the Conditioning Coach, Strength and Conditioning Journal, May 2017, Vol. 39, Num. 3, p. 14-19
 18. Seshadri D. R., Wearable devices for sports: new integrated technologies allow coaches, physicians, and trainers to better understand the physical demands of athletes in real time / D. R. Seshadri [et al.] // IEEE pulse. – 2017. – Т. 8. – №. 1. – С. 38–43.

ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐՆ ԱԶԱՏ ՈՃԻ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

*Մ.Ս. Բարբարյան, Ն. Է. Գևորգյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓՈԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ազատ ոճի ըմբշամարտ, վնասվածք, վնասվածքների կանխարգելում, մեթոդական մոտեցումներ:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտին բնորոշ են հաճախակի վնասվածքները, տարաբնույթ մասնագիտական հիվանդությունները, հիվանդագին վիճակները, որոնք վտանգ են ներկայացնում մարզիկի առողջությանը, ազդում նրա մարզման և մրցակցական գործունեության արդյունավետության վրա: Այս տեսանկյունից սպորտի զարգացման կարևոր և արդիական խնդիրներից են վնասվածքների առաջացման պատճառները, դրանց բնույթի ուսումնասիրումը, կանխարգելման միջոցառումների իրականացումը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել վնասվածքների կանխարգելման մեթոդական մոտեցումներն ազատ ոճի ըմբշամարտում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում: Հետազոտությունն իրականացվել է մագիստրոսական թեզի պատրաստման ընթացքում՝ 2022-2023 ուստարում:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հոդվածում հասանելի աղբյուրների ուսումնասիրության հիման վրա ներկայացված են ազատ ոճի ըմբշամարտում վնասվածքների առաջացման պատճառներն ու բնույթը և դրանց կանխարգելման մոտեցումները:

Մասնագետներն ազատ ոճի ըմբիշների վնասվածքների կանխարգելման՝ որպես առաջնային միջոց նշում են ողնաշարի, հատկապես պարանոցային հատվածի, ուսագոտու, ծնկան և սրունքվեզային հոդերի մկանակապանային ապարատի սխտեմատիկ ամրապնդումը, տարբեր հոդերի շարժունակության և ընդհանուր ճկունության մակարդակի բարձրացումը, մարզումից և մրցումից առաջ ռացիոնալ կառուցված նախապարժանքը՝ հատուկ վարժությունների ներգարվամբ և ըմբիշների կողմից ինքնաապահովման հնարքների տիրապետումը:

Վնասվածքների կանխարգելման գործընթացում կարևոր ուղղություններ են նաև ռացիոնալ պլանավորված պարապմունքների, միկրոցիկլերի և մեզոցիկլերի կառուցվածքը, մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության և մրցավարական գիտելիքների մակարդակի անընդհատ բարձրացումը, մրցականոնների կատարելագործումը, սթրեսակայունության և հոգեբանական կայունության ձևավորումը, դաստիարակչական աշխատանքների սիստեմատիկ անցկացումը, բարոյականային որակների դաստիարակումը, մարզվողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունների, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի հաշվառումը:

Վնասվածքների կանխարգելման գործընթացում մասնագետներին օգնության են գալիս նաև ժամանակակից տարբեր էլեկտրոնային կրելի սարքավորումները:

Համառոտ եզրակացություն: Ընդհանրացնելով տարբեր աղբյուրներում առկա մոտեցումները՝ կարելի է նշել, որ մանկավարժական-մեթոդական տեսանկյունից անհրաժեշտ է մարզման գործընթաց ներդնել վնասվածքների կանխարգելման հատուկ մարզումներ՝ բազմամյա մարզման բոլոր փուլերում, որոնք ուղղված կլինեն ճկունության օպտիմալ մակարդակի ձեռքբերմանն ու պահպանմանը և մկանակապանային համակարգի նպատակաուղղված ամրապնդմանը:

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

М. С. Барбарян, Н. Э. Геворгян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: вольная борьба, травма, профилактика травматизма, методические подходы:

Актуальность исследования. Спорт высших достижений – это область деятельности человека, для которой характерны травматизм, различные профессиональные заболевания, патологические состояния, которые создают угрозу здоровью спортсмена, влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты многочисленных исследований доказывают, что использование специальных комплексов упражнений или различных методов специальной физической

подготовки, разработанные с целью профилактики травматизма, направленные на повышение уровня подвижности различных суставов и уровня общей гибкости, на укрепление отдельных групп мышц и связок, существенно снижают частоту травм и вероятность получения травм в дальнейшей спортивной карьере.

Цель исследования. Изучить методические подходы профилактики травматизма в вольной борьбе.

Методы и организация исследования. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы. Исследование проводилось в ходе подготовки магистерской диссертации в 2022-2023 году.

Анализ результатов исследования. Особое место профилактики травм борцов вольного стиля отводится рациональной разминке перед тренировками и соревнованиями с применением специальных упражнений и овладение борцами приемами страховки.

Важными направлениями в процессе профилактики травм являются также рациональное планирование занятия, структура микроциклов и мезоциклов, постоянное повышение уровня технической подготовки и судейских знаний спортсменов, совершенствование правил соревнований, формирование стрессоустойчивости и психологической устойчивости, систематическое проведение воспитательных работ, воспитание нравственно-волевых качеств, учет возрастных и половых особенностей тренирующихся, уровня физической и технической подготовки, систематические комплексное обследование спортсменов.

Краткие выводы. С методической точки зрения подходы профилактики травматизма в вольной борьбе вытекают из вопросов первичной профилактики: осуществления систематического медицинского наблюдения, эффективного планирования тренировочного процесса, обеспечение соответствующего уровня гибкости и силовых возможностей, целенаправленного укрепления мышечно-связочного аппарата и соответствующая и рациональная разминка перед тренировкой и соревнований.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Մեսրոպ Սամվելի Բարբարյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: mesrop.barbaryan@sportedu.am,

Նատալյա Էդուարդի Գևորգյան՝ հ.գ.թ., Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: natalya.gevorgyan@sportedu.am

Information about the authors

Mesrop Samvel Barbaryan, Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E.mail: mesrop.barbaryan@sportedu.am

Natalya Eduard Gevorgyan, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Sports Pedagogy and Psychology after Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: natalya.gevorgyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 08.09.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.09.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ն. Տեր-Մարգարյան