Лапоухов Егор Иванович

СЛАВЯНСКИЕ ПРАЗДНИКИ И ЗАБАВЫ, КАК МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический

государственный университет»,

г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, lapoukhov90@mail.ru

“Воспитание, созданное самим народом и основанное

на народных началах, имеет ту воспитательную силу,

 которой нет в самых лучших системах, основанных на

 абстрактных идеях или заимствованных у другого народа”

К. Д. Ушинский

В наше время ведётся немало обсуждений, предложений о возрождении культурно-исторических основ самосознания многочисленных народов, населяющих Россию. Но все знают, что духовное и нравственное здоровье очень тесно связано с физическим здоровьем. Исторический опыт воспитания здорового человека заложен в национальных традициях каждой нации, уходя своими истоками в народные виды спорта, состязания и игры.

Молодое поколение должны приобщаться к национальной культуре, т.к. «наше сегодня», как когда - то «наше прошлое», также творит традиции и обычаи будущего. А нужно ли нам знать обычаи, которыми руководствовались наши далекие предки? Да, это нам необходимо. Мы должны знать не только историю Российского государства, но и традиции и обычаи национальной культуры; осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры, самореализовывать себя как личность, любящую свою Родину, свой народ и все, что связано с народной культурой, например, русские национальные традиции

Система народных традиций, обычаев является одним из эффективных средств воспитания, так как осуществляет механизм передачи норм поведения, культурных и духовных ценностей от одного поколения к другому. Наши традиции передаются из поколения в поколение, сохраняя и преумножая все самое лучшее. В старину жизнь славянских народов не была богата на развлечения. Люди много работали, чтобы прокормить себя и свою семью, и народные игры дошли до наших времен в измененной форме. Но одна вещь осталась неизменной. Это любовь к праздникам. В праздники люди старались отдохнуть от ежедневного труда. Все, от малышей до стариков шли принимать участие в торжествах. Состязались, участвовали в забавах и игрищах или были просто зрителями кулачных боев, плясок, танцев и других массовых зрелищ.

Некоторые виды развлечений, тесно связанных с системой физического воспитания дошли до наших дней с минимальными изменениями. Например, на ярмарках и гуляниях люди могли увидеть состязание силачей в поднятии тяжестей и толкании бревна, перетягивание каната, бег в мешках, что, несомненно, вызывало положительные эмоции, восторг и восхищение, как и в наше время. Популярностью пользовались бои на бревне, сейчас же больше известные под названием «Бои подушками».

Но в отличие от нашего времени, где праздники носят в основном лишь развлекательный характер, в старину праздники являлись специфическим социальным явлением, они играли немаловажную роль в жизни славянских людей, их традиций, представляя собой высокую ценность как для общества в целом, так и для каждой отдельной личности. Потребность в празднике заложена в самой природе человека, в стремлении к «игровому самовыражению и художественному творчеству» [5, с. 3].

Для чего же тогда славяне устраивали все эти игрища и состязания? Просто чтобы отдохнуть и повеселиться? Безусловно, да. Ведь не стоит забывать, что древним славянам приходилось много трудиться, чтобы обустроить свой быт, добыть еду на пропитание и содержание семьи, а так же войны отбирали много сил, времени и жизней. И так же все праздники, игрища выполняли роль поклонения богам: для хорошего урожая, для победы в битве, и даже, чтобы найти жениха или невесту.

А может для воспитания здорового, физически крепкого, умного молодого поколения? И на этот вопрос можно ответить «да». Традиции, обычаи, обряды, праздники, были надежно проверенные временем и историческим отбором знаний, умений и навыков человечества, представляли и представляют собой предмет социальной востребованности и актуальности. Что вызывало у молодого поколения большое стремление следовать хорошим примерам (подражание взрослым у детей является одним из ведущих свойст), установившимся моральным нормам и социальным правилам.

Традиции это то, что создает связь между поколениями, и на них держится духовно - нравственная жизнь народа. Чем многообразнее традиции, тем духовно богаче народ. А у истоков народных традиций важное место занимают обычаи, исполнение которых было обязательно и нарушать их ни в коем случае было нельзя «Свой обычай в чужой дом не вноси», «Не сошлись обычаями, не бывать дружбе», «Обычай крепче закона». Эти пословицы наглядно показывают, как славянский народ уважительно и почтенно относился к своим обычаям, какое огромное воспитательное значение имели они у разных народов. Благодаря этому из мальчиков и девочек воспитывались мужья и жены, личности, которых хранили семейные ценности, уважительно относились друг к другу, морально-волевым характером, ответственные по отношению к себе и другим людям.

У славянских народов праздник, являясь традицией, помогал человеку ощутить себя частью общества, в котором он живет, трудится, отдыхает, а с другой стороны - почувствовать целостность мира, цикличность протекания жизни и свое место в этом мире и времени. Праздник для людей труда был необходим как, эмоциональная разрядка, альтернативная обыденной жизни, защитой от социального пессимизма и негативного мироощущения.

Один из первых теоретиков в области физического воспитания Епифаний Славинецкий выразил свои мысли по этому поводу в седьмой главе его книги «Гражданство обычаев детских». В главе он говорит о том, что игры должны развивать одновременно ум и тело ребенка. Епифаний Славинецкий считал, что основное назначение игры — создание хорошего настроения, «ограда» от умственного утомления, использование ее для разумного отдыха. Одновременно игра должна развивать в детях сообразительность, ловкость и силу.

А уже намного позже, П. Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные виды спорта и игры, как одно из лучших средств физического развития и воспитания. Считал, что народные игры необходимо включать в программу по физической культуре для всех образовательных учреждений.

Но как же связано физическое воспитание и народный праздник? Там ведь гуляют, отдыхают, веселятся. Конечно же это так, но как мы сказали ранее, что наши предки превращали любой праздник в состязания на силу, ловкость, быстроту, точность и т.д. И для участия в праздниках даже обычному человеку нужно было быть в хорошей физической форме.

В наше время потребность в праздниках и играх особенно возрастает в условиях крупных социальных потрясений, когда с экономическими и экологическими проблемами, снижением уровня жизни народа нередко приходит упадок духовности и моральных ценностей. Когда общество находится в депрессивном состоянии и люди испытывают дефицит положительных эмоций, это все негативно сказывается на каждом человеке, что приводит к раздражительности, агрессии употреблению вредных веществ и т.д.

Именно праздник дает большие возможности для эмоционального воздействия на самые широкие народные массы. Он играет определенную роль в процессе адаптации в обществе личности. Этому способствует обстановка праздника с ее эмоциональным климатом, зрелищностью, необычностью, весельем [6, с. 173-174].

Например, не один праздник не обходился без хоровода (сейчас хоровод несёт лишь развлекательный характер и считается танцем, но в древности он считался сакральным действием, молитвой, обрядом). Хоровод – это народное гуляние и веселие, с песнями и танцами, где молодые люди объединялись, дружили, общались, влюблялись. Но он также представлял собой путь человека, был тем же самым «орнаментом» с определёнными символами, той же самой «сказкой» и «тайной», рассказывающей о физическом и духовном совершенствовании человека.

Люди выполняли различные фигуры, как представлены на ИЗОБРАЖЕНИИ 1.



Все эти фигуры фигуры-символы выполнялись с различным темпом движения, что по логике вещей требовало от человека хорошей выносливости. А если учесть тот факт, что во время хороводов славяне читали молитвы или пели песни, что очень негативно сказывается на дыхательной системе во время выполнения «физического упражнения» (гипоксия – пониженное содержание кислорода, часто вызвано не правильным дыханием при выполнении упражнений), то можно сделать вывод, что у славяне были хорошо физически развиты в плане выносливости.

Доктор педагогических наук, академик Российской академии образования, Г. Н. Волков написал, что праздник - это элемент народной педагогики [3, с. 7]. А одной из важнейших народных традиций является наличие элементов физической культуры на празднике. Например, состязания в силе и ловкости были не только развлечением и проверкой физических и морально-волевых качеств. Не достаточно было просто победить своего соперника, но обязательно нужно было проявлять благородство по отношению к нему. Эта черта характера считалась одной из лучших. Но так же ценились неистощимая фантазия и юмор, оптимизм, стремление к прекрасному.

Одной из особенностей народных праздников являлось то, что чаще всего они проходили под открытым небом, выступая формой связи с природой (игры, отражающие отношения человека и природы, являются одним из видов подвижных игр славян). А так же игры на свежем воздухе (а они проводились в любое время года) является хорошим способом экологического воспитания и закаливания детей и молодежи.

Но используя элементы физической культуры и спорта в праздничных ритуалах, необходимо брать во внимание географические и климатические особенности конкретной местности, а также интересы живущих здесь людей, в том числе и профессиональные. Например, в населенных пунктах Дальнего Востока во время празднования Дня рыбака наибольший интерес вызывают соревнования по рыбной ловле. На праздниках народов севера проходят состязания по метанию аркана, в прыжках через нарты, в метании топора, гонки на оленьих и собачьих упряжках. На Алтае несколько десятков лет отмечают «Праздник русской березки», для чего на огромную поляну съезжаются сельские труженики со всего края. Здесь можно наблюдать волейбольные соревнования, народные игры и забавы, конкурсы знатоков народных пословиц, пляски и хороводы.

Но мы должны понимать, что традиции славянского народа, выполняя воспитательную функцию, не ограничиваются лишь пропагандой здорового образа жизни, а так же полностью не выполняют функцию эстетического и экологического воспитания. Каждый праздник, каждая игра, каждая забава имеет свою конкретную цель и задачи. В зависимости от этих целей и задач, шло воспитание характера, личности. И тогда мы можем говорить о физической культуре, как о компоненте в системе народных традиций славян: в формировании гражданских качеств (на официальном государственном празднике), в патриотическом воспитании (на военном празднике), в трудовом воспитании (на трудовом празднике), в укреплении внутрисемейных отношений (на семейном празднике) и т. д.

На праздник Ивана Купала (или Иванов день) было несколько обрядов связанных с водой, огнем и травами. У каждого обряда был свой смысл, но в основном он нес магический характер. Наши предки считали, что купальская ночь является одной из самых «сильных» ночей, которая наполнены целебными и магическими свойствами. Но так же обряды и традиции праздника Ивана Купала положительно влияли на физическое воспитание молодого поколения. Рассмотрим подробнее с этой точки зрения.

Обряды связанные с водой. Люди считали, что начиная со дня Ивана Купалы, до Ильина дня, вся нечисть уходит из вод озер, рек и водоемов, поэтому купаться разрешалось именно в этот промежуток времени. Самый главный обычай на Купальскую ночь это обязательное купание в воде. Кроме того, в эту ночь именно вода считалась целебной и обладала магической силой, которая помогала очиститься от всякого зла, исцелиться и приобрести хорошее здоровье.

Конечно, чтобы принимать участие в этих обрядах, молодые люди должны были уметь плавать, поэтому с ранних лет, родители водили детей на водоемы, где дети в естественной среде обучались плаванию. Так же стоит учитывать полезные свойства воды, которые благоприятно влияли на организм:

- прохладная вода улучшает кровообращение и ускоряет метаболизм. Происходит это за счет того, что кровь быстрее приливает к охлажденным частям тела, как следствие, ускоряется метаболизм, а значит, из организма будут значительно быстрее выводиться токсины.

- снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Улучшение кровотока приводит к укреплению сердечно-сосудистой системы.

- улучшается настроение. Прохладная или холодная вода приводит к выбросу эндорфинов, которые являются обезболивающим «повышающим эмоциональный фон».

- повышение тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин.

- эффект от закаливания.

Если рядом с деревней не было открытого водоема, то люди вытапливали бани, в которых парились и отмывались от «нечисти», а Купальскими вениками пользовались в дальнейшем до следующего дня Ивана Купалы. Посещение бань так же несло и оздоровительный характер:

- нормализация водно-солевого обмена;

- приведение мышц в тонус;

- польза для сердечно-сосудистой системы, укрепляется сердечная мышца, за счет более быстрого и легкого перемещения крови по сосудам;

- снижение нервного напряжения;

- польза для слизистых оболочек дыхательных путей;

- тонизирующие свойства для кожи;

- за счет усиления циркуляции крови уменьшается боль в суставах, снижаются воспалительные процессы, улучшается эластичность хрящевых тканей.

Обряды связанные с огнём. Каждый любил в детстве перепрыгнуть через небольшой костер и чувствовал прилив адреналина. Но мало кто из нас задумывался, что такое действие уходит далеко в прошлое. А конкретно на праздник Ивана Купалы.

По старинной традиции костры разводили на берегах водоемов, при этом, костры должны быть не маленькие. Люди водили хороводы, плясали, но самым любимым занятием молодых парней и девушек в Купальскую ночь было перепрыгивание через огонь костра. Люди верили, что тот, кто перепрыгнет выше и не заденет пламя, будет счастливым.

И здесь мы можем разглядеть обязательную физическую подготовку у молодого поколения. Им необходимо было обладать хорошей силой ног для хорошей фазы толчка и фазы приземления без получения травм и ожогов. Ведь слаборазвитый физически человек, мог получить ожоги не совместимые с жизнью. А ношение на шесте подоженной бочки, которая символизирует солнцеворот, требовало хорошо развитых у юношей силовых качеств.

Обряды связанные с собиранием трав. На самом деле таких обрядов было очень много. Сбор цвеветов и трав, а также плетение венков на праздник Ивана Купалы на первый взгляд – это всего лишь обряд, ведь именно в эту ночь травы обладали магической, исцеляющей силой.

Но не стоит забывать, что при сборе мелких предметов, трав, цветов развивается, особенно у детей, мелкая моторика – совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем. К ней можно отнести, как примитивные движения, например захват предметов, так и мелкие движения, от которых, например зависит почерк человека. Сейчас предлагается очень много способов и игрушек для развития мелкой моторики. Но раньше сбор трав, можно назвать одним из ведущих.

А для девушек славянских народов мелкая моторика играла очень большую роль в быту. Славянский народ был богат на рукоделие: вышивка, вязание, домашний текстиль, куклы для детей, обереги – всё это требовало мелких точных движений пальцев рук. К тому же, славяне верили, что вышивка способна уберечь деревню от бед. И особенно ценились изделия, которые сделали не замужние рукодельницы – считалось, что такие изделия обладают особенно мощным магическим свойством.

Но если говорить о физической культуре на славянских праздниках, то одно из важнейших мест занимали игры. Игру, как метод обучения и воспитания, люди использовали с древности с целью передачи опыта от старшего поколения к младшему. Она выполняла не только развлекательно-рекреативную функцию. Как раз таки являясь развлечением, она способна перерасти в обучение, модель отношений человек-человек, человек-природа.

Если говорить в целом о забавах и играх славян, то их можно распределить на несколько видов:

* игры, отражающие отношения человека и Природы;
* игры, отражающие повседневные занятия и быт наших предков;
* игры по религиозно-культовым мотивам;
* игры на находчивость, быстроту и координацию;
* игры на силу и ловкость;
* военные игры.

Особенно хорошую физическую подготовку нужно было иметь играя в военные игры. Мальчики должны были обладать хорошей силой, но в то же время быть очень ловкими, уметь быстро бегать и метко метать снаряд в цель. Их с детства учили защищать свой дом и своих близких. И воспитание было направленно на то, чтобы использую игровой метод, объяснить, показать и научить мальчиков нестандартным ситуациям, физическому и моральному сопротивлению со стороны противника.

В основном военные игры были направленны на «уничтожение» противника. Так, всем нам известная игра «Царь горы» берет своё начало от любимой игры славян «Взятие городка». А кулачный бой один на один или стенка на стенку, которые устраивали наши предки, приравнивают к родоначальнику такого вида единоборства, как русское боевое самбо. А отголоски правил тех лет «лежачего не добивают», «со спины не бьют» можно встретить в различных видах спорта.

Ши­рокое применение игра находит в народной педагогике, в дошкольных и внешкольных учреждениях. В современной школе игровая деятельность использу­ется в следующих случаях:

1. в качестве самостоятельных технологий для освоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета;
2. как элемент более общей технологии;
3. в качестве урока или его части (введение, контроль);
4. как технология внеклассной работы.

Об игре как социально-психологическом и педагогическом явлении писали крупнейшие зарубежные (А. Адлер, А. Брилл, Х. Бернст, К. Бюхер, И. Вильямс, К. Гроос, К. Дим, В. Кербс, Д. Колоцца, К. Ланге, Г. Спенсер, С. Халл, Ф. Шиллер и др.) и российские мыслители (П. Ф. Лесгафт, А. С. Макаренко, Г. В. Плеханов, Е. А. Покровский, А. Н. Рейнсон-Правдин, И. А. Сикорский, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий и др.). Наиболее полно раскрывается воспитательное значение игры в трудах таких отечественных ученых, как Л. С. Аникеева, Л. С. Выготский, В. В. Зеньковский, С. Л. Рубинштейн, Д. Н. Узнадзе, Д. Б. Эльконин, Н. П. Щедровицкий.

По А. С. Макаренко игру детей приравнивается к труду взрослых, но при этом делая акцент, что при этом ребенок делает из любого труда игру, но в то же время каждая игра – это труд для ребёнка.

Игра является главной формой поведения ребенка. Именно это свойство игры издревле используется обществом в качестве средства непрямого педагогического воздействия [1, с. 6].

Игра для детей - это и средство и поле для самовоспитания, где постоянно возникает необходимость в самостимуляции, существует возможность для самооценки своих действий. Л. С. Выготский подчеркивает значение игры для нравственного самовоспитания детей в естественных для них условиях [4, с. 74-75].

Основу подвижных игр составляли двигательные действия, связанные с проявлением важнейших двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метаний, переноски тяжестей и др. Также благодаря игровой деятельности совершенствуются функции большинства анализаторов, развивается ряд психофизических способностей ребенка.

Но не стоит забывать о том, что игры хоть и развлечения, но они относятся к состязательным видам, где воспитанникам приходится переносить значительное психическое напряжение. А благодаря точному выполнению правил в условиях физического и психического напряжения способствует формированию волевых качеств.

По количеству одновременно задействованных участников народные игры делятся на:

- коллективные (например, русские лапта, «пятнашки», «палочка-выручалочка» и др.);

- индивидуальные («чижик», городки, «классики» и др.).

Коллективные игры развивают у детей коммуникативные способности, чувство ответственности перед командой, требуют слаженности действий, способствуют преодолению эгоистических черт, вырабатывают организационные навыки, стимулируют мыслительные процессы, содействуют расширению кругозора ребенка, совершенствуют психические процессы.

Коллективные игры можно разделить на сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх заложены образы, диалоги, которые в свое время активизируют творческие способности, воображение, стимулируют умственную деятельность.

В сюжеты народных игр заложены различные процессы профессионально-прикладной деятельности: элементы общественной, семейно-бытовой, военной деятельности. А за счет того, что подражание ребенком является одним из путей усвоения общественного опыта, взрослые использовали это с целью трудового, патриотического, эстетического, нравственного, семейного и др. видов воспитания. Так же наличие в играх фольклорных элементов (зачинов, считалок, жеребьевок, песен, танцев, драматических компонентов) способствовало духовному и эстетическому развитию детей.

В бессюжетных играх больше стимулируется самостоятельность действий ребенка и их мышление. Они требуют сосредоточенности, внимательности, собранности, развивают способность действовать в различных ситуациях, когда один игрок становится объектом внимания остальных участников и зрителей.

Подвижные игры достаточно широко используются в отечественной системе физического воспитания, но в них был утрачен национальный компонент. По существу, каждая подвижная игра взята у какого-то народа, либо является модификацией, но об этом почему-то не принято говорить, либо от незнания, либо от нежелания. Это представляется неким феноменом, так как национальную принадлежность народных песен и танцев никто никогда не утаивал. Этот вопрос важно решать с детского возраста, особенно, когда касается традиций и игр предков.

Для этого необходимо использовать народные игры в семье, в системе физического воспитания образовательных учреждений, в учреждениях дополнительного образования, на праздниках как средство самовоспитания.

Помимо игр, большой популярностью пользовались танцы и забавы. Относясь к культовым действиям, танцы жили в каждом народе, изменяясь со временем в зависимости от исторических условий, социо-культурных и национальных особенностей.

Сейчас же, по своему восприятию эмоциональному содержанию и воздействию на организм танцевальная деятельность приближена к игровой. Танцы так же способствуют удовлетворению естественной потребности в движениях, которая максимальная в детском возрасте. Поэтому народные танцы можно отнести к универсальному средству для физической подготовки и физического развития детей.

Танцы – это не только физическое и эстетическое воспитание для детей, поскольку они способствуют формированию и развитию коммуникативных способностей, укреплению эмоциональной сферы, полоролевому воспитанию. Народно-национальные танцы способствуют установлению духовной связи с культурой своих предков, формированию патриотических качеств, а знакомство с танцами других народов - интернациональному и поликультурному воспитанию.

Народные забавы - это многовековое средство физического воспитания, закаливания, формирования и развития эмоционально-волевой сферы личности.

Забавы, по своему смыслу можно разделить на несколько групп:

- связанные с сохранением равновесия (ходьба по бревну или по «кочкам», прыжки «на одной ножке» и др.);

- с передвижением в необычной позе (например, в стойке на руках);

- с ручной ловкостью (например, игры с «камушками»);

- на совершенствование эмоциональной сферы ребенка (вырабатывают способность к концентрации внимания, собранность, настойчивость и т. д.);

- на формирование волевых качеств (катание на коньках, лыжах, санках, прыжки в сугроб и т. п.);

- состязания-забавы, в которых соревновательный элемент придает забавам большую эмоциональность, зрелищность, требует еще большей концентрации внимания и психического напряжения. Если прыжки «на одной ноге» - это просто забава, то соревнование «кто дольше продержится» в таких прыжках - это уже состязание-забава, или игра «Бой петухов», где прыгая на одной ноге необходимо вытолкнуть соперника за пределы круга.

Конечно не все праздники, традиции дошли до наших времён. А ведь были действительно хорошие способы воспитания детей, с целью вырастить достойного приемника. Одной из причин, по которой до нас не дошли многие традиции и праздники – это крещение Руси. Т.к. древние славяне были язычниками, многие праздники просто были запрещены.

Так же, в современном мире при развитии технологии мы совсем стали забывать свою историю. И то, что история наших предков дала нам возможность жить. И мы не должны забывать о своих истоках, о своих народных праздниках. Как мы сказали, праздники наших предков – это не только веселья и гулянья, но и хорошие методы воспитания молодого поколения.

Элементы народных танцев и забав, помимо праздников, могут быть использованы на уроках физической культуры в образовательных уреждениях в подготовительной и основной частях, а также на спортивных занятиях (школа, вуз, ДСШ и т. п.) в качестве разминочных и общеподготовительных упражнений.

Вместе с тем, внедрение в воспитательную практику традиций народной физической культуры связано с вопросами внимания государства и общества на непреходящие ценности народной педагогики, что является предметом для особых исследований и публикаций.

И мы считаем, что современном мире, для формирования личности ребёнка народный праздник имеет большое значение:

-народные праздники знакомят детей с народными традициями и историей русского народа, своеобразием быта, обычаев, костюма, взаимоотношений между взрослыми и детьми;

-народные праздники связаны с воспитанием уважения к нравственным ценностям: честности, добросовестности, доброте и милосердии, великодушии, справедливости и др.;

-методически грамотное проведение народных праздников формирует праздничную культуру детей.

Народные праздники всегда являлись неотъемлемой частью духовной культуры народа, его жизни. Невозможно найти периода в истории человечества, в котором бы не существовало праздника.

**Список литературы**

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: Кн. для учителя. - М.: Просвещение,

1987.

2. Бальсевич В. К. Ваши дети: Книга для родителей. - М.: ФИС, 1985.

3. Волков Г. Н. Этнопедагогика: Учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.

4. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопр. психологии. - 1966. - № 6.

5. Даркевич В. П. Народная культура Средневековья: светская праздничная жизнь в искусстве IX-XVI вв. - М.: Наука, 1988.

6. Жигульский К. Праздник и культура: Праздники старые и новые. Размышления социолога / Пер. с польск. - М.: Прогресс, 1985.

7. Ягодин В. В. Народная физическая культура как компонент народной педагогики традиционного общества // Образование и наука: Известия Уральского отделения РАО. - 2003. - № 6 (24).