

# СТАНОВИЩЕ

.....

**Проф. Свилен Нейков, дн**

ОТНОСНО: Конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент“, в област на Висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.4 Обществено здраве, специалност Физиология и физиология на спорта“, за нуждите на катедра „Физиология и биохимия“ към НСА „В. Левски“

Конкурсът за заемане на академичната длъжност „Доцент“ е обявен в ДВ, бр. 97 от 13.11.2020 г., стр. 84, за нуждите на катедра „Физиология и биохимия“ към НСА „Васил Левски“.

Гл. асистент д-р Красимир Любомиров Ранков, доктор е роден на 04.05.1970 год. в гр. София. Завършва висшето си образование 1992-1999 год. МУ- София.

Професионалният му опит (1999-2001) е свързан с практическа дейност, като лекар-ординатор във ФСМП - гр. Ихтиман. До 2005 год. работи в медицински център, медицински кабинет и след това започва като ст. асистент в катедра „Физиология и биохимия“ към НСА „В. Левски“. От 2008 год. е консултант по „Медицина на съня“ в „МАХА“ и от 2018 год. е Управител и консултант по Медицина на съня в СМДЛ „И-Слип“ ООД. Владее чужди езици: английски, руски, сръбски, хърватски. Притежава компюторна грамотност: работа със специализиран софтуер (Alice 4,5, Stardust II, Mini screen Pro, Kare Medical softwares, Actigraph, Sefam, Biopac, etc.). От представените в автобиографията на кандидата данни е видно, че той се специализира в областта „Медицина на съня“, в Edinburg, курс организиран от Devilbiss, Healthcare и FLO Medizintechnik, настоящи и бъдещи перспективи в проучването на съня и Циркадните ритми. Квалификацията на кандидата е свързана и с други курсове като: Квалификационен курс по „Здравен мениджмънт“; курс по Клинична полисомнография за напреднали; обучени за оказване на „Първа помощ“, участие в семинари и др. От всичко това, можем да направим извод, че кандидата има богат опит като база и съответно се е насочил към проблемите на съня, където е проблемната област и монографичния труд на кандидата, която той задълбочено проучва и прилага различни методи и експериментира ефекта от тяхното прилагане. Той е член на Български

лекарски съюз, Българско Дружество по Медицина на съня, Физиологични науки, Европейско Дружество по Медицина на съня.

### **Професионална педагогическа дейност на кандидата**

Представените от кандидата данни в таблицата за наукометричните показатели, събират необходимия брой точки и покриват изискванията за участие в конкурса за академичната длъжност „Доцент“.

Гл. ас. д-р Красимир Ранков, доктор, започва преподавателската си и педагогическа дейност от 21.02.2005 год. към катедра „Физиология и биохимия“ при НСА „В. Левски“ след проведен конкурс. Същият има трудов стаж по специалността 23г. 10м. и 20дни. Много голям педагогически опит, което е от голяма степен на важност за катедрата. Това е важно условие за опита и подготвеността на кандидата.

Учебната работа на кандидата е свързана с преподаване на лекции и упражнения, както в степен „Бакалавър“, така и в степен „Магистър“. Води лекции и упражнения в СДК, както и в школата по футбол за „Про лиценз“.

Защитава успешно дисертационен труд на 01.06.2016 год. на тема „Количествени и качествени параметри на съня при атлети“ и получава образователна и научна степен „Доктор“.

През 2019 год. написва Монографичен труд „Лечение на сънна апнея“ – принципи, условия за успех, контрол. Тя е в обем от 187 стр. и включва 36 глави.

Представено е съвременното лечение на дихателните нарушения по време на сън. Разгледани са детайлно дихателните нарушения по време на сън и препоръки за тяхното лечение. Отбелязано е ролята на оперативното лечение, хранителен режим, физическа активност и различни мерки, съпътстващи лечението.

Авторът дава конкретни практически съвети за клиницистите от различни медицински специалисти. Според доц. д-р Александър Райнов, д.м., рецензент на монографичния труд, това се явява практическо ръководство за лекарите специалисти, без аналог, както в Българската, така и в Световната научна литература.

Монографията на д-р Ранков има стойност в изграждането на правилна стратегия за лечение на сънна апнея и има приложен характер.

Представени са 18 бр. научни труда, от тях: 1 монография и 17 бр. научни публикации. От представените публикации на една е самостоятелен автор, а на останалите е в съавторство. На три е първи автор. Дванадесет от тях са представени в неиндексирани научни издания и три в индексирани. От тях 6 (шест) са публикувани в „Спорт и наука“. Четири от тях са в чуждестранни издания и международни научни форуми.

Кандидата има приложение на своите научни достижения в широк спектър. Направени са изследвания с различни групи. В спорта при тежкоатлети (сумо и тежкоатлети), при лекоатлети, при деца, при трекари с дихателни нарушения на различна надморска височина, пациенти, състезатели по борба, бокс и др.

#### ПРИНОСИ:

- Направени са задълбочени проучвания и изследвания, които намират приложение в оптимизирането на тренировъчния процес, натоварване и възстановяване.
- Отчита се важната роля на съня, като най-мощното средство за възстановяване при спортистите.
- Направени са изследвания за нивата на десатурационния индекс при различна надморска височина и е определена границата от 4200 м, която се явява критична за повечето неблагоприятни промени според авторите: Ранков, Михайлов, Николова. Важно за високопланински експедиции.
- Изследвана е апаратурно нощната десатурация при трекари по време на сън на височина 5180 м. Тя се понижава с нарастването на надморската височина. При трекари с дихателни нарушения по време на сън и на нормална надморска височина, проблемът е голям.
- Обобщават се най-важните количествени и качествени параметри на съня: хронотип на спортиста, значение на сънната инерция, нормалната продължителност на съня. Направени са практически препоръки.
- За първи път се прави опит за определяне хронотипа на спортисти и се сравнява със субективната имсамоидентификация. Данните се сравняват с тренировъчния календар и се правят препоръки за синхронизирането.

#### Цитирания:

Кандидатът има над 14 цитирания в индексирани и неиндексирани научни издания. Повечето от тях са свързани с физическото възпитание и спортната тренировка. Влияние на енергоосигуряващите системи при комплексна оценка на функционалните системи на организма. В медицината цитирания от колеги по отношение на сънна апнея, синдром на повишено съпротивление на горни дихателни пътища, нарушено дишане.

#### Проектна дейност

Гл. ас. Красимир Ранков е участвал в 5 пет национални проекта, в три като участник и в два като лектор към НСА „В. Левски“.

**I-ви проект** Изследване на генетичните маркери за установяване на възможности за развитие на аеробни и анаеробни качества при спортисти, занимаващи се с активна спортна дейност.

**II-ри проект** Количествени и качествени параметри на съня при атлети.

**III-ти** Пътуване при различни часови пояси, Jet Lag и нарушения на съня при комбинирана промяна на надморската височина и географската ширина.

**IV-ти** Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг-фу.

**V-ти** Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето.

Познавам кандидата гл.ас. д-р Красимир Ранков, доктор от години като преподавател, научен работник и колега. Отличава се с много трудолюбие, усърдие при изпълнението на всяка задача, дисциплиниран по отношение на поставените задачи, отзивчивост, старание. Той е един от водещите преподаватели в НСА „В. Левски“ и конкретно в катедра „Физиология и биохимия“ и продължава да се развива в професионално направление.

Изграден специалист, авторитет в медицинските среди с много достижения.

Притежава огромен опит по отношение на изследвания, свързани със сънната апнея и методика за лечение, където е и основната му професионална насоченост.

В заключение: От представените документи за участие в конкурса, след направения анализ и обзор на обобщения труд на кандидата, ми дават основание с увереност да предложа на членовете на научното жури да присъди на гл. ас. д-р Красимир Любомиров Ранков, доктор, академичната длъжност „Доцент“, в област на висшето образование – 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.4. Обществено здраве, специалност „Физиология и физиология на спорта“, за нуждите на катедра „Физиология и биохимия“ към НСА „В. Левски“ .

Изготвил:

/ проф. Св. Нейков, дн/

## STATEMENT

Of Prof. Svilen Neykov, D.Sc. on:

.....

*Competition for the academic position of "Associate Professor" in the field of Higher Education 7. Health and Sports, professional field 7.4 Public Health, specialty "Physiology and Physiology of Sport", for the needs of the Department of Physiology and Biochemistry at the National Sports Academy "Vasil Levski"*

The competition for the academic position of "Associate Professor" has been announced in SG, issue 97, 13.11.2020, p. 84, for the needs of the Department of Physiology and Biochemistry at the National Sports Academy "Vasil Levski".

Ch. assistant Dr. Krassimir Lyubomirov Rankov, doctor was born on 04.05.1970 in Sofia. He graduated in 1992-1999 from the Medical University of Sofia. His professional experience (1999-2001) is related to practical work as a doctor in the FSMP - Ihtiman. Until 2005 he worked in a medical center, medical office and then began as a senior assistant in the Department of Physiology and Biochemistry at NSA "V. Levski". Since 2008 he has been a consultant in Sleep Medicine at MAHA and since 2018 he has been a Manager and Consultant in Sleep Medicine at SMDL I-Slip OOD. He speaks foreign languages: English, Russian, Serbian, Croatian. His computer working experience includes the use of a specialized software (Alice 4,5, Stardust II, Mini screen Pro, Kare Medical softwares, Actigraph, Sefam, Biopac, etc.). The candidate's CV shows that dr. Rankov has specialized in the field of "Sleep Medicine". In Edinburg he participated in a course organized by Devilbiss, Healthcare and FLO Medizintechnik: "Current and future perspectives in the study of sleep and circadian rhythms". The qualification of the candidate is also related to other courses such as: qualification course in "Health Management"; course in Clinical Polysomnography for Advanced; First Aid, etc. From all this, we can conclude that the candidate has extensive experience and is accordingly focused on sleep problems, which is the subject of his monographic work and professional field in which he thoroughly investigates and conducts experiments to estimate the effect of various methods. He is a member of the Bulgarian Medical Union, Bulgarian Society of Sleep Medicine, Physiological Sciences and European Society of Sleep Medicine.

### **Professional pedagogical activity of the candidate**

The data presented by the candidate in the table with indicators of scientific achievements shows that the candidate collects the required number of points and covers the requirements for participation in the competition for the academic position "Associate Professor".

Ch. Assistant Professor Dr. Krassimir Rankov, PhD, began his teaching and pedagogical activities on 21.02.2005 at the Department of Physiology and Biochemistry at NSA "V. Levski". He has 23 years of work experience in the specialty and a very large pedagogical experience, which is of great importance for the department. This is an important condition demonstrating the candidate's readiness for taking the position "Associated professor" at the department of Physiology and biochemistry at NSA "V. Levski".

The candidate's academic work is related to lectures and seminars in both Bachelor's and Master's degree. He conducts lectures also for the Postgraduate Qualification Center of NSA "V. Levski" and the "Pro License" Football School.

Dr. Rankov successfully defended his dissertation on 01.06.2016 on "Quantitative and qualitative parameters of sleep in athletes" and received the educational and scientific degree "Doctor". In 2019 he wrote a monograph "Treatment of sleep apnea" - principles, conditions for success and control. It has a volume of 187 pages and includes 36 chapters. The modern treatment of respiratory disorders during sleep is presented in this work and respiratory disorders during sleep and recommendations for their treatment are discussed in detail. The role of surgical treatment, diet, physical activity and various measures accompanying treatment are also noted. The author gives specific practical advice to clinicians from various medical professionals. According to Assoc. Prof. Dr. Alexander Raynov, MD, reviewer of the monographic work, this is a practical guide for medical professionals, without analogue, both in the Bulgarian and in the world scientific literature. The value of Dr. Rankov's monograph has an applied character because it is related to building the right strategy for the treatment of sleep apnea and has an applied character.

18 scientific works are presented: 1 monograph and 17 scientific articles. Dr. Rankov is a single author of one scientific article and coauthor of the other papers. He is first author of three papers. Twelve of them are published in non-indexed scientific journals and three are in indexed. 6 of the articles are published in the Bulgarian journal "Sports and Science". Four articles are published in foreign journals or issued by international scientific forums.

The candidate's scientific achievements are applied in a wide range. His studies have been done with various groups: weightlifters, sumo athletes, runners, children, high altitude hikers with respiratory disorders at different altitudes, patients, wrestlers, boxers and others.

#### **CONTRIBUTIONS:**

- In-depth research have been done, which results are used in the optimization of the training process, workload and recovery.
- The important role of sleep is noted as the most powerful means of recovery in athletes.
- Studies have been conducted on the levels of oxygen desaturation index at different altitudes and the limitation of 4200 m altitude has been determined, which is important for alpine expeditions as it is critical for most adverse responses to altitude according to the authors: Rankov, Mihailov, Nikolova..
- Oxygen desaturation in trackers during sleep at altitude of 5180 m was studied. It decreases with increasing altitude. The problem appeared to be big also at normal altitude for trackers with respiratory disorders during sleep.
- The most important quantitative and qualitative parameters of sleep are summarized: chronotype of the athlete, importance of sleep inertia, normal sleep duration. Practical recommendations have been made.

- For the first time, an attempt is made to determine the chronotype of athletes and compare it with subjective self-identification. The data is compared with the training calendar and synchronization recommendations are made.

#### **Citations:**

The candidate has over 14 citations in indexed and non-indexed scientific journals. Most of the citations are in the field of physical education and sports training as well as to the influence of energy supply systems in complex assessment of the body's functional systems. There are also citations in medicine that are related to sleep apnea, syndrome of increased resistance of the upper respiratory tract and impaired breathing.

#### **Project activity**

Ch. Assistant Professor Krassimir Rankov has participated in 5 national projects (in 3 projects as participant and in two as a lecturer at NSA "V. Levski").

Project 1: Research of genetic markers for establishing opportunities for development of aerobic and anaerobic capacity in athletes engaged in active sports.

Project 2: Quantitative and qualitative parameters of sleep in athletes.

Project 3: Travel in different time zones, Jet Lag and sleep disorders with a combined change in altitude and latitude.

Project 4: Formation of readiness for survival of students in a social environment through specialized training in kung fu.

Project 5: The influence of yoga on the psyche, physical qualities and health.

I know the candidate chief assistant. Dr. Krassimir Rankov, Ph.D. for years as a lecturer, researcher and colleague. He is characterized by a lot of diligence, he is disciplined in terms of task coping, responsiveness. He is one of the leading lecturers at NSA "V. Levski" and specifically in the Department of Physiology and Biochemistry who continues to develop in a professional direction. He built himself as an expert in the medical society and has many achievements. He has extensive experience in research related to sleep apnea and treatment methods, which is his main professional focus.

**In conclusion:** The submitted documents for participation in the competition and the professional achievements of the candidate give me full reason to propose to the members of the scientific jury to award Chief Assistant Professor Dr. Krassimir Lyubomirov Rankov, Ph.D. the academic position "Associate Professor", in the field of higher education - 7. Health and Sports, professional field 7.4. Public Health, specialty "Physiology and Physiology of Sport", for the needs of the Department of Physiology and Biochemistry at NSA "V. Levski".

Prepared by:

/Prof. Svilen Neykov, D.Sc./