

СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ПАУЕРЛІФТИНГУ УКРАЇНИ

Бичкова А. Ю.¹, Полулященко Ю. М.², Дубовой О. В.², Бичков О. М.², Ковалов Д. О.²

¹Управління з питань фізичної культури та спорту Донецької обласної державної адміністрації, Краматорськ

²Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Старобільськ

Анотація. Досліджено процес становлення Національної федерації пауерліфтингу України. Висвітлено значні події в заснуванні та розвитку федерації та вказано найбільш видатні досягнення українських пауерліфтерів.

Ключові слова: пауерліфтинг, досягнення, результат, спортсмен, чемпіонат, тренер.

Вступ. Вид спорту пауерліфтинг почав свій розвиток в світі в 50-х–60-х роках ХХ століття. З 1965 року в різних країнах світу регулярно проводяться чемпіонати з пауерліфтингу. Офіційна ж реєстрація міжнародної федерації пауерліфтингу – International Powerlifting Federation (IPF) відбулася в 1976 році, з центральним офісом у Люксембургу. В теперішній момент до складу IPF прийнято федерації понад 105 країн світу. Не є виключенням і Національна федерація пауерліфтингу України, спортсмени якої тримають лідерство у боротьбі за медалі вищого ґатунку поряд з пауерліфтерами Росії, Сполучених штатів Америки, Норвегії та ін. Проте, як і багато інших відносно молодих в Україні видів спорту, становлення Національної федерації пауерліфтингу України мало тернистий шлях. Актуальність проведення даного дослідження покликана потребою висвітлення значних подій та найбільш видатних досягнень українських пауерліфтерів.

Мета дослідження – висвітлення процесу становлення Національної федерації пауерліфтингу України.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток пауерліфтингу на Україні прийнято здійснювати з I офіційного чемпіонату СРСР з силового триборства, який відбувся 14-18 січня 1989 року в м. Горлівка, в яких взяли участь 85 атлетів з 15 областей. Першим в історії вітчизняного пауерліфтингу, кому підкорився норматив майстра спорту СРСР, став Леонід Котенджи з Бердянська. А першим чемпіоном СРСР з силового триборства того ж року стає Сергій Ватюк з Коломиї. II чемпіонат СРСР з силового триборства проводиться вже в Україні 02-04 березня 1990 року

у м. Черкаси. Популярності цього виду спорту в такому масштабі сприяє підписання Держкомспор-том СРСР Постанови № 12/2а від 06 листопада 1990 року «Про визнання пауерліфтингу як виду спорту».

З 1991 року силове триборство перейменовано з міжнародної аналогії в пауерліфтинг. З цього ж року вводиться норматив майстра спорту міжнародного класу з пауерліфтингу. Першими МСУМК стають Олександр Деговець (Харків), Геннадій Воробйов (Маріуполь), Володимир Іваненко (Черкаси), Віктор Налейкін (Київ), які успішно виступають 28.02-03.03.1991 році на III і останньому чемпіонаті СРСР в м. Ленінград.

У зв'язку з політичною ситуацією і проголошенням України незалежною державою, 17 березня 1991 року в м. Київ на установчій конференції створюється Федерація пауерліфтингу України (ФПУ) на чолі з Борисом Левченко. Перший чемпіонат незалежної України проводиться в Коломиї, де вперше в програму включені змагання серед жінок. З IV чемпіонату Європи серед ветеранів, який відбувся 19-21 липня 1991 року в м. Будапешт (Угорщина), розпочато відлік медалям міжнародних змагань в скарбничці українських пауерліфтерів.

З метою популяризації пауерліфтингу в березні 1992 року ФПУ першою серед українських спортивних організацій засновує свій друкований орган «Пауерліфтинг України». Це дозволяє організувати тренувальний процес, застосовуючи навчально-методичні розробки провідних тренерів і фахівців з пауерліфтингу.

Далі українські пауерліфтери все більше беруть участь в міжнародному русі. Так, однією з перших українських спортивних організацій ФПУ 30 квітня 1992 року отримує міжнародне визнання, ставши тимчасовим (асоційованим) членом Європейської федерації пауерліфтингу (EPF).

А на Конгресі IPF, який відбувся 18 листопада 1992 року в м. Бірмінгем (Великобританія), ФПУ отримує членство в цій міжнародній організації.

Спортивні здобутки спортсменів також мали пропорційний успіх. Першим значущим досягненням українського пауерліфтингу стала перемога на XV чемпіонаті Європи серед чоловіків в 1992 року в м. Хорсенс (Данія) Віктора Налейкіна, а роком пізніше його друге місце на IV Всесвітніх іграх в м. Гаага (Нідерланди). У жіночих змаганнях Олена Сухорук (Жукова) з м. Кіровоград 26 травня 1994 року вперше завоювала золоту медаль на XV Чемпіонаті світу, який відбувся в м. Роторуа (Нова Зеландія), встановивши при цьому три світові рекорди. У тому ж році Віктор Налейкін також виграв титул чемпіона світу в Йоганнесбурзі (ПАР). А чоловіча збірна України з пауерліфтингу стає кращою на XVIII чемпіонаті Європи в 1995 році в м. Москва і на XXVII чемпіонаті світу 1997 року в м. Прага (Чехія), таким чином, припинивши лідерство США, що тривало протягом десятиліть.

Першими офіційними міжнародними змаганнями з пауерліфтингу високого рангу, проведеними 11-15 листопада 1998 року на території України стає XXVIII чемпіонат світу серед чоловіків у Черкасах. З цього моменту пауерліфтери збірної команди

України продовжують впевнено займати лідируючі позиції на світовому помості в боротьбі за трофеї найвищого ґатунку. Так, п'ятикратним чемпіоном світу є Сіражудін Базаєв, чотири кратними – Олена Сухорук і Іван Фрейдун. Найбільше золотих нагород в активі Віктора Налейкіна, який двічі ставав чемпіоном світу і сім разів – чемпіоном Європи. Крім того, це єдиний спортсмен, який тричі вигравав чемпіонат Європи з пауерліфтингу серед ветеранів.

Сучасний етап становлення вже Національної федерації пауерліфтингу України, починається з 2012 року, коли президентом Національної федерації пауерліфтингу України стає Базаєв Сіражудін Гаджірамазанович. Він є Заслуженим тренером України, Заслуженим працівником фізичної культури і спорту України, п'ятикратним чемпіоном світу з пауерліфтингу, рефері першої міжнародної категорії. До керівного складу НФПУ обрано: першим віце-президентом Воронезького Вадима Борисовича (Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України); віце-президентами – Ізосімова Сергія Анатолійовича (Заслужений тренер України); Оробець Василя Дмитровича (Заслужений тренер України); генерального секретаря – Мельник Тетяну Григорівну.

Таблиця 1

Статистичні дані спортсменів Національної федерації пауерліфтингу України

	Роки проведення Всесвітніх Ігор						
	1993	1997	2001	2005	2009	2013	2017*
Загальна кількість спортсменів:							
юнаків	50	70	100	100	120	120	150
юніори	70	80	100	100	130	230	250
дорослі	150	180	180	200	200	350	350
Кількість учасників:							
чемпіонатів Європи серед юнаків	-	-	-	-	-	12	11
чемпіонатів світу серед юнаків	-	-	18	1	-	3	11
чемпіонатів Європи серед юніорів	-	-	12	21	8	11	11
чемпіонатів світу серед юніорів	6	15	14	4	10	6	11
чемпіонатів Європи серед дорослих	-	-	20	14	20	15	15
чемпіонатів світу серед дорослих	-	-	18	16	16	14	15
Всесвітніх Ігор	-	-	3	5	12	14	10

Найважливішим показником високого рівня розвитку пауерліфтингу в країні є виступ спортсменів на головному змаганні чотириріччя. В «неолімпійських» видах спорту, це є Всесвітні Ігри. Для збільшення наочності в становленні Національної федерації пауерліфтингу України наведемо статистичні дані років проведення Всесвітніх Ігор, починаючи з проголошення незалежності України (табл. 1).

Наступне головне спортивне свято Всесвітніх Ігор відбудеться влітку 2017 році у польському м. Вроцлав. Збірна команда України з пауерліфтингу на X Всесвітні Ігри має в своєму активі 10 спортивних ліцензій, що вибороли наступні спортсмени: ЗМС Олексій Рокочій, ЗМС Андрій Наньєв, ЗМС Дмитро Семененко, ЗМС Сергій Білий, ЗМС Володимир Рисєв, ЗМС Олексій Бичков, ЗМС Катерина Клименко, ЗМС Лариса Соловйова, ЗМС Мельник Тетяна, МСУМК Євгенія Тішакова. Спортивні ліцензії вибороли пауерліфтери різних регіонів, що свідчить про популярність цього виду спорту серед населення України.

Крім вже зазначених вище спортсменів високе звання «Заслужений майстер спорту України» мають наступні пауерліфтери: Тамара Багрій, Сіражудін Базаєв, Катерина Бородай, Олексій Вишницький, Анна Ганенко, Олеся Гумінський, Олена Дмитрук, Олена Жукова (Сухорукова), Володимир Іваненко, Лариса Іванова, Володимир Муравльов, Віктор Налеїкін, Інна Оробець, Віталій Папазов, Вікторія Посмітна, Сергій Романенко, Тетяна Скрипка, Дмитро і Олексій Соловйови, Юрій Спінов, Іван Фрейдун, Ірина Яворська. За видатні заслуги ім'я Віктора Налеїкіна і Лариси Соловйової занесені до Зали Слави Європейської федерації пауерліфтингу. Провідними тренерами, які здійснюють підготовку спортсменів у регіонах є:

Київська обл. – Налеїкін В. С. (Заслужений майстер спорту, Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України), Алоєв В. М. (Заслужений тренер України);

Донецька обл. – Збандут І. В. (Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України), Ніколюкін С. В. (Заслужений тренер України);

Запорізька обл. – Котенджи Л. В. (Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України);

Луганська обл. – Галій С. М. (Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту

України), Урбан В. М. (Заслужений тренер України);

Полтавська – Іванько М. М. (Заслужений тренер України);

Харківська – Плотницький Л. М. (Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України);

Хмельницька обл. – Антонов О. І. (Заслужений тренер України);

Черкаська обл. – Стеценко А. І. (Заслужений тренер України);

Чернівецька обл. – Ясенецький І. О. (Заслужений тренер України).

Членами НФПУ ведеться активна науково-дослідницька та навчально-методична робота. На цей день в Україні захищено п'ять кандидатських дисертаційних робіт з пауерліфтингу, цими дослідниками є [2, 7-9, 14]: Стеценко А. І. (2000), Капко І. О. (2004), Ніжніченко Д. О. (2010), Котенджи Л. В. (2012), Гордієнко Ю. В. (2016). Розроблені навчально-методичні видання [6, 13]: Стеценко А. І., Збандут І. В. Відомі також сучасні дослідницькі пошукування, спрямовані на оптимізацію тренувального процесу в пауерліфтингу [1, 3-5, 10-12].

Наступним етапом прогресування ІРФ є включення пауерліфтингу в програму Олімпійських ігор. НФПУ також проводить роботу в даному напрямку. Це і активізація боротьби з допінгом згідно чинного законодавства України, у відповідності до антидопінгової політики МОК у взаємодії з ВАДА, проведення міжнародних змагань на найвищому рівні, розробка українськими фахівцями О. Копаєвим, І. Ковбой і А. Стеценко унікальної комп'ютерної статистично інформаційної програми Goodlift, яка не має аналогів в світі і впроваджена ІРФ для проведення всіх міжнародних змагань.

Висновки. За тривалий період існування український пауерліфтинг сформувався як повноцінний вид спорту і отримав багато прихильників серед різних верств населення нашої країни. Стрімкий розвиток пауерліфтингу призвів до того, що українські спортсмени борються за медалі вищої проби. Це підтверджує позитивну динаміку в здійсненні відбору спортсменів, застосуванні тренерами оптимальних методик в їх підготовці, належне управління як функціонерів регіональних осередків, так і ефективна стратегічна політика керівництва Національної федерації пауерліфтингу України.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується дослідити фактори, що вплива-

ють на передзмагальний стан пауерліфтера.

Список використаної літератури

1. Галій С. М. Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля / С. М. Галій, В. О. Савенко, Д. В. Семененко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2016. – № 4(301). – С. 120 – 127.

2. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 ; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ. і спорту / Гордієнко Юлія Валеріївна. – Дніпро, 2016. – 21 с.

3. Дубовой А. В. Тренировочные нагрузки пауэрлифтеров высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В. Г. Саенко, А. В. Дубовой // "Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice", conf. st. intern. – Chisinau: Editura USEFS, 2013. – P. 456 – 458.

4. Дубовой В. В. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації / В. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 363 – 365.

5. Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 354 – 358.

6. Збандут І. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / І. В. Збандут. – Мариуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.

7. Капко І. О. Критерии отбора спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений : автореф. дис. ... канд. по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.01 / Капко Игорь Орестович ; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2004. – 18 с.

8. Котенджи Л. В. Історико-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Котенджи Леонід Валентинович ; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ. і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

9. Ніжніченко Д. О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Ніжніченко Дмитро Олександрович ; Харківська держ. акад. фіз. культ. – Х., 2010. – 20 с.

10. Полулященко Ю. М. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків / Ю. М. Полулященко, О. М. Бичков, М. В. Бараннік // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 187 – 192.

11. Саенко В. Г. Біохімічний аналіз сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях / В. Г. Саенко, О. В. Дубовой, В. В. Дубовой // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 2 (30). – С. 155 – 159.

12. Саенко В. Г. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / В. Г. Саенко, О. В. Дубовой // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 270 – 273.

13. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

14. Стеценко А. І. Побудова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Стеценко Анатолій Іванович ; Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. – Київ, 2000. – 19 с.

ЗНАЧЕННЯ БЛОКУВАННЯ В ЗАХИСНИХ ДІЯХ ЖІНОЧИХ СТУДЕНТСЬКИХ ТА АМАТОРСЬКИХ КОМАНД М. ХАРКОВА

Іскрова О. О.

Науковий керівник: Стрельникова Є.Я.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. Робота розглядає питання співвідношення тактичних дій в іграх студентських та аматорських команд в змаганнях Студентської Волейбольної Ліги та Кубку м. Харкова.

Ключові слова: Волейбол студентський, аматорський, блокування, напад, тактика гри.

Вступ. Серед багатьох видів спорту, розповсюджених по усьому Світу, волейбол займає одно з передових місць. Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) створена у 1947 році, зараз об'єднує 220 країн. Це більш, ніж будь-яка інша федерація.

У наш час, коли люди фанатично захоплені різноманітною електронною технікою, безліччю розважальних заходів, вони менш і менше часу приділяють фізичним вправам. Тільки примножуючи цікавість до спортивних занять, до будь-якого виду спорту можна повернути людину до активного способу життя. Саме волейбол вабить мільйони людей, завдяки простоті обладнання, відсутності суворих вимог до атлетичних можливостей та неабияким захопленням самої гри! В волейбол грають в школі, в ВНЗ, аматорські та професійні команди, особливо в м. Харкові, де проводиться величезна кількість змагань та турнірів з волейболу. В цих змаганнях існують вікові номінації від дітяків 2005р.н. до ветеранів спорту 1947р.н.[4].

Актуальність теми, визначена тим, що у спорті здавна існують нескінченні протиріччя нападу і захисту. Це – атака і блок у волейболі. Але це протиріччя на відмінну від інших не містить принципу рівної боротьби, не передбачає інтриги, щодо переможця. Перевага атакуючих дій над блоком не лише очевидна, а ще і безсумнівна. Нападаючі гравці кожної гри здобувають у середньому 50-55 очок, а блокуючі – 9-10. І така ситуація сприймається, як належна. А чому так?

Координаційні вимоги до блоку, напевно, простіші. Рівень розвитку фізичних якостей, генетична обдарованість у блокуючих гравців ніяк не гірша, ніж у бомбардирів. У чому ж причина безнадійних поразок захисту? Спроба відповісти на це запитання і має відповісти актуальність нашої роботи [6].

Мета та завдання дослідження: визначити значення блокування в захисних

діях команд. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань навчання та удосконалення блокування;

2. Визначити співвідношення виграних командою очок у різних компонентах гри (що дасть можливість означити місце блоку в захисних діях).

Предметом дослідження визнано захисні дії на блоці волейболісток жіночих студентських та аматорських команд.

Методи досліджень:

- аналіз спеціальної методичної та наукової літератури;
- педагогічні спостереження (фіксація ігрових дій, тренувальних вправ).

Результати дослідження та їх обговорення. Неможливо не помітити вражаючий прогрес волейболу у всьому Світі. Явно зросла популярність гри. Гра стала цікавішою, більш видовищною. Зросла конкуренція, зросла майстерність волейболістів. Цим змінам сприяла комерціалізація волейболу та справжній професіоналізм. Велику зацікавленість глядачів викликають не лише міжнародні турніри, а і матчі національного чемпіонату в Італії, Іспанії, Японії, Китаю, Кубі, Бразилії, Росії. Також позитивним кроком слід визнати суттєві зміни у правилах:

- зміна принципу нарахування очок (тай-брейк);
- послаблення вимог до "чистоти" прийому м'яча;
- подача з будь-якого місця вдовж усієї лицевої лінії;
- торкання м'ячем сітки при подачі м'яча;
- поява гравця за новим у волейболі амплуа "ліберо", мабуть найвідчутніша зміна.

Блокування – один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення,

стрибка, виносу і постанови рук над сіткою, приземлення [3].

Блокування, виконане одним гравцем – одиночне блокування, двома або трьома – групове. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів у бік.

Під час рухомого (ловлячого) блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво, залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

При одиночному блокуванні перед початком дій блокуючий приймає в.п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками, на останньому кроці ще більше згинає ноги, що сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути, гравець, відштовхується від опори і виносить руки вгору. У безпорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого. Визначивши напрям удару, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу [2].

Стрибок блокуючого, як правило, виконується, пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування необхідно:

а) вибрати місце й визначити час стрибку;

б) розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару;

в) стежити за діями нападаючого удару;

г) визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключатися для виконання удару, яких вимагає ситуація.

Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз і бути наготові до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямі.

Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування – основний засіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика. Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає з чотирьох рук. Між блокуючи ми розрізняють основного і допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару, а до нього приєднується допоміжний блокуючий.

Під час блокування ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч відскочив на майданчик суперника. Необхідно стежити, щоб стрибок виконувався вертикально догори, інакше гравець може перейти середню лінію, торкнутися сітки – а це помилка [1].

Зараз в практиці волейболу відрізняють два види блокування: атакуючий та захисний.

Принципова різниця між ними є в наступному:

- У першому випадку, коли передача на удар близька до сітки, блокуючи гравці мають переносити руки над сіткою на бік суперників;

- У другому випадку, коли м'яч, переданий на удар, опиняється далеко від сітки, така техніка – “з переносом рук” ефективною не буде.

Ще треба відзначити, що блок розділяють на поодинокий та груповий (подвійний чи потрійний).



Рис 1. Співвідношення виграних командами очок у різних компонентах гри.

На рисунку 1 продемонстровано відчутну перевагу кількості очок, здобутих дія-

ми атакуючих гравців, над очковими здобутками блоку.