

## РЕЗИОМЕТА

---

---

на публикациите на

**ИВАЙЛО ВЛАДИМИРОВ ПРОКОПОВ, Д-Р**

представени за участие в конкурс

за академичната длъжност „доцент”

по 1.3. Педагогика на обучението по ...

(методика на обучението по физическо възпитание и спорт),

обявен от СУ "Св. Климент Охридски"

в ДВ, бр. 24 от 16.03.2018 г.

В конкурса за заемане на академичната длъжност „доцент” в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по ... (методика на обучението по физическо възпитание и спорт) Ивайло Прокопов представя 25 публикации:

- *Монографии* – 2 бр. (№ 1, 2)
- *Ръководство* – 1 бр. (№ 3)
- *Автореферат* – 1 бр. (№ 4)
- *Статии* - в Годишника на СУ – 2 бр. (№ 11, 12)
- *Списания* – 6 бр. (№ 5, 6, 7, 8, 9, 10)
- *Доклади* в сборници от научни форуми с международно участие – 6 бр. (№ 14, 17, 21, 22, 23, 24).
- *Доклади* в сборници от национални научни форуми – 6 бр. (№ 13, 15, 16, 18, 19, 20).
- *Доклади* в сборници от научни форуми на чужд език – 1 бр. (№ 25)

Научните трудове са в общ обем от 830 страници.

Авторски дял в научните трудове:

- Самостоятелни – 11 бр.
- Водещ автор – 5 бр.
- Втори автор – 4 бр.
- Трети и следващ автор – 5 бр.

## I. МОНОГРАФИИ

1) *Прокопов, И.* ОСНОВНИ НАСОКИ ЗА КОРЕКЦИЯ НА ПОЗАТА И ПРОФИЛАКТИКА НА УЧИЛИЩНИЯ ТРАВМАТИЗЪМ. Монография. „Издателски комплекс-УНСС”, ISBN 978-619-232-059-1, С., 2018. (205 стр.)

Резюме: В съвременното ежедневие термини като "нарушение на позата" и "сколиоза", все повече представляват интерес не само за ортопеди и специалисти в областта на физическа рехабилитация, но и за предучилищните учители, учители в средните и висшите училища, както и за родители на деца, за които това се отнася.

Монографичната разработка засяга актуален проблем, свързан със здравословния статус на българските млади хора. Направен е опит за изследване и внедряване на нов модел за подобряване превенцията в училищния травматизъм. Обобщени и трансферирани са добрите практики за преодоляване на социалните стереотипи и разрешаването на значим проблем със здравословни последици при тази важна социална група. Монографията излага в логична последователност научно валидирани насоки за промяна в стойката на тялото. Установява се по категоричен начин, че превенцията на училищния травматизъм преминава през корекция на позата, а тя от своя страна може да бъде повлияна чрез регулярна двигателна активност. Темата на труда засяга един значителен социален по своята същност проблем сред учениците. Все по-често на различни нива в държавата се коментира проблема за превенцията на голям брой от заболяванията в обществото, като се изтъква важността на тази мярка. В труда са посочени основните аспекти на структурата и същността на опорно двигателния апарат и постепенно навлиза във спецификата на проблемите с опорно двигателния апарат, като гръбначни изкривявания, функционална асиметрия и др. Прави анализ и класификация на детските травми. Не на последно място се предлага на читателя апробиран модел за профилактика и корекция на постурални

изменения при ученици. Особено ценни и приложими в практиката са посочените в приложенията: Модел за диагностициране на постурални нарушения от не специализиран персонал и Алгоритъм за оказване на първа долекарска помощ.

Постигането на монографичната цел за „насоки при корекция на позата“ преминава през отношението в общуването и внедряване на иновативни двигателни модели. Остра социална необходимост е и създаването на разнообразни възможности за включване на ученици и студенти в нови програми за физическа активност и спорт, поднасящи култура за здравословен начин на живот. Разгледани са факторите, характеризиращи отношението и обществените нагласи към прилагане на практики за здравословен начин на живот, като алтернатива на пораженията върху опорно–двигателния апарат. Направен е опит за разкриване на съвременното състояние и проблеми на училищата и разпространения травматизъм в България. Посочени са някои видове практики в международен и национален мащаб.

Изработена е класификация на детските травми и заболявания при децата в училищна възраст.

2) *Шабански, Ф., И. Прокопов, СЪБИТИЙНИЯТ СПОРТЕН ТУРИЗЪМ И СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ – ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РАЗНООБРАЗЯВАНЕ НА ТУРИСТИЧЕСКИЯ ПРОДУКТ.* Монография. „Издателски комплекс-УНСС”, ISBN 978-954-644-826-2, С., 2016. (100 стр.)

Резюме: През последните няколко години събитийният туризъм и анимацията са сред най-бързо развиващите се сегменти на развлекателния туристически пазар. Една от причините за това е, че спортните събития се разглеждат като ефективен добавъчен елемент в общата икономическа съвкупност от фактори, ускоряващи развитието на градовете и регионите. Изборът на дестинация от страна на потребителя зависи от редица фактори, между които е и съвкупността от предлаганите развлечения. В първата част на монографията се разглежда въпроса за събитийния туризъм и мястото му в цялостния комплекс от туристически услуги а във втората част е разработен проблема с туристическия анимационен продукт. Подробно и на достъпен език е направена характеристика на спортно анимационните дейности с необходимите напътствия за организирането и провеждането им. Изключително значим но слабо разработван до сега е и

въпроса за спортната анимация и туризма като специфична двигателна и познавателна дейност в детските градини. Особено ценни приложими в практиката са посочените в приложенията анкетни карти, въпросници, методически указания и примерни тиймбилднг програми.

Изследването е актуално, тъй като позволява спортният туризъм и анимацията да бъдат успешно използвани в промотирането на дестинацията. Отказът от тясно секторен подход и използването на синергийната им сила би била от полза за развитието както на спорта, така и на туризма. Значимостта на настоящата монография за теорията се състои в развитието на подходи към анализирането и управлението на спортния туризъм и на анимацията на равнище дестинация. Получените резултати позволят да се разшири представата за процеси, протичащи в областта на спортния туризъм, да се отчете влиянието на фактори, възникващи на съвременния етап от развитието на туризма и да се задълбочат знанията в областта на спортния туризъм и управлението на дестинацията.

Изследването дава цялостен поглед върху възможностите за създаването на нови технологии и стратегии за използването на спортния туризъм и на анимацията като средство за повишаването на атрактивността на дестинацията и в разработването на методически подходи към реализацията на общи стратегии и програми за създаването и промотирането на единен туристически продукт. Изводите и резултатите може да бъдат използвани от местните органи, неправителствените организации и фирмите, имащи отношение към управлението на дестинацията.

## II. РЪКОВОДСТВА

3) *Прокопов, И., Е. Прокопов, ОРИЕНТИРАНЕ И ОЦЕЛЯВАНЕ ПО СУША И ВОДА. Учебно ръководство за преподаватели и студенти. УИ „Св. Климент Охридски“, ISBN 10: 954-07-2450-3, С., 2006. (100 стр.)*

Резюме: Като средство за активно общуване с природата и начин за забавление, водният и планинският туризъм печелят все повече привърженици.

В книгата авторите представят необходимите знания и умения за практикуване на воден и планински туризъм, както и със способите и

средствата за ориентиране по суша и вода. Читателят има възможност да се запознае с необходимата екипировка и съоръжения необходими за устройването на бивак и използването на бивачни пособия, с начините за полево ремонтране на лодки и палатки, както и с проблемите на безопасността в този вид дейности.

Книгата е предназначена за ученици и студенти решили да покорят нови върхове в екстремното и авантюристичното.

### **III. АВТОРЕФЕРАТ**

4) *Прокопов, И.* СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ КАТО СРЕДСТВО ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО СПОРТ ЗА СТУДЕНТИ. Автореферат по докторска разработка, София, 2015.

Резюме: Анимационният продукт е свързан с редица сфери на човешкия бит – култура, изкуство, медицина, спорт и др. Специфичните особености на спортната анимация определят трите основни направления: спортно, рекреационно и спортно-развлекателно. Една от формите на спортно-развлекателните дейности са приключенските програми (аутдоор тиймбилдинг), прилагани на открито, адаптирани към нивото на групата с много забавни и лежерни игри до спортни занимания с екстремен характер, игри с логически или разтоварващ характер, спускане с лодки по бързи води (рафтинг) или водоеми, катерене, спускане на рапел, проникване в пещери, планински преходи, лагери по оцеляване и множество други занимания. Спортната анимация, дейностите на открито и тиймбилдинг програмите, прилагани като част от анимационния продукт за студенти, имат за цел да трансформират една група от слабо свързани членове в динамичен и продуктивен екип – процес, който не може да се осъществи по естествен път. Той повдига духа на участниците, зарежда ги с нова енергия, откъсва ги макар и за кратко от стреса на ежедневието. Характерно за спортната анимация е съвкупността от различни услуги за поддържане на необходимата физическа дееспособност и здравния статус на потребителите на базата на потребността от движение, от социални контакти, от изява и постижения. Прилагането на спортната анимация, дейностите на открито и тиймбилдингът може да бъдат част от обучението по спорт за студентите от СУ. Прилагането на иновативни подходи са свързани с нуждите и интересите на новото поколение и възможностите за разнообразие на средствата и методите, за здравословен начин на живот и

активното използване на свободното време за лични нужди.

#### IV. СТАТИИ В НАУЧНИ СПИСАНИЯ У НАС

- *Като самостоятелен автор*

5) *Прокопов И.*, ДИАГНОСТИКА НА ОБУЧЕНИЕТО В ИЗВЪНУРОЧНИТЕ ЗАНИМАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ С УЧЕНИЦИ V – VI КЛАС. I-spisanie „Продължаващи образование“, ДИУУ, ISSN 1312-899X, том 13, 2018. (под печат)

Резюме: Засилващата се урбанизация, бурното развитие на научно-техническия процес, увеличаването на заболяванията, вследствие на обездвижения начин на живот, оказват неблагоприятно въздействие върху здравето на човека.

Много често единствената двигателна дейност, която извършват учениците е тази в уроците по физическо възпитание. Според действащите учебни програми обаче, броят на часовете (три часа седмично по 40 или 45 мин) е твърде малък и не задоволява потребностите от движение и физическо натоварване. Това предполага, изисква и задължава по-пълноценно да се използват допълнителните занимания, регламентирани в учебните програми.

Извънурочните форми, със своята мащабност и разностранност предлагат на учениците богат избор за практикуване на желан от тях любим спорт.

Именно, училищната среда е най-благоприятна за популяризиране и масовизиране на детско-юношеския спорт и откриване на спортни таланти, които да бъдат насочени към елитния спорт.

6) *Прокопов И.*, ИЗСЛЕДВАНЕ ЕФЕКТА НА ФИТНЕС ТРЕНИРОВКАТА КАТО СРЕДСТВО ЗА КОРЕКЦИЯ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА. I-spisanie „Продължаващи образование“, ДИУУ, ISSN 1312-899X, том 13, 2018. (под печат)

Резюме: В съвременния и забързан начин на живот, в монотонното ни ежедневие, с всички ресторанти за бързо хранене, доставките до вратата на дома ни, работата от къщи и придвижването с автомобили е трудно да се поддържа здравословен начин на хранене, комбиниран с редовна физическа активност. Това води до множество заболявания свързани със затлъстяването и респективно наднорменото тегло. Освен външните белези на нездравословен начин на живот, наднорменото тегло причинява и диабет, сърдечни заболявания, високо кръвно, дихателни затруднения и сънни смущения.

Проблемът за физическото развитие и дееспособността на младите хора придобива особена актуалност през последните години. Физическото възпитание и спортът са механизмът за преодоляване на породения „двигателен глад“ и подобряване теглото и здравето на нацията.

Динамиката на развитие на научно-техническия прогрес е обратно пропорционална на двигателната активност, т.е. колкото повече се улеснява начинът на живот на съвременния човек с въвеждане на нови технологии в ежедневието му, толкова по-физически недееспособен става той.

Фитнесът е една от популярните форми за поддържане на духа и тялото във форма, за подобряване на здравето и тонуса на студентите.

7) *Прокопов И.*, ПРОЧУВАНЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ КАЧЕСТВОТО НА ПРОВЕЖДАНЕ НА ЗИМНА УЧЕБНО-СПОРТНА ПРАКТИКА ЗА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ. I-spisanie „Продължаващи образование“, ДИУУ, ISSN 1312-899X, том 13, 2018. (под печат)

Резюме: Департаментът по спорт при СУ “Св. Климент Охридски”, освен редовните учебни часове по различните видове спорт, които са част от учебната програма на студентите, предлага различни форми за рекреация и спорт за студентите от СУ, като летни и зимни учебно-спортни практики, които предоставят възможност за обучение по плуване, ски, спортно ориентиране и водомоторни спортове. [1]

Традицията в организирането и провеждането на тези спортни практики датира от 1968 г. С обогатяване на опита и въвеждане на нови методи в преподаването и организацията на спортните форуми се оптимизират и резултатите от осъществяването им. Повишеният интерес на студентите към учебно-спортните практики е доказателство за правилната ориентация към формата на провеждането им. Непрекъснатият стремеж на младите хора към разширяване на познанията по различни видове спорт и активното им участие във всички видове занимания, съвсем естествено, довежда до участие в тези рекреативни форми по време на ваканцията между семестрите или учебните години.

8) *Прокопов И.*, КРЪГОВАТА АЕРОБНА ТРЕНИРОВКА ПО ФИТНЕС КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ ПРИ СТУДЕНТКИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ФИТНЕС В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛ. ОХРИДСКИ". I-spisaniё „Продължаващи образование“, ДИУУ, ISSN 1312-899X, том 13, 2018. (под печат)

**Резюме:** Младите жени все по-често обръщат внимание на външния си вид и търсят начини и средства за подобряването на физическото и емоционално благополучие. Кръговата тренировка постига бърз ефект и може да се прилага във всички видове спортове, но най-голям ефект се постига при прилагането ѝ в заниманията по фитнес, поради факта че може да се наблегне на конкретни мускулни групи, съобразно нуждата от двигателно и функционално развитие на всеки спортуващ.

- ***Съвместни публикации като първи автор***

9) *Прокопов И., Е. Стоянова*, ВЗАИМОВРЪЗКА НА СПОРТА И ПРАВОТО. сп. „Стратегии на образователната и научната политика“, изд. АЗБУКИ, ISSN 1314–8575 (Online), ISSN 1310 – 0270 (Print), кн. 3, С., 2018. (под печат)

**Резюме:** Спортът и правото не винаги са били взаимосвързани. В процеса на тяхната еволюция, те първоначално се пресичат, постепенно се преплитат, а крайната фаза е сливането им в Спортно право.



Правото е наука, която регулира всички аспекти на човешкото поведение и на човешките отношения. То взаимодейства с всички науки, регулира ги спрямо техните особености.

В Република България съществуват редица закони, които уреждат статута на спорта – Закон за физическото възпитание и спорта, Закон за младежта и други, но към този момент не съществува правна уредба, която да урежда спорта в неговата цялост, което поражда въпроса, за мястото и ролята на правото в спорта.

С течение на времето акцентът, който се поставя на спорта се променя. Това поражда необходимостта от превръщането му в предмет на правната уредба.

10) *Прокопов И., А. Янева*, ПРОДЪЛЖАВАЩО ОБУЧЕНИЕ – СЪЩНОСТ, ФОРМИ И ПРЕДПОСТАВКИ ЗА РАЗВИТИЕ. Сп. “Професионално образование“, ISSN 1314–8567 (Online), ISSN 1314–555X (Print), изд. АЗБУКИ, година XX, книжка 2, С., 2018. стр. 155-163.

Резюме: В съвременния високо технологичен и развиващ се с изключително бързи темпове свят е наложително да се предоставят възможности за обучение на всички възрастни през целия им живот, особено на групите в неравностойно положение. Ученето през целия живот обхваща формалното, неформалното и информалното учене, било то с цел човек да подобри някои свои основни умения или да придобие нови, да придобие нови квалификации или да повиши квалификацията си, за да си намери работа, за да израсне в личностен план, или за постигане други цели. Това е причина да се създадат системи за учене за възрастни, отличаващи се с гъвкавост, високо качество, преподаване на високо равнище и пълна ангажираност на всички ресорни институции.

Неформалното и информалното учене не се противопоставят на формалното, а точно обратното, те го допълват и осмислят, като в същото време могат да съществуват в симбиоза. Обучението може да бъде осъществено в конкретен контекст, осмисляйки конкретните цели, с подходящи ресурси (финансиране и квалифициран персонал) и условия. Ученето през целия живот може да се разглежда като интегрална част от целта за превръщане на европейската икономика в конкурентна и динамична икономика на знанието.

- **Публикации, в които И. Прокопов не е първи автор**

11) *Нинов, Ч., А. Янева, Е. Михайлова, И. Прокопов*, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА МЕТОДИКА ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕВЕНЦИЯ НА ТРАВМАТИЗМА ЧРЕЗ СРЕДСТВАТА И МЕТОДИТЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА. Годишник на Софийския университет “Св. Климент Охридски”, ISSN 1313-7417, бр. 87, Университетско издателство ”Св. Кл. Охридски”, 2015. стр. 471-480.

Резюме: В статията е представена разработена и апробирана програма за превенция на спортния травматизъм. Авторския колектив прилага методиката в условията на университетското образование за студенти от Софийския университет. Комплексът от упражнения основаващ се на развитието на качеството гъвкавост, се прилага във всички части на урока, тренировката и подготовката на спортистите.

12) *Туманова, Б., И. Прокопов*, ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТРАХА ОТ ВОДАТА ПРИ ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ. Годишник СУ, ISSN 0205-0692, бр. 86, УИ ”Св. Кл. Охридски”, стр.53-57, 2013.

Резюме: Хидрофобията, или страхът от водата е специфична фобия, която включва ниво на страх, което е далеч отвъд контрола на индивида и което може да попречи на ежедневния живот.

Извън простите фобии хидрофобията може да се прояви в личността чрез специфични преживявания или поради биологични фактори. Човек не може да контролира в достатъчна степен, средата в която живее и биохимичните фактори и промени, които настъпват в тялото му. А когато човек вече е под стрес, регулаторните центрове на мозъка започват да реагират неадекватно.

## V. ДОКЛАДИ В СБОРНИЦИ ОТ НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ У НАС

- *Като самостоятелен автор*

13) *Прокопов, И.* ВЛИЯНИЕ НА СПОРТНО ТУРИСТИЧЕСКАТА ДЕЙНОСТ ВЪРХУ АГРЕСИВНОСТТА НА УЧЕНИЦИТЕ. Сборник „Детето и педагогиката”, Факултет по педагогика, УИ „Св. Кл. Охридски“, С., 2018. (под печат)

Резюме: В съвременния и забързан начин на живот все по-малко време се отделя за възпитание на подрастващите влизайки в един монотонен омагьосан кръг, поради което ежедневно сме свидетели на различни актове на агресия или сме включени под някаква форма в тях.

Това поставя сериозни проблеми пред образованието, защото общественият педагогически ангажимент за възпитанието на учениците нараства и става все по-сложен. На преден план излиза превенцията срещу агресията. Важно място в тази насока заема извънкласната спортна дейност, провеждана с учениците.

В статията са разгледани същността и характерните особености на агресията, Направена е класификация на видовете агресия а също така е направено проучване за изясняване произхода на агресията.

14) *Прокопов, И.* РАЗВИТИЕ НА МОТОРИКАТА НА УЧЕНИЦИ. сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, Девета МНК на СУ, ISSN 1314-2275, С., стр. 98-102, 2017.

Резюме: Известен е фактът, че общата (т.нар. груба моторика) обхваща координираните движения, извършвани от по-големите мускулни групи на тялото. Развитието ѝ е от съществено значение, тъй като тялото усвоява първо грубите движения (контрола на ръцете и краката), а на по-късен етап се възприемат и изолираните движения, при които се включва долната част на ръката и пръстите. При положение, че грубата моторика не успее да се развие добре, процесът на овладяване на фините движения може да се окаже много труден, тъй като тези движения са основополагащи за училищната готовност.

Грубата моторика започва да се развива още след раждането с

овладяване на контрола на главата и торса и продължава бързото си развитие до 6-7-годишна възраст.

15) *Прокопов, И.* ПРИЛАГАНЕ НА ТЕРАПИЯ С ЛАЗЕР ПРИ СПОРТНИ ТРАВМИ, сб. „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN 978-954-9689-79-2, Враца, стр. 241-245, 2017.

*Резюме:* Проблемът при контролиране на болката причинена от прекомерно претоварване при спортисти е че те нямат възможност да отделят достатъчно време за почивка и лечение.

Механизмът на НИЛТ се основава на биологичния ефект от лъчението. То активира електроните на клетъчно равнище и синтеза на аденозинтрифосфат /АТФ/, което води до активизиране на макрофагите, фибробластите и лимфоцитите. Проучвания са доказали че НИЛТ променя също така нервната проводимост и освен това предизвиква вазодилатация, особено в капилярните съдове. Основната причина НИЛТ да облекчава болката се дължи на способността ѝ да възбужда циркулацията в травмираната зона. Веществата предизвикващи болка се отделят от васкуларния поток независимо от вида на болката.

16) *Прокопов, И.* ПРИЛАГАНЕ НА ТЕРАПИЯ СЪС СУХО УБОЖДАНЕ ПРИ МУСКУЛНИ БОЛКИ И СПОРТНИ ТРАВМИ. сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, Девета МНК на СУ, ISSN 1314-2275, С., стр. 245-248, 2017.

*Резюме:* В динамиката на нараняванията, болката и спортните наранявания стоят на първо място. Този вид травма се характеризира с разнообразието на нараняванията, тяхната тежест и количество. Счита се, че основната причина за появата на спортни травми е груби грешки в методологията на обучението, като нередовност на тренировъчния процес, бързо нарастващо натоварване, когато тялото все още не е готово за интензивен тренировъчен процес, както и наранявания, които не са били напълно излекувани. Сухото убождане е неврофизиологично доказано базирано лечение, което изисква ефективна ръчна оценка на нервно-мускулната система. Физиотерапевтите и спортните лекари са добре обучени да използват сухи игли в комбинация с ръчни интервенции за физикална терапия. Изследванията подкрепят, че сухото убождане

подобрява контрола на болката, намалява мускулното напрежение, нормализира биохимичната и електрическата дисфункция на мускулите и улеснява ускореното връщане към активна спортна дейност.

- ***Като първи автор***

17) Прокопов, И., Ф. Шабански, Е. Михайлова, МАСАЖНО ЕКСТЕНЗИОННА ТЕРАПИЯ ПРИ ХРОНИЧНО ГЛАВОБОЛИЕ, сб. „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN 978-954-9689-79-2, Враца, стр.235-241, 2017.

Резюме: Масажът се прилага още от дълбока древност, но без да се знаят механизмите на неговото въздействие върху организма, а се отчита само приятното усещане, облекчаването на болката и благоприятното му въздействие. Така емпирично се определят дозировката, подбират се похватите и се уточняват показанията и противопоказанията за прилагането му.

При всеки похват от масажа, изпълнен от ръката на масажиста върху която и да е част от човешкото тяло, се дразнят рецепторите в кожата – екстерорецепторите, в мускулите и сухожилията – проприорецепторите и рецепторите в стените на кръвоносните съдове – ангиорецепторите. Приели дразненето, те го предават към централната нервна система а чрез нея и към вегетативната нервна система. В резултат на това се получава общо въздействие и се засилват функциите на почти всички органи и системи. Масажът се проявява като стресор, чието въздействие се характеризира с разгръщане на механизма на обща адаптация, като по този начин се осигурява и положителният фон за осъществяване на специфичните хемостатични реакции и за мобилизация на защитните способности на организма. При това общо въздействие най-силно реагират тъканите от областта, в която се прилага масажът.

- **Публикации, в които И. Прокопов не е първи автор**

18) *Кърпарова, И, Е. Михайлова, И. Прокопов*, ВРЪЗКА НА ИЗДЪРЖЛИВОСТТА С БЪРЗИНАТА И СИЛАТА ПРИ ИЗСЛЕДВАНЕ НА БЕГАЧИ. сб. „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN 978-954-9689-79-2, Враца, стр. 60-66, 2017.

Резюме: Известно е, че причина за много заболявания е недостигът или липсата на двигателна активност. Безспорно е благотворното влияние на оздравителното бягане върху множество органи и системи в човешкия организъм. Системните занимания с бягане за издръжливост, освен че водят до значителни функционални изменения, се характеризират със своята простота, достъпност и висок коефициент на полезно действие.

19) *Нинов, Ч., И. Прокопов, Е. Михайлова*, УСТАНОВЯВАНЕ НА КИНЕЗИОЛОГИЧНИЯ СТАТУС НА СПОРТУВАЩИЯ И УСЕЩАНЕТО ЗА БОЛКИ В ГЪРБА. Сб. "Европейски стандарти в спортното образование", ISBN: 978-619-7281-24-8, Враца, "Ай анд Би", 2017.

Резюме: В последните години специалистите по кинезитерапия в Софийския университет «Св. Климент Охридски» обръщат все по-голямо внимание на студентите със здравословни проблеми, свързани с проблеми в опорно-двигателния апарат, с неправилното стоене или различни видове травми – битови и спортни. В тази връзка бяха създадени специализирани групи за корекция на стойката и за превенция и профилактика на травмите. Вниманието на специалистите бе насочено и към студентите, които спортуват активно и най-вече към студентите от представителните отбори на Университета, които все по-често се обръщат към тях за помощ при различни травми, в повечето случаи стари неизлекувани травми или такива причинени от неправилна методика на натоварване.

Методиката на обучение и подготовка в някои спортове не включва специални упражнения, превантивни за травмите. Дори в повечето случаи студентите са прекъснали спортната си дейност във връзка с подготовката им за кандидатстване и активното им включване, понякога довежда до травмиране от леко до по-тежко и преминаващо към хронично.

20) *Янева, А., Б. Туманова, Е. Михайлова, И. Прокопов*, ИЗСЛЕДВАНЕ НА МОТИВИТЕ ЗА УЧАСТИЕ В ЗИМЕН СПОРТЕН

ЛАГЕР НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, Университетско издателство ”Св. Кл. Охридски”, ISSN 1314-2275, 2015.

Резюме: Чрез анкетно проучване се изследва мнението и отношението на студенти от Софийския университет за организирането и провеждането на спортния зимен ски курс на Мальовица през 2015 година от екипа на Департамента по спорт. Резултатите от проучването ще са в помощ на бъдещата по-добра организация и провеждане на тези лагери.

21) *Янева, А., Е. Михайлова, И. Прокопов.* ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОДВИЖНОСТТА НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ НА СТУДЕНТИ, СПОРТУВАЩИ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ. сб. „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN 978-954-9689-79-2, Враца, стр. 58-65, 2013.

Резюме: Статията проучва общото физическо състояние и подвижността на гръбначния стълб на студенти от Софийския университет, спортуващи различни видове спорт. Констатиращият експеримент е базиран на специализирани тестове за измерване на подвижността на гръбначния стълб. Резултатите са сравнени с коефициента на телесни мазнини за доказване на зависимост между различните показатели на обездвижването.

22) *Михайлова, Е., И. Прокопов,* ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ НА СИСТЕМА ОТ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И РЕХАБИЛИТАЦИЯ СЛЕД МЕНИСЦИТОМИЯ ПРИ СТУДЕНТИ. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, ISSN 1314-2275, УИ ”Св. Кл. Охридски”, стр.140-144, 2013.

Резюме: Менисковите увреди са най-честите увреди на коленната става и представляват над 60% от увредите на коляното. Тази травма е типична за активно спортуващи хора. В статията се проследява функционално-възстановителния ефект от прилагане на специализирана фитнес програма като част от кинезитерапевтичната програма.

23) *Анжелина Янева, Ивайло Прокопов, Людмил Симов*, ИЗСЛЕДВАНЕ НА НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТКИ, ПОСЕЩАВАЩИ ФИТНЕСА ЗА ЖЕНИ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, УИ ”Св. Кл. Охридски”, стр.150-154, 2012.

Резюме: В статията авторите изследват някои от показателите за физическо развитие на студенти посещаващи дисциплината спорт-фитнес за жени в спортно възстановителния център на Университета в Студентски град бл.52. Проучването е направено през учебната 2012/2013 г.

## **VI. ДОКЛАДИ В СБОРНИЦИ ОТ НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ В ЧУЖБИНА**

24) *Ивайло Прокопов*, „Massage therapy for chronic backpain, innovations for the recreative&wellness industry and the niche tourism”, НСА, Списание „Иновации в рекреативната и wellness индустрия и нишов туризъм” бр.3, книжка 2, С., 2017.

Резюме: The causes for chronic backpain appear to be numerous, like for example, overwork, wrong posture etc. However, the main reason is to be found in our modern way of wife, which leads to fatigue and low muscle tone. The most effective method for prevention and treatment of those symptoms is health massage combined with spa treatment. It has been established that when specialized massage technique is applied to the paravertebral muscles of the lumbar and cervicothorakal part of the spine the pain diminishes considerably as early as the first week of treatment. If applied repeatedly, gradually increasing the pressure force, the massage technique strengthens the body, helps eliminate fatigue and increases the working capacity.

Резюме на български: Причините за хроничната болка в гръбнака изглеждат многобройни, като например претоварване, погрешна поза и т.н. Основната причина обаче е да се открият в съвременния ни начин на живот, което води до умора и нисък мускулен тонус. Най-ефективният метод за профилактика и лечение на тези симптоми е лечебният масаж, комбиниран със спа лечение. Установено е, че когато се прилага специализирана масажна техника към паравертебралните мускули на лумбалната и цервикалната част на гръбначния стълб, болката намалява значително още в първата седмица на лечението. Ако се прилага



многократно, постепенно увеличавайки силата на натиск, техниката на масаж укрепва тялото, помага за отстраняването на умората и увеличава работната способност.

25) Янева, А., Б. Туманова, И. Прокопов, Е. Михайлова. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СОФИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. Сб. „Образование в создании современной действительности. Возможности и ограничения“, т. I, ISBN 978-83-036635-0-7, (под ред. на Эвы Ягелло, Малгожаты Висьневской), Седльце, с. 90-95, 2013.

Резюме: В статията се проучва двигателната дейност и начинът на хранене на студентите от Софийския университет ”Св. Климент Охридски”, отношението, възможностите и проблемите на студентите да живеят здравословно като спортуват и се хранят здравословно. Авторският колектив обобщава резултатите от изследването и насочва усилията си към изготвяне на стратегия и конкретни програми за изграждане у младите хора на положителна нагласа към спортната дейност и здравословния начин на живот.