

# Психологиялық дайындық

Тыңданыздар ұлдар,  
Тыңданыздар қыздар,  
Қолдарынды созындар  
Бір біріңнен озындар.  
Біз сабақтан қашпаймыз  
Үй тапсырмасынан бастаймыз.

Естай Мырзахметов (1927, Бурабай ауданы Жарқайың ауылы– 2008, Көкшетау қаласы) жазушы, публицист, Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі (1973), Көкшетау қаласының Құрметті азаматы (2001). әл-Фараби атындағы ҚазҰУ ды бітірген (1954). «Лениншіл жас» (қазіргі «Жас Алаш») газетінің Көкшетау және Солтүстік Қазақстан облыстары бойынша меншікті тілшісі (1954 – 66), «Көкшетау правдасы» газеті редакторының орынбасары (1966 – 68) болып қызмет істеді. Балуан Шолақтың өмірбаянын зерттеген



# Балуан Шолақ кім болған?

- **Баймырзаұлы Балуан Шолақ** (1864-1916) – қазақтың халық композиторы, ат ойынының түрлі тәсілін меңгерген өнерпазы, күш өнерін көрсеткен спортшысы, жауырыны жерге тимеген балуаны. Оның есімін де халық осы соңғы өнеріне сүйсінгендіктен еркелетіп, жас күнінде саусағын үсітіп алуына байланысты «Балуан Шолақ» деп атаған, әйтпесе өзінің азан шақырылып қойылған шын аты – Нұрмағанбет. Шыққан тегі – Ұлы жүздің Дулат тайпасының Сәмбет руынан. Бірақ аталары ерте кезде Арқаға қоныс аударғандықтан, оның бар өмірі Көкшетау өңірінде, атығай, карауыл руларының арасында өскен.
- Әкесі Баймырза ағаш шебері болған. Әкесіне қарағанда, шешесі Қалампыр қарулы кісі болған дейді. «Алып – анадан» деген ғой, Балуан Шолақ та осы анасына тартып, теңдессіз алып күштің иесі болған.
- 14 жасынан бастап күреске түсіп, ат құғында ойнаған спортшы болған, шауып келе жатқан ат үстінде әр түрлі күрделі жаттығуларды шебер орындаған. Мысалы: жүйткіп келе жатқан ат үстінде түрегеліп, не басымен тұруы, аттың бауырынан өтуі, бір аяғын үзеңгіге қыстырып, шалқалап жатып шабуы бойындағы жойқын күшті, ептілікті шебер игере алатындығын, қазақтың далалық цирк өнерінің іргетасын қалағандығын айғақтайды. Көкшетау қаласындағы үлкен жиындарда 51 пұт (83окг-дай) кірдің тасын көтеріп, дүйім жұртты таң қалдырған. 1899 ж. Орыс палуаны Иван Кореньмен күресіп, оның қабырғасын сындырғанда Балуан Шолақ 35-те еді.
- Балуан Шолақтың «Ащылы-айырық», «Балуан Шолақ», «Желдірме», «Дікілдек», «Көкшетау», «Қосалқа», «Қос барабан», «Қос перне», «Құлан кісінес», «Кенже қоңыр», сияқты әндері бар.

# Балуан Шолақ



## Қажымұқан Мұнайпасов

Тарихи деректерге сүйенсек ол 1871 жылғы 7 сәуірде Ақмола уезі, Қараөткел деген ауылда дүниеге келген. Кейбір зерттеулерде, оның 1886 жылы туғандығы айтылады. Қажымұқан кедей шаруаның баласы болғандықтан, орыс байларына және дәулетті адамдарға жалданған. Сөйте жүріп, күреске түсіп, той томалақтарда елге көрініп, бала

балуан деген атқа ие болған •

## ЖЕТІСТІКТЕРІ



Ең алғаш рет ірі табысқа Қажымұқан Харбин қаласында өткізілген Халықаралық турнирде қол жеткізеді. Мұнда ол бірінші орынға ие болып, өңіріне алтын медаль тақты. Кейбір деректерде бұл турнир 1905 жылы өтті делінеді. Белгілі басты оқиға — Қажымұқан «Жиу-Житсу» бойынша күресіп, турнирде бірде-бір рет жеңілмегені, үлкен алтын медаль жеңіп алғаны.

# 2012 жылғы Лондон қаласындағы отандас олимпиада чемпиондары:



# Зүлфия Чиншанло



# Майя Манеза





# Светлана Подобедова



# Бес жол өлең жаз!

Спорт  
түрлері

Шаңғы

Жеңіл гимнастика



Баскетбол

Футбол



Теннис

Шахмат



Волейбол

Тоғыз құмалақ

# Сөздік жұмысы

- Жырту -рвать-to dig
- Ренжіспеген -Не обижались-not offended
- Қатарлас -ровестники-peers