

## БӨЛІМ: СПОРТ

## Футзал ережелері: тактика, пайдасы және бастауға арналған кеңестер

ЖАРИЯЛАНДЫ  
25.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, командалық ойын, спорт  
ережелері, тактика, футзал

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188935/>

Футзал — жылдамдықты, дәлдікті және ұжымдық үйлесімділікті талап ететін тартымды спорт түрі. Көпшілік оны шағын алаңдағы футбол деп қабылдайды, бірақ футзалдың өзіне ғана тән ережелері, ойынды жүргізу логикасы және тактикалық құпиялары бар. Сондықтан бұл ойын тек көңіл көтеру емес, денені шынықтырып, ойлау қабілетін де дамытатын пайдалы жаттығу саналады.

### ФУТЗАЛДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Футзал әдетте жабық залда ойналады, сондықтан допқа бақылау жоғары, ал шешім қабылдау уақыты қысқа болады. Ойыншылар кең алаңда ұзақ жүгірмейді, керісінше қысқа қашықтықта жылдам қимылдап, бір-біріне дәл пас береді. Осы себепті техникасы мықты, реакциясы жылдам спортшылар ерекше көзге түседі.

#### Ережелердің қысқаша мәні

- Командада бес ойыншыдан болады, оның бірі қақпашы.
- Ойын алаңы шағын болғандықтан, кеңістікті тиімді пайдалану маңызды.
- Қақпадан допты ойынға енгізу және ауыстыру әрекеттері жылдам орындалады.
- Қатаң тәртіп пен жеке қателікті азайту нәтижеге тікелей әсер етеді.

### ТАКТИКА НЕ ҮШІН МАҢЫЗДЫ?

Футзалда тактика футболға қарағанда жиі өзгеріп отырады. Қорғаныс пен шабуыл арасындағы тепе-теңдік минут сайын ауысуы мүмкін. Мысалы, **екі-екіден қысым жасау, алаңды кеңейту, жылдам қарсы шабуыл** сияқты тәсілдер қарсыласты жаңылдыруға көмектеседі. Жақсы команда бір-бірін сөзсіз түсініп, бос аймақты бірден байқайды.

Ойын барысында төмендегі дағдылар өте қажет:

- қысқа әрі дәл пас;
- допты бірден қабылдап, тез шығару;
- қорғаныста бірлесіп жабу;
- бір ойыншының екіншісін сақтандыруы;
- алаңдағы қозғалысты алдын ала оқу.

## ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ

Футзал жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, төзімділікті арттырады және аяқ бұлшықеттерін жақсы жаттықтырады. Сонымен қатар бұл спорт түрі артық энергияны шығаруға, күйзелісті азайтуға және ұжымда жұмыс істеу мәдениетін қалыптастыруға көмектеседі. Балалар мен жасөспірімдер үшін футзал — ептілік пен тәртіпті қатар дамытатын тиімді таңдау.

### Жаңадан бастаушыларға кеңес

Ең алдымен дұрыс аяқ киім таңдап, жеңіл қыздыру жаттығуын жасаңыз. Допты тоқтату, қысқа пас беру және бұрылу техникасын жиі қайталаңыз. Командамен ойнағанда, өз орныңызды ұмытпай, серіктестеріңізге үнемі қолдау көрсетіңіз. Футзалдың ең үлкен құпиясы — жылдамдық қана емес, дұрыс шешім қабылдау.

Егер сіз динамиканы, командалық рухты және қызықты бәсекені ұнатсаңыз, футзал сізге дәл келеді. Бұл спорт түрі ойынды түсінуді жеңілдетіп қана қоймай, денені сергітіп, мінезді шыңдайды.

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

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