

УДК 616.7:796.012.36

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ РУХУ У ПРОЦЕСІ ОБСТЕЖЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ

Оксана ТИРАВСЬКА, Ярослав ЯРЕМЕНКО

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Вступ. Методику функціонального оцінювання руху (FMS) як методику діагностування, яку запропонували американські фізіотерапевти Грей Кук та Лі Бартон, широко застосовують у системі спортивної медицини США. Спочатку FMS була представлена, як посібник для скринінгу спортсменів, а пізніше лінійка продуктів була розширена додано низку обладнання для проведення діагностування, сертифікації для тих, хто проводить скринінг спортсменів, семінари, книги та відео.

Мета – вивчити ефективність застосування методики FMS у процесі обстеження опорно-рухового апарату спортсменів.

Методи: аналіз наукової та методичної літератури з міжнародних медичних баз даних.

Результати. Методика функціонального оцінювання руху – це інструмент, який використовують для виявлення асиметрій під час рухової діяльності, що призводять до недостатньо функціональних рухів. Він має на меті виявити дисбаланс у мобільності та стабільності завдяки оцінюванню семи основних моделей руху. Після виявлення цих недоліків за допомогою FMS розробляють програму коригувальних вправ для запобігання травмам опорно-рухового апарату.

За словами засновників цієї системи скринінгу, аналіз фундаментальних рухів повинен бути доданий у попередній скринінг, щоб визначити здатність спортсменів до виконання певних основних рухів.

Незважаючи на описані вище переваги FMS-скринінгу, його чимало критикують. Так, Роберт В. Моран зробив систематичний огляд з мета аналізом на тему того, чи передбачають складники оцінювання FMS прогнозування подальшої травми. У результаті виявилось, що сила зв'язку між складниками показниками FMS та наступною травмою не підтверджує його використання як інструменту прогнозування травми.

Так, А. Балачандран у статті «Functional movement screen» наголошує на тому, що механічне навантаження, викликане «порушеними патернами рухів» не завжди призводить до «мікротравм і травм». Тканини можуть просто адаптуватися і стати сильнішими, як звичайні біологічні тканини. Також, дослідник відзначив, що FMS, є добрим інструментом перевірки спортсменів елітного рівня в таких видах спорту, як футбол, регбі, гандбол, які передбачають застосування великої сили, високої швидкості та різких рухів.

Висновок. Таким чином, ступінь ефективності FMS чітко не визначений. Це зумовлено кількома важливими причинами. Першою з них є та, що сім тестів є дещо довільними. Інше питання полягає в тому, що FMS покладається на думку, що деякі навички пересування кращі за інші. Цей підхід є досить суперечливим, оскільки люди відрізняються анатомічно і ці відмінності безпосередньо впливають на стратегію руху.

Автори FMS цілком усвідомлюють, що скринінги, тести та оцінки – це методи, які розвиватимуться, змінюватимуться та вдосконалюватимуться. Вони представили FMS як спробу вивчити моделі руху комплексно замість ізольованих вимірювань.

Ключові слова: FMS, спортсмени, травма.