

# ХУПТАКРАУ – ИГРА, СОХРАНИВШАЯ ТРАДИЦИИ ДРЕВНОСТИ

УДК 008 : 39

<http://doi.org/10.2441/2310-1679-2023-148-35-46>

## **Александр Сергеевич СИДОРЕНКО,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения. Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: sidspb@mail.ru

*Аннотация:* В данной работе рассматриваются особенности развития игры в ножной мяч в странах Азиатско-Тихоокеанского региона на примере древнеяпонской игры кемари, её история, основные правила и традиции. Анализируются причины популярности национальных видов футбола в странах Востока в сравнении с футболом классическим европейским с учётом местных традиций, религиозных особенностей, культуры. Проводятся исторические параллели между древними и современными вариантами игры. Самобытность национальных восточных игр в ножной мяч имеет глубокие исторические корни, основанные на особенностях древневосточной философии спорта, религии и неукоснительном почитании традиций, сохранение которых стало возможно, в том числе, и благодаря изолированности региона и ограниченном влиянии на него европейской культуры. Одна из наиболее популярных в настоящее время игр в ножной мяч у азиатской молодежи – хуптакрау – является, с небольшими преобразованиями, приемницей древней японской игры кемари, и сумела сохранить её основные техники, дух единства и уважительного отношения друг к другу. Для японцев кемари – это не просто спортивная игра в мяч, это история, связанная с различными культурными и религиозными традициями прошлого, которую местные жители сумели сохранить в своей исторической памяти и тщательно оберегают. По сравнению с европейским средневековым футболом – массовым, примитивным, грубым и диковатым, – в Японии всегда подчёркивался высокий интеллектуальный уровень играющих, а сама игра воспринималась больше как искусство, чем спорт.

*Ключевые слова:* кемари, хуптакрау, разновидности футбола, Япония, Юго-Восточная Азия.

*Для цитирования:* Сидоренко А. С. Хуптакрау – игра, сохранившая традиции древности // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2023. №1 (48). С. 35–46. <http://doi.org/10.2441/2310-1679-2023-148-35-46>

## **HOOPTAKRAW – A GAME THAT HAS PRESERVED THE TRADITIONS OF ANTIQUITY**

**Alexander S. Sidorenko**, CSc in Pedagogy, Associate Professor at Department of Physical culture and sport, Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint Petersburg, Russian Federation, e-mail: sidspb@mail.ru

*Abstract:* This work examines the features of the development of the football games in the countries of the Asia-Pacific region on the example of the ancient Japanese Kemari game, its history, basic rules and traditions. The reasons for the popularity of national types of football in the countries of the East are analyzed in comparison with classic European football, taking into account local traditions, religious characteristics, culture.

Historical parallels are drawn between ancient and modern versions of the game. The identity of the national oriental football games has deep historical roots based on the peculiarities of the ancient Eastern philosophy of sports, religion and strict reverence for traditions, the preservation of which became possible, among other things, due to the isolation of the region and the limited influence of European culture on it. One of the most popular football games among Asian youth at the moment – hooptakraw is, with a few transformations, the successor of the ancient Japanese game Kemari, and managed to preserve its basic techniques, the spirit of unity and respect for each other. For the Japanese, Kemari is not just a sports ball game, it is a story associated with various cultural and religious traditions of the past, a cult that the locals have managed to preserve in their historical memory and carefully protect. Compared to European medieval football, massive, primitive, rude and wild, Japan has always emphasized the high intellectual level of the players, and the game itself was perceived more as an art than a sport.

*Keywords:* Kemari, Hooptakraw, varieties of football, Japan, Southeast Asia.

*For citation:* Sidorenko A. S. Hooptakraw – a game that has preserved the traditions of antiquity. *Culture and Education: Scientific and Informational Journal of Universities of Culture and Arts*. 2023, no. 1 (48), Pp. 35–46. (In Russ.). <http://doi.org/10.2441/2310-1679-2023-148-35-46>

Путешествуя по странам Юго-Восточной Азии, замечаешь, что среди молодёжи очень популярны игры, участники которых играют в мяч ногами, и которые при этом по своей сути очень отличаются от классического футбола. Считается, что футбол, самая популярная и раскрученная игра на планете, не должна иметь себе равных среди спортивных игр, в которых техника владения и обработки мяча при помощи ног является определяющей [11]. Однако, что касается Азиатско-Тихоокеанского региона, это утверждение не совсем верно. Несмотря на достаточную популярность на Востоке классического футбола, своё положение доминирующей игры он занимает далеко не везде.

В странах Юго-Восточной Азии, в Индонезии, на Филиппинах молодых людей в свободное время чаще можно увидеть за такими забавами как сепактакрау, – игра в ножной мяч через бадминтонную сетку, или хуптакрау, цель которой – забить мяч в подвешенное над площадкой гнездо, состоящее из трех соединённых обручей [9]. Популярность данных игр настолько высока, что они входят в программу престижных Азиатских игр, второго по значимости спортивного события в данном регионе после Игр Олимпийских [1]. Делаются даже робкие попытки предложить сепактакрау и хуптакрау к включению в программу Олимпиады [17]. Только чтобы стать олимпийским видом спорта, он должен активно развиваться как минимум в 75 странах на 4 континентах [23]. Однако этого в настоящее время не происходит, так как на других континентах эти азиатские игры не понимают, считая их скучными, и соответственно, они не находят там нужного распространения.

Чтобы понять феномен популярности национальных азиатских игр в ножной мяч, следует обратиться к истории и рассмотреть в первую оче-

редь период зарождения данных игр, социальную среду играющих, культурные особенности и традиции, религиозные факторы, определяющие цели игры, наконец, взгляды на вопросы физического воспитания молодёжи в целом, всё то, без чего невозможно представить себе любую спортивную деятельность.

Данное исследование интересно ещё и потому, что аналогичные футболу игры в разные исторические периоды появлялись в разных частях нашей планеты, в древнем Египте, странах Ближнего Востока, доколумбовой Америке, но по разным причинам везде, кроме Восточной и Юго-Восточной Азии, утратили свои традиции, практически забыты и не культивируются в настоящее время [3].

Важное отличие сепактакрау и хуптакрау от классического футбола заключается в том, что упомянутые игры являются бесконтактными, проводятся на площадках небольшого размера и предполагают совершенную технику владения мячом без проявления силовых способностей и больших перемещений по площадке. Таким образом, игрокам нет необходимости акцентировать своё внимание на развитии физических качеств силы и выносливости, а следует сосредоточиться на совершенствовании технического мастерства, координации и улучшения подвижности в суставах. Отсутствие плотных, а часто жёстких и даже грубых контактов с соперниками, свойственных футболу классическому, делает игру азиатов спокойной, совсем не агрессивной, миролюбивой и интеллигентной.

Стиль игры в хуптакрау очень напоминает стиль древнеяпонской игры кемари, первые достоверные сведения о которой относятся к городу Нара и датируются примерно 644 годом нашей эры, что было отмечено в «Нихон сёки», одном из древнейших письменных памятников Японии, подробно повествующем о жизни страны того времени [8].

Задача игроков в кемари состояла в том, чтобы, стоя в круге, удерживать мяч в воздухе более длительное время, касаясь его любой частью тела, за исключением рук – головой, ступнями, коленями, спиной, или – в альтернативных версиях игры – ещё и локтями. Игроку разрешалось подбрасывать мяч в воздух столько раз, сколько он захочет, перед тем, как передать его другому игроку, что требовало высокого уровня мастерства в обработке мяча [7]. Чтобы не допустить касания мячом поверхности площадки, игроки в основном использовали жонглирование мяча ногами и передачи партнеру [6].

Изначально кемари не был видом спорта, в котором игроки или команды соревнуются друг с другом. Цель кемари, наоборот, состояла в работе единой команды, все члены которой должны были помогать и поддерживать друг друга ради достижения единой цели. Несмотря на то, что основной вклад в успех команды вносила совокупная индивидуальная техника каждого игрока, точность передач мяча и коммуникация игроков друг с другом

являлись крайне важными элементами игры, поэтому командное взаимодействие её участников ценилось не меньше индивидуального [19]. Кемари носила подчёркнуто представительский и церемониальный характер.

Философия кемари разительно отличалась от философии европейского футбола, в различных версиях которого, начиная с глубокой древности (эпискирос, гарпаступ), в Средневековье (кальчо) и до конца XIX века (регби, английский футбол) предполагалось жесткое, а часто жестокое противостояние двух команд на поле большого размера с большим количеством игроков в каждой команде (от 11 до 27) по примитивным правилам; где в процессе игры допускались подножки, захваты игроков команды противника, атаки не владеющих мячом игроков с использованием приёмов борьбы и кулачного боя, что предполагало высокую степень травматизма. Целью того футбола было любым способом забить, занести или затолкать мяч за зачетную линию (в ворота, в город) команды противника. При этом игрокам разрешалось играть в мяч как ногами, так и руками [16].

В отличие от относительно тяжелого футбольного мяча игры в кемари проходили лёгким 130–150-граммовым мячом диаметром 8 дюймов, называемым *Мари*. Мяч сшивали из оленьей шкуры, шерсть которой была обращена внутрь, а кожа снаружи. При изготовлении мяч наполняли ячменными зернами, чтобы придать ему определенную форму. Затем зёрна удаляли и скрепляли его лентой из лошадиной кожи и набивали опилками. Диаметр мяча составлял около 25 сантиметров. Позже мячи стали покрывать яичным белком и дополнительно посыпать белой пудрой для лица, смешанной с клеем, или коптить до более темного цвета на огне из сосновых иголок. Мяч тёмного цвета символизировал солнце, а шар белого цвета – луну, что соответствовало концепции Инь-Ян [24].

Игрока, бьющего по мячу, называли *Марьяши*. Хороший марьяши всегда облегчал партнёру управление мари, подавая его мягким плавным касанием ноги и удерживая мари в воздухе.

В кемари существовали игровые приемы, по которым оценивались играющие, и которые были отличительными маркерами опытных игроков. К таким приёмам относились: *Нобиаши* – умение дотянуться до мяча, падающего с большого расстояния; *Казэриаши* – искусство не принимать уходящий от центра площадки мяч, стоя спиной к центру площадки, а умение поймать опускающийся за спину мяч, чтобы он покатился вниз по телу, стоя лицом к центру площадки; *Ми ни су мари* – искусство поглощения всей силы мяча верхней частью тела и управления им так, чтобы он скатился к ноге [21].

Считалось, что идеальный удар по мячу в кемари должен иметь умеренное вращение, издавать чистый звук, похожий на вращение японского барабана цудзуми, и перемещаться на оптимальной высоте, быть не слишком низким или слишком высоким.

Кроме непосредственного владения совершенной техникой и стратегией игры, игроки в кемари должны были обращать внимание на правильную осанку и выпрямленное тело, быстроту и точность движений, сохранение древних «традиций» (кодзитсу) и этикета этого вида спорта.

Уровень мастерства определялся цветом костюмов, которые носят игроки.

В IX веке игроки в кемари были изображены одетыми в харигину или охотничьи снаряжения. К XIII веку появилась стилизованная церемониальная одежда ярких тонов, дополненная характерной высокой черной шляпой придворного *Хэйана*. Игроки одевали специальную обувь из кожи, которую привязывали к голеним специальными шнурами. За пояс игрока был заткнут веер, чем больше рёбер он содержал, тем выше был ранг игрока. Игрок, занимающий самый высокий ранг, стоял ближе всех к сосне, которую высаживали в одном из углов площадки [24]. Особые требования к одежде предъявлялись к высшей знати, которая носила официальные головные уборы, яркие кимоно и специальную обувь, которая, возможно, была предшественницей современных футбольных бутс.

В противопоставлении кемари – известные нам картины художников, изображающие средневековый европейский футбол, напротив, показывали игроков в грязной и рваной одежде, валяющихся в грязи и не особо деликатно относящихся друг к другу [12]. Различия заметны также в манерах поведения и одежде зрителей, наблюдавших в то время за играми в футбол и кемари.

В кемари играли на квадратном ровном земляном поле размером 6-7 метров, называемом *Кикуцубо*, во всех углах которого были посажены деревья. Примерно к 980 году появилось упоминание об особых деревьях, которые аристократы выращивали в определенных местах в своих садах, чтобы держать постоянное поле для игры. Деревья также выращивались в горшках в качестве маркеров высоты. Четырьмя деревьями, использовавшимися для разметки поля, обычно были вишня, клен, ива и сосна. Поле, отмеченное четырьмя соснами, было зарезервировано только для проведения игр при дворе. Деревья подстригались таким образом, чтобы мяч мог падать сквозь ветви дерева разными и сложными способами (см. рис. 1).

Использовавшееся вспомогательное оборудование для игры включало жалюзи для защиты от солнца, шесты для извлечения мяча, запутавшегося в ветвях деревьев, и сетки для извлечения мячей из-под веранд или с крыши.

В кемари играли в течение всего года, хотя наиболее подходящим сезоном для игры считалась весна. Игра сопровождалась рядом религиозных ритуалов, таких как помещение мяча в развилки деревьев и произнесение молитв с ним у алтаря [20].





Рис. 1. Игра в кемари (Рито Акизато, 1799 год)

Широко распространено мнение, что кемари мог произойти от китайской игры Чжу-ке, о чем свидетельствуют одинаковые иероглифы Чжу, что означает «бить по мячу ногами», и Чу, что можно напрямую перевести как «мяч, сделанный из кожи и набитый тряпками или морскими губками». Однако иероглифы отражают скорее общий смысл происходящего: играть ногами в мяч [16].

В древнекитайском варианте игры, который, по некоторым сведениям, появился еще в 2500 году до нашей эры, задача играющих состояла в том, чтобы перебить мяч через отверстие диаметром примерно 60–80 см в сетке высотой около 4 метров, разделяющей игровую площадку на две равные части. То есть, несмотря на очевидную схожесть – умение удерживать мяч в воздухе и совершать удары и передачи мяча на точность на ограниченном участке дистанции – существенные различия все же имелись. Так в Чжу-ке предполагалось участие двух команд, то есть игра подразумевала соперничество, в то время как кемари считался по большей части показательным видом спорта [15].

Высказываются некоторые предположения о том, что правила и суть игры в кемари чем-то напоминают древнюю версию сепактакрау, смысл которой был очень похож на кемари и заключался в удержании в воздухе легкого мяча, сделанного из плетеного ротангового тростника. Однако пер-

вые сведения о сепактакрау у европейцев появляются только в XIII веке благодаря путешественнику Марко Поло, а местные исторические хроники о времени появления сепактакрау и его возможном влиянии на зарождение кемари умалчивают, поэтому официально данную теорию нельзя ни подтвердить, ни опровергнуть [9].

Также нет данных о влиянии на кемари корейской версии футбола Чукку периода Силла (57 год до н. э. – 935 год н. э.), в которую играли дворяне и солдаты мячом, сделанным из рисовой соломы [2].

Очевидно, что на кемари и остальные восточно-азиатские игры в ножной мяч большое влияние оказали религиозные взгляды конфуцианства, даосизма и буддизма, а также традиционной восточной философии, в основном древнекитайской. Согласно им физические упражнения и спорт являлись одним из важнейших лекарственных средств, которые должны были играть важную роль в поддержании здоровья и регулировании основных функций организма, чтобы дать необходимый запас энергии. В основе спортивной подготовки Востока были заложены упражнения, направленные на поиск «золотой середины» и гармонии между человеком и природой [22].

Восточная система физических упражнений изначально была нацелена на укрепление тела и самосовершенствование через структуру двигательных действий, имитирующих различные движения животных, отличающиеся статическим и динамическим равновесием, твердостью и мягкостью двигательных действий и выполняемые с различными темпо-ритмовыми характеристиками. Кроме достижения физической силы важно было добиться красоты и привлекательности спорта через овладение тонкими искусными движениями тела [14]. Поэтому в кемари мы видим движения спокойные, размеренные, неторопливые.

В Европе же физическая подготовка имела сугубо прикладной характер, нацеленный исключительно на развитие основных физических качеств, и предполагала соревновательный характер; а в сущности физических упражнений преобладал рациональный подход – совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой и других систем организма [4].

Разница между кемари и средневековым европейским футболом выражается также в функциональном значении игры. Грубые и жестокие европейские гарпастум или калчо проводились в целях подготовки воинов и в качестве развлечения простолюдинов, а кемари – игра высшего общества – подразумевала исполнение религиозных и магических ритуалов. Основная задача европейского спорта – совершенствование человека через соревнование друг с другом, восточного – через преодоление себя.

В начале своего развития кемари не рассматривалась как игра интеллигентов, что, в частности, косвенно подтверждается высказываниями древ-

неяпонской писательницы Мурасаки Сикибу, жившей в конце X – начале XI в., которая в своём всемирно известном романе-моногатари «Повесть о блистательном принце Гэндзи» прокомментировала её следующим образом: «Кемари вряд ли можно назвать величественным видом спорта, он довольно шумный и грубый, но, в конце концов, многое зависит от того, где и кто в него играет» [10].

Однако в период Хэйан (794–1192) игра была обязательной для придворной знати, а в период Камакура (1192–1333) кемари была популяризирована самураями и к началу XIII века превратилась в высокоразвитый вид спорта со стандартизированными правилами. В игре стали принимать участие 8 игроков, были определены разрешенные виды ударов.

Официальные игры в кемари посещали правящие и ушедшие в отставку императоры и знатные придворные. К эпохе Эдо (1603–1867) популярность игры вышла за рамки самураев и охватила горожан и богатых землевладельцев: кемари стала массовым видом спорта. Наибольшего расцвета кемари достигла в период между X и XVI веками, это был спорт, который вдохновлял писателей и поэтов, служил темой светских разговоров в обществе.

Ко второй половине XIX века кемари стал терять свою привлекательность для широкой публики, к большому неудовольствию императора Муцухито, который надеялся сохранить традиции благородного двора Японии, основав «Ассоциацию сохранения кемари» [19].

Где-то в середине XX века древняя японская игра кемари трансформировалась в игру хуптакрау, суть которой практически не изменилась, но значительно усложнились правила. В хуптакрау появилось гнездо, состоящее из трех обручей, в которое нужно забивать мяч одним из восьми разрешенных способов. Причём каждый игрок может использовать один вид удара только один раз.

Основные виды ударов по мячу, распространенные в кемари в древности, являются сегодня базовой техникой хуптакрау (см. табл.) [13].

Даже не особо разбирающимся в футболе очевидно, что некоторые из перечисленных в таблице ударов являются очень сложными и подвластны только истинным профессионалам. Видео игр лучших хуптакрауистов планеты подтверждают, что техника владения мячом у многих из них по своей лёгкости, элегантности, точности ударов и передач превосходит уровень подготовки многих профессиональных футболистов. Этому способствуют и антропометрические особенности азиатских народов, представителей которых отличает невысокий рост, низкое соотношение ИМТ, меньшее содержание подкожного жира, астенический тип телосложения, легкая структура костей, большая эластичность мышц, более длинные в сравнении с европейцами конечности [5].



Табл. Основные виды ударов в современном хуптакрау

№	Сложность	Описание удара	
1	Простые		<b>Insidekick</b> – удар по мячу вверх внутренней стороной стопы
2			<b>Headerkick</b> – удар по мячу головой
3			<b>Kneebump</b> – удар мяча вверх верхней частью бедра (коленом)
4	Средней сложности		<b>Shoulderthrust</b> – удар по мячу плечом
5			<b>Outsidekick</b> – удар по мячу внешней стороной стопы
6	Сложные		<b>Flyingclipper</b> – скрестный удар по мячу в прыжке сзади внутренней стороной стопы
7			<b>Blindsolekick</b> – удар подошвой
8			<b>Tokick</b> – удар по мячу вверх тыльной стороной стопы

Однако следует иметь в виду, что азиатские игроки выполняют движения практически на месте, лёгкий мяч перемещается на небольшой скорости, и у них соответственно гораздо больше времени на принятие решения и есть возможность сконцентрироваться на технике (рис. 2).

При контакте с тяжелым футбольным мячом игроки должны прикладывать определённые усилия и иметь хорошо развитые мышцы ног, в хуптакрау для перемещения лёгкого ротангового мяча требуется лишь небольшое касание его, что делает европейский футбол более силовым и тяжеловесным, а азиатское хуптакрау – более легким и артистичным.

Британский футбол дошёл до Японии в конце XIX века, но по-настоящему приобрел свою популярность только в конце века XX.



Рис. 2. Игра хуптакрау (Prince Cup 2014 – Hoop Takraw)

Что касается кемари, то сегодня в него играют в основном в синтоистских святилищах, таких как храм Симогамо и храм Танзан и во время фестивалей с подчёркнуто культурно-религиозным подтекстом. Участники игры одеваются в исторические костюмы периода Хэйан, во время которого игра была популяризована.

В районе Асука-Нара была возрождена соревновательная версия древней игры, в которой две команды из 6 человек перебрасывают мяч через канат, не давая ему упасть на землю. Чтобы быть как можно более аутентичными, как в древние времена, современные игроки используют кожа-

ный мяч, набитый оленьим мехом, который издаёт глухой звук при сильном ударе, и носят одежду эпохи Нара [18].

Кемари на протяжении веков не утратила своей популярности, дошла до нас практически в неизменном виде и востребована азиатской молодёжью в настоящее время. Этому способствовали восточное умение сохранять и уважать традиции предков, основные религии востока, которые не запрещали, а наоборот поддерживали занятия физическими упражнениями, а также подчёркнуто уважительное отношение к игре широких масс населения больше как к искусству, чем к спорту, высокий интеллектуальный уровень играющих. Кемари полностью отражает философию восточного понимания физической активности, в которой ценится точность и размеренность движений, умение концентрироваться на конкретном двигательном действии и управлять своим телом.

### Список литературы

1. Азиатские игры. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Азиатские\\_игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/Азиатские_игры)
2. Бусик К. Самкук саги. Летописи Силла. Москва : Восточная литература, 2001. 202 с.
3. Валь А. История футбола. Москва : АСТ, 2003. 144 с.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва : Академия, 2001. 312 с.
5. Даттон Э., Линн Р. Раса и спорт. Эволюция и расовые различия спортивных способностей. Москва : Икс-Хистори, 2018. 352 с.
6. Кемари. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Kemari>
7. Мендот И. Э. О., Мендот Э. Э. О., Мендот Э. Э. О., Монгуш В. Б. О. Этнокультурные игры «тевек» и «кемари» и их отличительные черты. Высшая школа : научные исследования. Сборник научных статей по итогам работы Межвузовского научного конгресса (г. Москва, 23 ноября 2019 г.). Том 2. Москва : Инфинити, 2019. с. 111–115.
8. Нихон сёки – Анналы Японии: В 2 т. / Пер. и коммент. Л. М. Ермаковой и А. Н. Мещерякова. Т. 1. Свитки I–XVI. Санкт-Петербург : Гиперион, 1997. 496 с.
9. Сидоренко А. С. Сепактакрау. Практическое руководство. Санкт-Петербург : ГУАП, 2006. 16 с.
10. Сикибу М. Повесть о Гэндзи: в 3 томах. Т. 1. Санкт-Петербург : Гиперион, 2010. 592 с.
11. Список самых просматриваемых телетрансляций. URL: [https://wikidea.ru/wiki/List\\_of\\_most-watched\\_television\\_broadcasts#List](https://wikidea.ru/wiki/List_of_most-watched_television_broadcasts#List)
12. Футбол в европейской живописи. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол\\_в\\_европейской\\_живописи](https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол_в_европейской_живописи)

13. Хуптакрай URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Хуптакрай>
14. *Chang C.* Discrimination of Sports Values of People First and Humanism – Comparative Perspective of Chinese and Western Philosophy. *Striking: Sports Forums* 9 (2014): Pp. 6–8.
15. *Collins T.* How football began: a global history of how the world's football codes were born. London. Routledge, 2019. 219 p.
16. Cuju. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Tsu%27\\_Chu](https://en.wikipedia.org/wiki/Tsu%27_Chu)
17. *Ishak F.* Working on Olympic status for sepak takraw. URL: <https://www.nst.com.my/sports/others/2021/06/699135/working-olympic-status-sepak-takraw>
18. *Guttmann A., Thompson L. A.* Japanese sports: a history. University of Hawaii Press. 2001. Pp. 26–27.
19. Kemari. URL: <https://sengokudaimyo.com/kemari>
20. Kemari or Mari Kaju. URL: <http://www.traditionalsports.org/traditional-sports/asia/kemari-or-mari-kaju-japan.html>
21. Kemari: The earliest form of football played in ancient Japan. URL: <https://heritageofjapan.wordpress.com/2011/10/04/kemari-the-earliest-form-of-football-played-in-ancient-japan>
22. *Mishra S. K.* Chinese Traditional Sports: Introduction to Chinese culture. 2020. 66 p.
23. Olympic charter. International Olympic Committee. Lausanne, 17 July 2020. 103 p.
24. *Witzig R.* The Global Art of Soccer. CusiBoy Publishing. 2006. 500 p.