

БӨЛІМ: СПОРТ

Футбол ережелері мен ойын тәсілдері: бастаушыларға арналған толық нұсқаулық

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
командалық ойын, спорт ережелері,
спорт мақаласы, футбол, футбол
жаттығулары

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188831/>

Футбол — әлемдегі ең көп жанкүйері бар спорт түрлерінің бірі. Оны түсіну де, ойнау да қызықты, өйткені бұл ойын тек жылдамдықты емес, тактиканы, ұжымдық үйлесімді және тәртіпті талап етеді. Егер сіз футболды енді үйреніп жүрсеңіз немесе осы спорттың негізгі қағидаларын жақсырақ білгіңіз келсе, төмендегі қысқаша әрі пайдалы мәліметтер сізге көмектеседі.

ФУТБОЛДЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Футбол матчы екі команда арасында өтеді. Әр командада 11 ойыншы болады, олардың бірі — қақпашы. Негізгі мақсат — допты қарсыластың қақпасына көбірек кіргізу. Ойын әдетте 45 минуттан тұратын екі таймға бөлінеді. Допты қолмен тек қақпашы айып алаңында ұстай алады, ал қалған ойыншыларға қолмен ойнауға тыйым салынады.

Ережені білу не үшін маңызды?

Ережені жақсы меңгерген ойыншы қателік аз жібереді, командасына зиян келтірмейді және төрешінің шешімін дұрыс түсінеді. Сонымен бірге, бұл спортты көрермен ретінде тамашалауды да жеңілдетеді.

АЛАҢДАҒЫ НЕГІЗГІ ПОЗИЦИЯЛАР

Футболда әр ойыншының өз міндеті бар. Команданың табысы осы рөлдердің дұрыс орындалуына байланысты.

- **Қақпашы** — қақпаны қорғайды, қауіпті соққыларды қайтарады.
- **Қорғаушылар** — қарсылас шабуылын тоқтатады және қорғанысты ұйымдастырады.
- **Жартылай қорғаушылар** — қорғаныс пен шабуылды байланыстыратын негізгі буын.

- **Шабуылшылар** — гол соғуға жауапты ойыншылар.

ФУТБОЛДЫ ЖАҚСАРТУДЫҢ ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕРІ

Жаңадан бастаушыларға алдымен допты бақылау мен қысқа пас беруді үйрену ұсынылады. Бұл дағды ойын барысында сенімділік береді. Сонымен қатар, дұрыс жүгіру, тепе-теңдікті сақтау және кеңістікті сезіну де маңызды.

Тиімді жаттығу қалай құрылады?

Күн сайын аз уақыт болса да жаттығу жасаған дұрыс. Мысалы, допты аяқтың ішкі және сыртқы жағымен тоқтату, қабырғаға пас беру, жеңіл жүгіру және созылу жаттығулары футболшының техникасын дамытады. Егер мүмкіндік болса, командамен бірге ойнау ойын түсінігін тез жетілдіреді.

ФУТБОЛДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ

Футбол тек спорт емес, ол жауапкершілікке, тәртіпке және бірлікке үйретеді. Командада ойнау арқылы адам өз мүддесінен бөлек, ортақ мақсат үшін әрекет етуді меңгереді. Сондықтан футбол — денсаулыққа пайдалы әрі тұлғалық дамуға ықпал ететін тамаша спорт түрі.

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

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