

## БӨЛІМ: СПОРТ

## Футбол спорты: негізгі ережелері, пайдасы және бастаушыларға кеңес

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
бастаушыларға кеңес, денсаулық,  
командалық ойын, спорт ережелері,  
футбол

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188894/>

### ФУТБОЛДЫҢ ТАНЫМАЛДЫҒЫ НЕГЕ ЖОҒАРЫ?

Футбол — әлемдегі ең көп қаралатын және ең көп ойнайтын спорт түрлерінің бірі. Оның қарапайымдылығы, командалық рухты қалыптастыруы және кез келген жерде ойнауға қолайлы болуы футболды ерекше танымал етті. Бір доп пен ашық алаң болса жеткілікті: балалар да, ересектер де бұл ойынды қызыға ойнай алады. Футбол тек көңіл көтеру емес, сонымен қатар денсаулықты нығайтатын, тәртіп пен төзімділікті дамытатын пайдалы жаттығу.

### ФУТБОЛДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Ойынның басты мақсаты — қарсылас қақпасына доп соғып, көп гол жинау. Әр командада 11 ойыншыдан болады. Матч екі таймнан тұрады, әрқайсысы әдетте 45 минутқа созылады. Қақпашыға алаң ішінде қолмен ойнауға рұқсат етіледі, ал қалған ойыншылар қолды пайдаланбайды. Ереже бұзылған жағдайда төреші айып добы, еркін соққы немесе сары-қызыл карточка көрсете алады.

#### Футболдағы маңызды элементтер

- **Допты бақылау** — ойыншының тепе-теңдігі мен шеберлігін көрсетеді.
- **Пас беру** — командалық ойынды күшейтеді.
- **Қорғаныс** — қарсы шабуылды тоқтатудың негізгі жолы.
- **Шабуыл** — гол салуға бағытталған әрекет.

### ФУТБОЛДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ

Футболмен тұрақты айналысу жүрек-қантaмыр жүйесін жақсартады, бұлшық еттерді

шынықтырады және артық салмақтың алдын алады. Сонымен қатар жүгіру, тоқтау, бұрылу, секіру сияқты қозғалыстар дененің икемділігін арттырады. Командалық ойын болғандықтан, футбол адамды тез шешім қабылдауға, серіктеспен тіл табысуға және жауапкершілікке үйретеді.

## БАСТАУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕР

Егер сіз футболды енді бастасаңыз, ең алдымен дұрыс аяқ киім мен ыңғайлы киім таңдаңыз. Жаттығуды жеңіл жүгіруден және созылу жаттығуларынан бастаған дұрыс. Допты тоқтату, қысқа пас беру және қарапайым соққы жасау тәсілдерін меңгерген соң ғана күрделірек элементтерге көшіңіз. Ең бастысы — үнемі жаттығу жасап, ойыннан ләззат алу.

Футболды жақсы түсіну үшін тек матч көру жеткіліксіз, алаңдағы тактиканы, ойыншылардың орналасуын және команданың өзара байланысын бақылау пайдалы. Осылайша сіз спортты тереңірек түсініп, өз шеберлігіңізді де арттырасыз.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.