

FIT-FIGHT (ОФП)

**Сергея
Заяшникова**

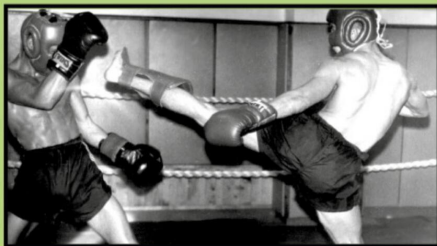
1986 – 2022



ИСТОРИИ МОИХ УЧЕНИКОВ

1993

**ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ
МУАЙ ТАЙ В РОССИИ.
SANT KONAK (THA)**



**Сергей Иванович Заяшников
Первый учитель муай
тай в России. Sanit
Конак (ТНА). 1993 г.**

Серия «История развития тайского бокса (муай тай) в России. Заметки Президента РЛМТ (осн.1992), Вице-президента ФТБР (1995-2007) Сергея Заяшникова», книга 5

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68517345
SelfPub; 2023*

Аннотация

Рассказ о первом тренере по муай тай из Таиланда Санит Конак, который провел 2 месячных семинара Российской Лиги муай Тай в Новосибирске в 1993 – 1994 гг.

Содержание

| | |
|---|----|
| Первые впечатления – на всю жизнь. 1993 г. | 4 |
| Сергей Стафеев: Знакомство 1993 г. и УТС 1994 г. | 15 |
| Сергей Стафеев: первая тренировка. 1993 г. | 21 |
| Сергей Заяшников. План тренировок по Муай Тай от Санита Конака. 27.11.1993 г. | 25 |
| Бэкстейдж | 29 |
| Автобиография | 46 |
| Библиография | 57 |

Сергей Заяшников
Первый учитель муай
тай в России. Sanit
Konak (ТНА). 1993 г.

Первые впечатления –
на всю жизнь. 1993 г.

Первые впечатления – самые сильные.

И закладываются они у человека в детстве. Если говорить о «детстве» тайского бокса в России (см. [видео](#)) и первых Учителях, надо обязательно рассказать о замечательном тайском тренере Саните Конак (Sanit Konak. Bangkok. Thailand)

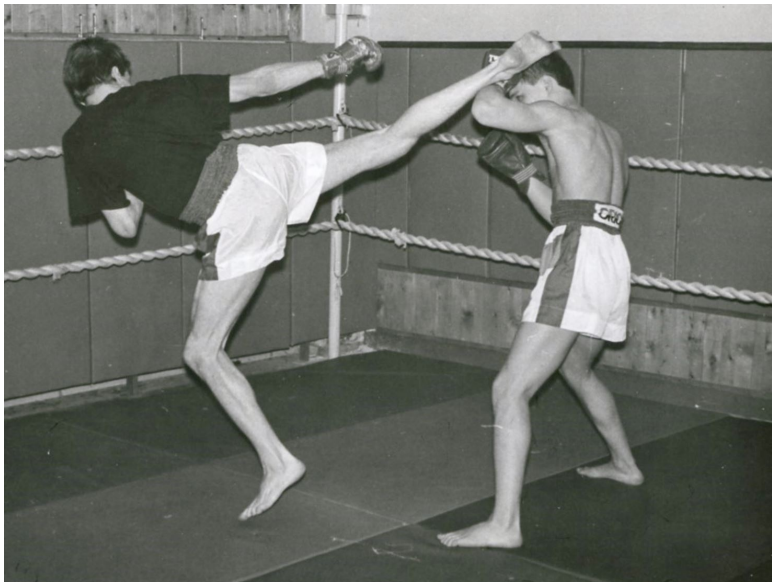


Думаю чуть подробнее осветить теперь уже, по прошествии 30 лет, легендарные, два тридцатидневных (!) семина-

ра Российской Лиги Муай Тай (РЛМТ) по тайскому боксу в Новосибирске.



Тогда я, как владелец РЛМТ (см. [видео](#)), организовал и оплатил в 1993 – 1994 гг. в моем спортклубе тайского бокса «Ермак» на новосибирском стадионе «Спартак» (см. [LitRes](#)) и это была очень важная веха для начала понимания тайского бокса в России и СНГ.



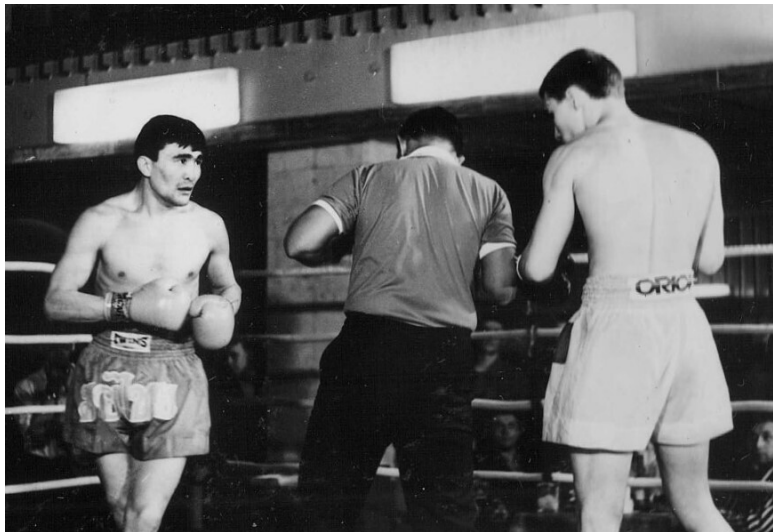
Знаете... сталкиваясь в дальнейшем с тренировками, написаниями книг и учебников (см. [LitRes](#)), выездами команд на любительские ЧМ (см. [видео](#)), организациями проф.боев (см. [видео](#)) или просто любыми гранями тайского бокса (см. [видео](#)) я каждый раз, решая проблему, неожиданно понимал, что основу моего видения (а я все-таки художник, и еще в школе мои рисунки были на Международной выставке в Польше) были именно те впечатления с первого времени 1993 – 1994 гг...



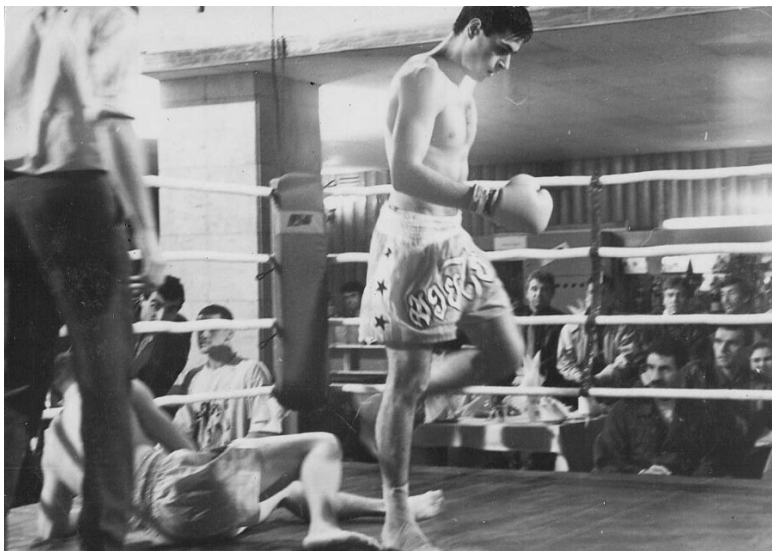
Тогда я неотрывно присутствовал при его работе на месячных Семинарах РЛМТ по тайскому боксу. Наблюдал за его работой как рефери боев муай тай.



Слушал его мнение, после «ровного», как нам тогда казалось, боя, кто именно выиграл в этом спорном бою «по тайским правилам».



Это было мнение профессионала, каким, несомненно, был Санит Конак (см. [ВИДЕО](#)) и долгие беседы с Учителем Санитом (см. [ВИДЕО](#)) я впитывал как неофит и страстный ученик, ведь тогда тайский бокс был для меня да и всех других поклонников этого нового вида единоборств в России настоящим «терра инкогнита».



Его, Санита, доброта, его поклонение идеалам «старого» тайского бокса, профессионализм, были для нас неким идеалом.



Его самоотверженность (он приехал в холодную зимнюю Сибирь в 62 года, причем у него семья только детей было 6 человек, по сути как проповедник и миссионер...), его видение как надо все делать...



Думаю, все это заложило многое из того, что мне потом удалось сделать в России для развития тайского бокса, чтобы со временем, самоотверженно сражаясь, Сборная команда России на любительских чемпионатах мира стала мировым лидером и стала постоянно входить в 3-ку призеров на ЧМ и ЧЕ...

Кстати, я Санита Конак еще раз (3-й раз) приглашал в Россию, но уже в 1998 году, на Гала-турнир РЛМТ «Россия – Таиланд» в Прокопьевске, но это уже совсем другая, не менее интересная приключенческая история (см. [LitRes](#)).



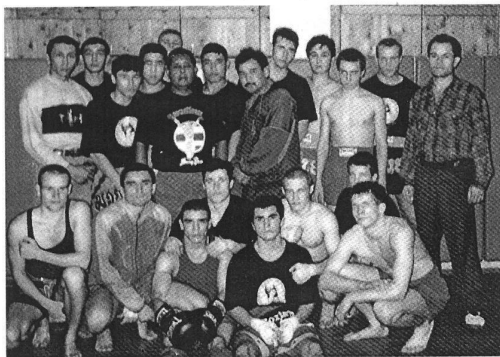
Сергей Стафеев: Знакомство 1993 г. и УТС 1994 г.

«Девяностые». Зима. Зал тайского бокса «Ермак» (Новосибирск, стадион «Спартак»). 1994 год. Спортсмены Российской Лиги Муай Тай готовятся к первому в истории тайского бокса Чемпионату Мира – 1994 г (IFMA, Чантабури, Таиланд).



А УТС (Учебно-тренировочные сборы) сборной команды РЛМТ (а также бойцов из Казахстана) проходят под руководством тренера из Таиланда (!) Санита Конак.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ к Чемпионату Мира (I.F.M.A.) 1994 г.



Удивительный человек, о котором у меня самые тёплые воспоминания.

Впервые увидел Санита в офисе на Спартаке (стадион «Спартак» в центре Новосибирска – прим. ред.) в 1993 году. Ну как, офисе... .



Небольшой комнате рядом с залом, которая была и тренерской (клуба «Ермак» – прим. ред.), и первым офисом Российской Лиги Муай Тай на тогда самом крутом и новом стадионе «Спартак».



Санит как Санит. Невысокий, смуглый, кругленький. Явно в возрасте, но очень подвижный, живое лицо с блестящими карими глазами. Улыбчивый.



Никакой надменности ни в голосе, ни в жестах. Что-то увлечённо обсуждают с Сергеем Ивановичем (Заяшниковым) и Олегом (Тереховым). Мой уровень школьного английского «на троечку» позволил только поприветствовать уважаемого человека. Конечно, уважаемого! Говорят, он бился в поединках по тайскому боксу ещё по «старым» правилам. Без перчаток. И был Чемпионом Таиланда!

Сергей Стафеев: первая тренировка. 1993 г.

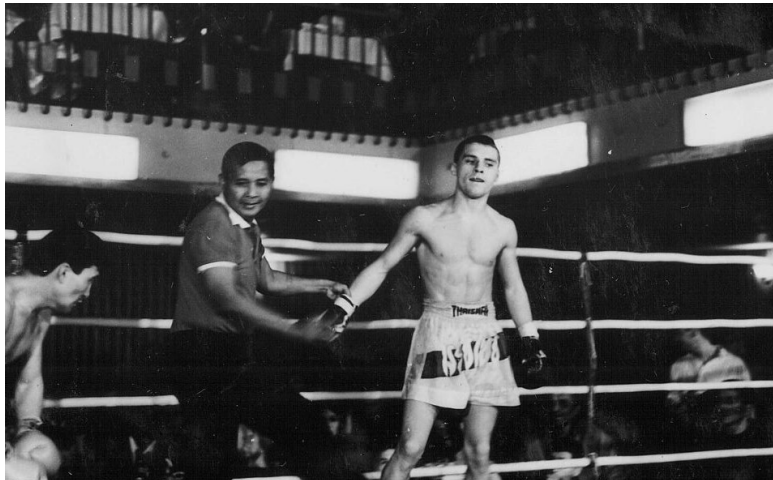
Тогда я был помощником тренера (см. [видео](#)). Лапы держал, за таймингом следил, контролировал выполнение спортсменами тренировочных заданий. Санит быстро расставил акценты, как надо (и как не надо) тренироваться. Сначала пробежка минут 30-40. Ага, бегать негде, особо. Зал небольшой, а на улице темно, гололёд и температура под -35. Значит, прыгаем на скакалке и на грузовых покрышках, «прокачиваем» икры, заодно и укрепляем голеностоп. Потом полная экипировка: закрытый тренировочный шлем, большие (16 -18 унций) перчатки и качественные толстые накладки на голень.



Без правильного инвентаря – не тренировки, а профанация, «художественная самодеятельность». И начинается отработка определённых заданий. Даже, не столько отработка, а условный спарринг, каждый работает по определённому заданию. Задания новые и непривычные. Упор на лоу-кик, «стопорящий тип», подхваты голени с выбиванием опорной или встречным ударом. Потом долгие раунды в клинче. Он у нас был сильно недооценён, как выяснилось.



А тут такое разнообразие приёмов открылось. Санит, наверняка, показывал простейшие приёмы, но они были внове для нас и...



**Сергей Заяшников. План
тренировок по Муай Тай от
Санита Конака. 27.11.1993 г.**

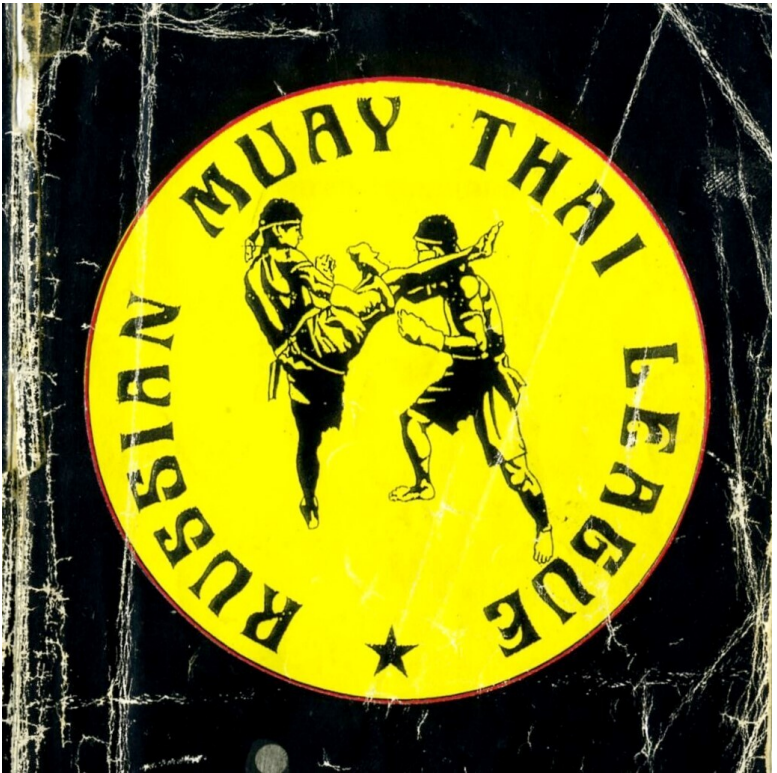


Table of daily training

Morning:

- running about 8-10 kilometres/day
- physical exercise 15 minutes

Monday, Wednesday, Friday (evening):

- warm-up 10 minutes by skipping, punching the air

3 rounds each 4 minutes and rest interval 1 minute

– punching individually and slightly 2 rounds each 4 minutes and rest 1 minute

– et training in various techniques wrestling 2-4 rounds each 4 minutes and rest 1 minute

– physical exercise stomach, neck and arms

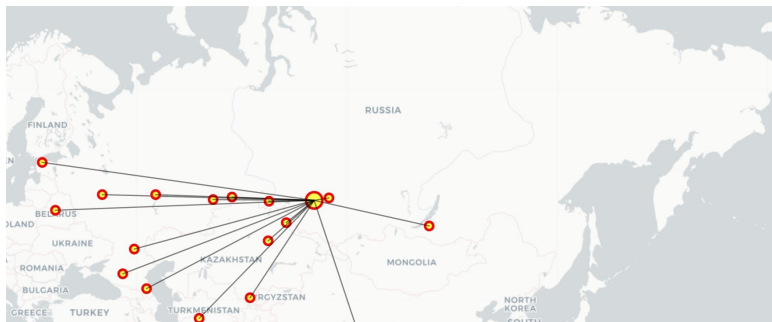
Tuesday, Thursday, Saturday:

– warm up by skipping 10 minutes

– punching individually 3 rounds each 4 minutes, resting interval 1 minute, punch the sandbag 3 rounds each 4 minutes, rest 1 minute, kick the target 2-4 rounds each 4 minutes, rest 1 minute punching individually 2 rounds each 4 minutes, rest 1 minute, wrestling 2-4 rounds each 4 minutes, rest 1 minute physical exercise stomach, and neck.

Sunday stop, Holiday

(Sanit Konak. Bangkok. Thailand). RMTL. Muay thai seminar. 27.11.1993. Novosibirsk.



1993 год. Карта развития тайского бокса в России и СНГ.

Вспоминали с ностальгией и теплотой о нашей боевой юности, поражениях, трудностях, мечтах, успехах и первом тайском Учителе муай тай В России Саните Конак два «ветерана» Сергей Заяшников (Москва) и Сергей Стафеев (Новосибирск). 1993 – 2022 гг.

Бэкстейдж



27, 11, 93
CAHUT KSHAV, 1793

Table of Daily Training

- Morning**
- Running about 8-10 kilometres/day
 - Physical Exercise 15 minutes

Monday, Wednesday, Friday (Evening)

- Warm-up 10 Minutes by skipping, punching the air
3 rounds each 4 minutes and rest interval 1 minutes
- fight in pair 2-4 rounds each 4 minutes and rest
interval 1 minute
- Punching individually and slightly 2 rounds each 4
minutes and rest 1 minute
- et training in various techniques wrestling 2-4
rounds each 4 minutes and rest 1 minutes
- Physical exercise stomach, neck, and arms

Tuesday, Thursday, Saturday

- Warm-up by skipping 10 minutes
- punching in dividually 3 rounds each 4 minutes, resting
interval 1 minute, punch the sandbag 3 rounds each 4
minutes, rest 1 minutes, kick the target 2-4 rounds
each 4 minutes, rest 1 minute punding individually 2
rounds each 4 minutes, rest 1 minute, wrestling 2-4
rounds each 4 minutes, rest 1 minute physical exercise
stomach, and neck.

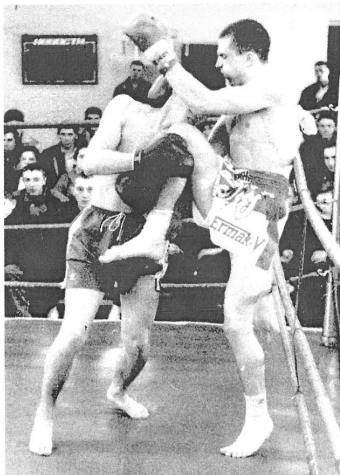
Sunday stop Holiday

1993г

Кубок Российской Лиги Муай Тай 1993 г. (Кубок СНГ)

Ноябрь 1993 г.

Г.Новосибирск, ДК "Чкалова"



Участвовали команды из городов: Новосибирск, Колывань, Бердск, Томск, Курган, Улан-Удэ, Ташкент, Бийск, Ноябрьск.

Гл.судья - Санит Конак (Таиланд)

Санит Конак - главный тренер I.F.M.A. (Бангкок, Таиланд)

Впервые в России провел месячный семинар по Муай Тай (в Новосибирске)

ПОБЕДИТЕЛИ

Батор Цибикмитов (Россия)

Валерий Санжижапов (Россия)

Баир Дымбрылов (Россия)

Владимир Митяев (Россия)

Джамбулат Амантаев (Узбекистан)

Максим Журавлев (Россия)

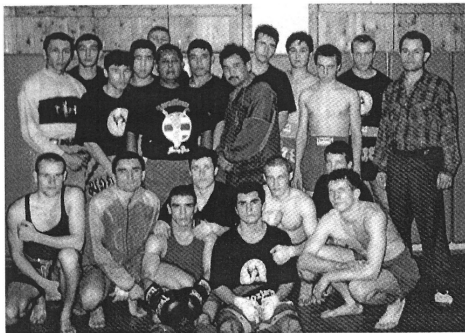
Спонсоры:
Фирма "ВЕСТЬ"
Фирма "ОРИОН"
Фирма "RAMTL"

Профессиональная Российская Лига Муай Тай фирма "RAMTL"

10 ноября - 3 декабря 1994 г.

Г.Новосибирск, Стадион "Спартак"

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ к Чемпионату Мира (I.F.M.A.) 1994 г.



Состав участников:

Сборная РЛМТ

Пичугин М. (Новосибирск)
Митяев С. (Колывань)
Габибов Г. (Махачкала)
Магомедов С. (Буйнакс, Дагестан)
Трубин Ю. (Омск)
спортсмены с/к "Ермак-Алемар"

Сборная Казахстана

Смаилов К. (Караганда)
Лобач С. (Караганда)
Аминов Б. (Павлодар)
Оразбеков С. (Караганда)

Руководитель УТС - С.Заяшников (Новосибирск)

Тренерский состав:

Гл. тренер - Санит Конак - главный тренер I.F.M.A. (Бангкок, Таиланд)
Тренеры: З.Зайналбеков (Буйнакс, Дагестан), С.Стафеев, А.Малахов,
В.Школьник (Новосибирск), И.Болтабеков (Караганда, Казахстан),
С.Ибраев (Павлодар, Казахстан), В.Леонович (Курган)

Спонсоры:

Банк "Алемар"
Фирма "RAMTL"

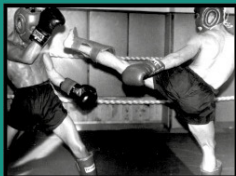
**FIT-FIGHT
/ОФП/
СЕРГЕЯ
ЗАЯШНИКОВА
1986 – 2022**

1988

**ЗАГолоВОК
КНИГИ
ЛЮБОЙ
ДЛИНЫ**



ИСТОРИИ **МОИХ**
УЧЕНИКОВ



ВАРИАНТ 1

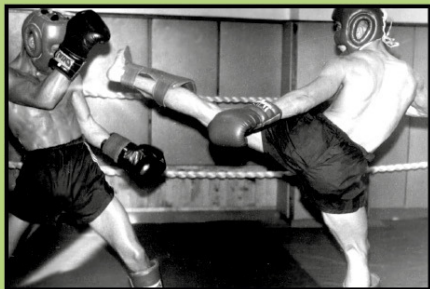
**FIT-FIGHT
/ОФП/
СЕРГЕЯ
ЗАЯШНИКОВА
1986 — 2022**



ИСТОРИИ МОИХ УЧЕНИКОВ

1993

**ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ МУАЙ ТАЙ
В РОССИИ. SANIT KONAK (СТН).**



FIT-FIGHT (ОФП)

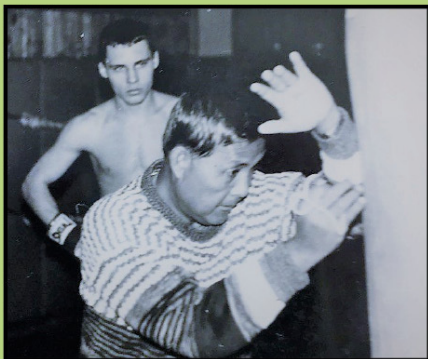
**Сергея
Заяшникова**

1986 – 2022

ИСТОРИИ **МОИХ** **УЧЕНИКОВ**

1993

**ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ
МУАЙ ТАЙ В РОССИИ.
SANIT KONAK (THA)**



FIT-FIGHT (ОФП)

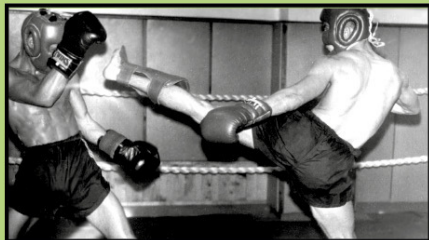
**Сергея
Заяшникова**

1986 – 2022

ИСТОРИИ **МОИХ** **УЧЕНИКОВ**

1993

**ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ
МУАЙ ТАЙ В РОССИИ.
SANIT KONAK (THA)**



Автобиография

Сергей Иванович Заяшников

БИОГРАФИЯ

Забайкалье,
Новосибирск,
Москва,
Нью-Йорк,
Япония,
Таиланд...



Заяшников Сергей Иванович

Для Учителя (мои папа и мама были Учителями в сельской школе) очень важно знание жизни из первых рук.

За полвека я исколесил добрую половину нашей удивительной планеты.

Перепробовал много и работы не чурался нигде.

● В Забайкалье охотился и рыбачил.

● В Сибири учился в вузе и работал дворником, кухонным работником, художником, в леспромхозе, на радиозаводе, в комсомоле, первым в стране создал и руководил своим клубом поОФП, каратэ и муайтай, Российской Лигой Муай Тай.



Слет ОФП. В овале: С. Заяшников, 1989

- На Камчатке организовывал студенческие стройотряды.
- В Москве зарегистрировал и руководил всероссийской федерацией муайтай в Олимпийском комитете России.
- Вел свою передачу на НТВ+СПОРТ 12 лет.
- В Таиланде на фабрике по своему дизайну производил крутой спортивный инвентарь "RAMTL".



Съемка для интервью Forbes. Бекстейдж,
Москва-Сити, 2014

- В Японии организовывал профбои для наших бойцов (112 турниров SWA в 32 городах Японии за 3 года).
- В США проводил чемпионские турниры WBLMUAYTHAI на Манхэттене.



WBL MUAY THAI. В ринге С.И. Заяшников и Шахбулат Шамхаев (справа) после победы, Дубай, отель Ле-Меридиан

- В Европе был менеджером по проф.боксу и помогал стать Чемпионами мира ребятам.



С. И. Заяшников с поясом IBO по боксу и Григорий Дрозд (ныне член Общественной Палаты РФ), США, г. Лос-Анджелес, 2004

А еще были [книги](#).

Были

фильмы

... много

поражений

и много

побед

и все это было очень-очень

интересно

.

И везде тренировал, ну нравится мне

это дело :)





Библиография

Библиография. 1985 – 2023 гг. ([LitRes](#))

Заяшников Сергей Иванович ([отзывы об авторе](#))

Серия «Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия. 1990–2020 гг.» ([LitRes](#)) ([видео](#))
([отзывы](#))

Сергей Заяшников
«Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия. 1990–2020 гг.»
Серия включает 12 книг

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  <p>Сергей Иванович Заяшников №1 Техника каратэ. 1990.</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №1 Техника каратэ. 1990.</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №2 Русский стиль рукопашного боя. Ст...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №3 Тайский бокс. Муай тай. 1-е издание...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №5 Тайский бокс. (муай тай). 3-е издание...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №6 Тайский бокс. (муай тай). 4-е издание...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №7 Тайский бокс. Учебное пособие д...</p> |
|  <p>Сергей Иванович Заяшников №8 Победа в бою. Энциклопедия бое...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №9 Win in the fight. Encyclopaedia of Fight...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №10 MMA, K-1 2017</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №11 Fightbook. Интерактивная энци...</p> |  <p>Сергей Иванович Заяшников №12 Fightbook. Интерактивная энци...</p> | | |

#1. Техника каратэ. 1990.(

[LitRes](#)

) (

[аудиокнига LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (отзывы)

#2. Русский стиль рукопашного боя. Стиль Кадочникова. 1991 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#3. Тайский бокс. Муай тай. 1-е издание. 1994 ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#5. Тайский бокс (муай тай). 3-е издание. 2002 ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#6. Тайский бокс (муай тай). 4-е издание. 2004 ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#7. Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры 2006 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#8. Побеждай в бою. Энциклопедия боя: муай тай, ММА, кикбоксинг. Часть первая: тайский бокс. 1994 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#9. Win in the fight! Encyclopedia of Fight: Muay Thai, MMA, Kickboxing (Part I: Muay Thai, reduced ver). 2017 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#10. #####ММА#К-1) 2017 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#11. Fightbook. Интерактивная энциклопедия боя. Тай-

ский бокс (муай тай). 1 часть. 2020 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#12. Fightbook. Интерактивная энциклопедия боя. Тайский бокс муай тай. Часть 2. 2020г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

Серия «Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшника. 1985–1989 гг.» ([видео](#))



#1. Новое в работе сельхозотрядов. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшника. Запись 1-я. 25.09.1985. Новосибирск. 2022 г. (

[LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (отзывы)

#2. Опробовано отличное дело. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 2-я. 01.10.1986. Новосибирск 2022г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#3. Продолжение традиции – праздники на РТФ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 3-я. 06.03.1987. Новосибирск. 2022г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#4. Идет аттестация комитета комсомола РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 4-я. 11.03.1987. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#5. Праздник удался. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 5-я. 06.03.1987. Новосибирск 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#6. Наши успехи. Комсомольская жизнь РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 6. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#7. Огромный кадровый дефицит из-за массового призыва студентов в армию. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 7-я. 05.10.1987. Новосибирск 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#8. Черновики доклада к конференции РТФ НЭТИ – 1987. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 8-я. 1987 г. Новосибирск. 2022 г.

([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#9. Невообразимое творилось на втором этаже общ. №1 РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 9-я. 05.03.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#))

([видео](#)) (отзывы)

#10. Солнечный апрель РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 10-я. 05.05.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#11. Не плачьте по ВУЗстрою. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 11-я. 06.08.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#12. И одержимость всегда права, когда находит свои слова. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 12-я. 27.06.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#13. Мы идем по нехоженным тропам, боевой и упрямый народ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 13-я. 19.10.1988. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#14. Здравствуй, Дедушка Мороз, борода из ваты. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 14-я. 08.12.1988. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#15. К лету. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 15-я. 01.06.1989. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#16. Бригада «Ух» и другие... «Пираты». Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 15-я. 16.09.1989. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#17. Декан РТФ НЭТИ Сан Саныч Шорин. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 17-я. 13.03.1990. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

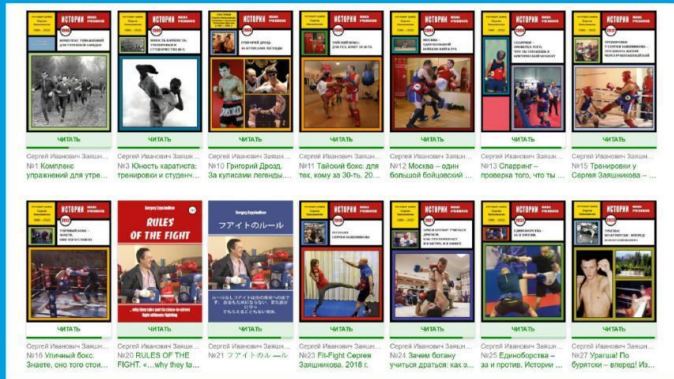
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея Заяшникова». Истории моих учеников. 1986 – 2022 гг»

Сергей Заяшников

«Fit-Fight (ОФМ) Сергея Заяшникова». Истории моих учеников. 1986 – 2022 гг.

Серия включает 14 книг



#1. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Fit-Fight Сергея Заяшникова. 01.09.1986. Новосибирск. 2022 г. (

[LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (отзывы)

#3. Юность каратиста: тренировки и студенчество 80-х. 1989 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#10. Григорий Дрозд. За кулисами легенды. Бэкстейдж Сергея Заяшникова, менеджера и промоутера Григория Дрозда в 1995 – 2006 г. 2006 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (от-

ЗЫВЫ)

#11. Тайский бокс: для тех, кому за 30-ть. 2006 г. 2022 г.
([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#12. Москва – один большой бойцовский клуб. 2006 г.
2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#13. Спарринг – проверка того, что ты сможешь в критический момент. Истории моих учеников. 2008 г. 2022 г.
([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#15. Тренировки у Сергея Заяшникова – это школа жизни через рукопашный бой. Истории моих учеников. Ю.С. Москва. 2012 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#16. Уличный бокс. Знаете, оно того стоило. Истории моих учеников. Москва. 2013 год . 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#20. RULES OF THE FIGHT. «...why they take part in close-to-street fight ultimate fighting» 2022г. ([LitRes](#)) ([СТАТЬЯ](#)) (ОТЗЫВЫ)

#21. ##### —#. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ) ([СТАТЬЯ](#))

#23. Fit-Fight Сергея Заяшникова. 2018 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#24. Зачем ботану учиться драться: как это помогает в метро и офисе. Истории моих учеников. 2021 г. 2022 г.
([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#25. Единоборства – за и против. Истории моих учеников. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (ОТЗЫВЫ)

#27. Урагша! По бурятски – вперед! Из неопубликован-

Серия «История развития тайского бокса (муай тай) в России. Заметки Президента РЛМТ (осн.1992), Вице-президента ФТБР (1995-2007) Сергея Заяшникова»



#5. Первый учитель муай тай в России.
Sanit Konak (ТНА). 1993

Г
. 2022
Г

. (
[LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (

ОТЗЫВЫ

)

#6. Я уверен, что у тайского бокса большое будущее. 1993 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#7. Муай Тай по-сибирски. 1994 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#9. Как это было. Юность эпохи. Дневник тай-боксера. 1990 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#12. Истории спортивного комментатора. Анкета НТВ +СПОРТ 1998 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#19. Самурайский дух. Япония. SWA boxing. 2000 – 2003 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#20. Зачем в муайтай такой риск? И зачем нужны проф-бои? Интервью Сергея Заяшникова для ОПТ (неопубл.). 2004 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#22. Достигнув успеха, сразу думай, зачем ты нужен завтра. 2005 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#25. Я хотел, чтобы тайский бокс стал официальным видом спорта в России. Первое интервью Сергея Заяшникова на РТР. 2009 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#26. Когда российский муайтай начал побеждать в мире?

Интервью Сергея Заяшникова на TV WBC. 2015 г. 2022 г.
([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#27. Краткая история тайского бокса (муай тай) в России.
1990–2022 гг. Видео. Факты. Имена. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#))
(отзывы)

Серия «Записки тренера-гурмана. Fit-Fight Сергея Заяшникова»

Сергей Заяшников
«Записки тренера-гурмана. Fit-Fight Сергея Заяшникова»
Серия включает 2 книги



#1. Вкусные картинки. Рецепты тренера Сергея Заяшникова. 2011 г. 2023 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#2. Худеем вкусно. Рецепты тренера Сергея Заяшникова. 2022 г. 2023г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

Без серии

#1. Сергей Иванович Заяшников. Биография. 2022. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#2. Село Кули. Забайкалье. Моя малая Родина. Летопись родного села в документах и рассказах земляков. 1978. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)