

FIT-FIGHT (ОФП)

**Сергея
Заяшникова**

1986 – 2022



ИСТОРИИ **МОИХ**
УЧЕНИКОВ

2022

**ЕДИНОБОРСТВА –
ЗА И ПРОТИВ**



Сергей Иванович Заяшников
Единоборства – за и против.
Истории моих учеников. 2022 г.
Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея
Заяшникова». Истории моих
учеников. 1986 – 2022 гг», книга 25

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67990349
SelfPub; 2023*

Аннотация

Рассказы людей, начавших заниматься единоборствами уже в зрелом возрасте. Опыт поиска и преодоления из первых рук. Цитаты: 1989 г. "Отработка ударов. Сначала по элементам, медленно. Когда уходила кривизна движения (нарабатывались нейромышечные связи) подключался ЦТ, а потом и связки с уже другими выученными движениями (перемещения из заученных стоек). Очень хорошо Сергей объяснял биомеханику движений." 2021 г. "В связи со спецификой работы как геолога, частые командировки и надолго в разные регионы России, часто в самые глухие места, договорились об онлайн занятиях по zoom с Заяшниковым." 2022 г. "Тайский бокс в разы круче «обычного» – он даёт свободу выбирать, чем бить. Комбинаций в разы больше,

чем в обычном боксе. И из-за этого, как мне кажется, человек с меньшим опытом в тайском боксе имеет преимущество перед тем, кто знает приемы «обычного»."

Сергей Заяшников Единоборства – за и против. Истории моих учеников. 2022 г.

Тайский бокс для новичка в 46 лет: каких результатов добился через год.

Серия «Истории моих учеников».

История первая – год 2022. Москва. Fit-Fight Сергея Заяшникова.

Кто-то скажет, что тайским боксом надо заниматься с 8-10 лет, и только тогда можно достичь каких-то заметных результатов. Я познакомился с этим видом спорта (а точнее, как говорит мой тренер с улыбкой – «Fit-Fight») в 46 лет. И помолодел лет на пятнадцать. Как все было, я расскажу:

Как человек, уже более 25 лет постоянно воюющий с лишним весом, я всегда в поиске полезной и по возможности комфортной физической нагрузки. Пять лет назад я увлёкся бегом, и с тех пор три-четыре раза в неделю бегаю 10 км. Год на третий я понял, что бег – это классно, но нужно как-то разнообразить свою «физзуху». Захотелось «прикладных» занятий, и я начал смотреть в сторону боевых ис-

кусств. Убежать от хулиганов я к тому времени я уже мог, но что делать, если догонят?

До этого я лишь занимался полгода карате в далёком 1989 году. Больше тренироваться просто не было потребности – никаких экстраординарных моментов, после которых пацан понимает, что нужно усовершенствовать свое умение набить кому-то лицо, у меня не было.

Я начал с того, что открыл самый известный в интернете сайт по поиску специалистов. Я понимал, что хочу поставить ударную технику и индивидуальные занятия с тренером. Плюс, хочу бить руками, поскольку считал, что научиться только руками легче, чем руками и ногами. Выбирал поближе, да подешевле. И сначала попал на боевое самбо. Заманили обещаниями научить бить руками, но по факту учили борьбе, что мне даже нравилось.

Через некоторое время я понял, что для доведения приемов до автоматизма, нужны годы тренировок. Закончилось все тем, что через три месяца занятий тренер бросил меня (большой привет ему) и сломал мне ногу. Два месяца в гипсе убедили меня, что самбо не мой вид спорта.

После самбо был бокс. Вот это мне реально нравилось. На время ремонта в своей квартире мы переехали на съемную на Пролетарке. В 50 метрах от подъезда был клуб, где тренировали боксу. Это судьба, решил я, и стал ходить. Но через три месяца закончился ремонт и закончился бокс. Начал искать бокс поблизости через тот же сайт. Нашёл тренера, но с

ним вообще не повезло. Молодой парень давал задания и сам сидел в телефоне. Я такого подхода не понимаю. После двух занятий, сказал «до свидания», и опять полез на профи.ру.

С третьего раза я наконец попал в десятку. Познакомился с Заяшниковым. Правда меня смутило, что он преподаёт муай тай, а я хотел просто бокс. Но тут Сергей Иванович схитрил и сказал – «не вопрос, будет просто бокс». И правда первое занятие был бокс, второе бокс, и чуть-чуть муай тай, и так по нарастающей. И я об этом ни разу не пожалел.

Итоги года занятий. Ожидаемое

Что я теперь могу:

- крепко приложить и рукой, и ногой;
- тело успешно натренировано на «рваный» ритм нагрузок. То есть выносливость существенно выросла. Это полная противоположность выносливости при монотонном беге на 10 километров;
- появилась некоторая уверенность, что в экстремальной ситуации смогу что-то сделать;
- добился автоматизма в ряде важных вещей, например, в спарринге не опускаю руки. Иначе прилетит;
- научился немного действовать в условиях, приближенных к уличным.

Итоги года занятий. Неожиданности.

Неожиданностей оказалось значительно больше:

– тайский бокс в разы круче «обычного» – он даёт свободу выбирать, чем бить. Комбинаций в разы больше, чем в обычном боксе. И из-за этого, как мне кажется, человек с меньшим опытом в тайском боксе имеет преимущество перед тем, кто знает приемы «обычного»;

– постоянно что-то болит. На следующий день после тренировки, принимая душ, обнаруживаешь синяки, происхождение которых остается загадкой. В азарте тренировки часто не чувствуешь боли. Сергей Иванович любит повторять: «Muay thai is pain». И это правда. Теперь троксевазин и долобене мои лучшие друзья. ВАЖНО. Эта боль не напрягает, как боль в мышцах на следующий день после «физухи», которой занялся после полугода дивана. С другой стороны, боль даёт понимание, что нужно себя беречь. Не скупиться на средства защиты (бандаж, шлем и т.д.). Ну и не переусердствовать, например, работая коленями по груше. Коленные суставы нынче дороги;

– Человек я очень спокойный, но могу завестись. Обнаружил за собой, что когда завожусь иногда хочется кого-то ударить. Вроде успешно борюсь с этим;

– трехминутный раунд в ринге – ЭТО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО. У меня, бегуна со стажем, сбивается дыхалка, не держат ноги, руки отказываются бить;

– сила удара не в замахе, а в правильной технике;

– понял, что всегда, особенно на улице, в чем-то может быть подвох. И не все действуют по правилам. Теперь я мо-

рально к этому готов и немного научился этому противостоять.

– сколько партнёров по тренировке, столько сюрпризов. Кто-то при отработке ударов бьёт слабо, чтобы тебе не навредить; кто-то вполсилы, а кто-то любит бить, пытаясь отправить тебя в нокаут (привет П.С.!!!). И техника у всех разная, и рост, и длина рук. Кто-то сильный, кто-то быстрый, ну а кто-то медленный. Т.е. чем больше партнёров, тем богаче твой опыт, тем ты быстрее растёшь как боец;

– лоу-кик – это **ОЧЕНЬ БОЛЬНО**;

– в свои 46 лет я чувствую себя значительно сильнее и выносливее, чем в 30;

– на групповые занятия правдами и неправдами удалось затащить жену – теперь ходим вместе.

Что дальше?

После года тренировки я отчётливо знаю, чего я хочу:

– дальше тренировать выносливость на рваный ритм.

Нужно стоять минимум 3 раунда по 3 минуты;

– больше спаррингов. Сейчас их мало. Много работаем различные связки, добиваясь автоматизма, но реальных боев маловато. Но так и должно быть, иначе покалечимся;

– как ни странно, несмотря на то, что много делаем повторений связок, автоматизм не спешит появляться. Может это и нормально? На то, может, он и автоматизм, чтобы проявиться в ситуации, отличной от простой отработки удара?

Так что спарринги ждём, но отработки связок продолжаем;
– хочу научиться «на автомате» уходить от ударов. Прямо кайфую от этого. Сейчас немного получается, но хочется большего;

– в стойке веду себя как дерево, тело не двигается, а должно плавно раскачиваться, дезориентируя соперника. Нужно обязательно прокачивать этот навык;

–
ну и работу над техникой никто не отменял.

Пожелание

Кто хочет тренироваться – просто найдите хороший зал и тренера рядом с Вами, удачи!

История вторая – год 1989. Новосибирск. Клуб ОФП РТФ Сергея Заяшникова.

Всем привет!

Подавляющее большинство комментов про то, как опасно заниматься в таком возрасте БИ. Пожалуй, можно согласиться с одной оговоркой: для чего тренироваться, как тренироваться и, пожалуй, самое главное – кто будет тренировать.

Далеко ходить не буду. У жены по волейболу 1 разряд и 2 по баскетболу. У нее отдельные элементы разминки(!) на мой непрофессиональный взгляд, просто травмоопасны. В школе любой тренер гнал на результат – место на районном или краевом соревновании. С таким подходом – слабые за забор. У большинства тренеров, вне зависимости от целей

ученика, такой подход, видимо традиция.

У Сергея методы ну очень сильно отличаются. В 89-м лете, уволившись из рядов славной СА, в общаге встретил нашего комсорга факультета (Сергея Заяшникова) и принял предложение сходить на тренировку по ОФП.

В школе ходил на самбо, было два тренера, оба МС с обычным подходом... И тут, придя к "непрофессионалу" я открыл для себя больше и начало получаться, то что раньше не получалось!

Сергей как из глины лепил из нас то, что возможно из нас было сделать.

1. Разминка. Убирались, насколько возможно, зажимы, улучшалась подвижность суставов, амплитуда движений. Ловили собственный ритм (частоту колебаний) мне кажется это очень важно.

2. Силовые упражнения сменялись растяжкой, а потом расслаблением и чередовались в разной последовательности и пропорциях.

3. Страховки – различные падения на деревянный пол обычного спортзала, борцовский зал было не найти, может оно и к лучшему.

4. Отработка ударов. Сначала по элементам, медленно. Когда уходила кривизна движения (нарабатывались нейромышечные связи) подключался ЦТ, а потом и связки с уже другими выученными движениями (перемещения из заученных стоек). Очень хорошо Сергей объяснял биомеханику

движений.

5. Отработка в парах медленно, а потом позже и быстро на скорость.

6. Игра в "регби" с одним условием – не бить в пах и в голову. Отработка падений, ударов, подсечек, захватов, бросков "толпа на толпу", в том же спортзале, защит просто не было тогда никаких.

Были травмы? Конечно, пару раз мне разбивали нос, подворачивал ногу, бил пальцы на ногах (тренировались босиком или в борцовках). Но это не критично, что-то побаливало, но уже через день тренировка была полноценной.

Такое моё дополнение к отзыву, видение ситуации и знание реального человека – отличного Тренера.

Кому-то дорого. Как говорил один таксист: "Ходи пешком – дешевле будет".

Кто-то хочет всего и сразу, а получает ни х.. и постепенно. Таков закон жизни.

Кто-то считает, что такие занятия невозможны – не буду разубеждать...

Автору – респект, удачи в выбранном пути! Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет всегда найдёт причину.

История третья – год 2021. Как я начал заниматься онлайн боевыми искусствами

В 2014 году прочитал про методику Заяшникова статью в Forbes очень понравилось, но понимал, что с моей зарплатой

геолога из Великого Новгорода уровень VIP-группы для топ-менеджеров и владельцев бизнеса в Москва-Сити, который описывался в статье я не потяну.

В 2020 году через сайт, где ищут специалистов, случайно увидел, что Сергей Иванович открыл мини-группу эконом-класса на метро «Университет» в Москве. Я прямо загорелся. Я занимаюсь каждое утро, бег и зарядка, но чувствовал, что однообразие наедает, хотелось чего-то яркого и будоражающего кровь, но... не опасного

Долго раздумывал, потом написал ему через этот сайт, рассказал о сомнениях, и он ответил, сказал, «Где ты живешь – там центр мира», и сказал «мы жалеем не о том, что сделали, а о том, что не сделали в жизни, просто попробуй!».

Начал заниматься в 2020-м осенью, ездил из Великого Новгорода в Москву на поезде. Расписание удобное утром в 11-30 приезжал на вокзал в обед уже тренировка и до вечера можно посвятить себя прогулкам, экскурсиям.

Получалось две тренировки в субботу и в воскресенье (потом уже понял для себя, что лучше брать в субботу в обед, вечером и в воскресенье утром).

В связи со спецификой работы как геолога, частые командировки и надолго в разные регионы России, часто в самые глухие «еб..ня», договорились об онлайн занятиях по zoom с Сергеем Ивановичем.

Договорился по 12 zoom занятий в месяц. Полгода занимались, причем, что мне понравилось, что С.И. легко при-

способливает занятия под любые условия, где я нахожусь, например если я в поле у дороги, он говорит, отлично, бери камни и бросай как делают боксеры, имитируя удары на Сборах в горах, если я в лесу, он говорит, отлично, пинаям деревья только сначала открой накомарник и покажи лицо, вдру это не ты, если я дома с детьми, он говорит отлично, и даёт задания на нас троих, и очень весело и разнообразно! и с игрушками детей упражнения веселые и групповые, детям очень нравится!

Но летом прошлого года нас сильно зажали в зарплате, поэтому, в силу обстоятельств, договорились с осени пока на 1 занятие онлайн в месяц. Остальное сам делаю, за время тренировок уже наработал базу.

Отрабатываю упражнения, всё в 40 минут тренировки не влезают, много разных элементов, поэтому, чередую.

Но все равно, Тренера не хватает!!!!

Наверное, какие мы бы сильными не были, нужен глаз Наставника...

Отцу уже 99 лет (он ветеран войны, на прошлое 9 мая его лично приглашали на Парад Победы на Красную площадь), он до сих ездит на огород, дома плотничает, за газетами ходит и ещё планы на лето строим...

Известный русский, советский философ А.Ф.Лосев говорил, что «когда я занимался наукой я был моложе. Когда переставал заниматься, то становился старше. И если я прожил столь долгую жизнь и написал столь много сочинений,

то лишь потому что меня тянула к себе вечная молодость».

Поэтому: если хотите быть вечно молодыми, постоянно старайтесь служить вечной молодости в спорте, расстояние не помеха, можно делать всё самому (занимаюсь и в лесу среди сосен, и в спортзале, и в маленьком номере гостиницы) и сколько бы вы не жили вы всегда будете чувствовать себя вне возраста...

«Живите в удовольствие!», как говорит Сергей Иванович

Вспоминали и обменивались мнениями о целях, путях и преодолении себя на тренировках по единоборствам Михаил Якимов (Москва), Алексей Шишкин (Альай) и Андрей Попов (Великий Новгород).

Новосибирск-В.Новгород-Москва 1989 – 2022 гг.

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 Манхеттене.



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>Коллекция авторских учебников по тайскому боксу. Учебное пособие д...</p>
 <p>Сергей Иванович Заяшников №8 Победа в бою. Энциклопедия боевого искусства...</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 энциклопедия...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №12 Fightbook. Интерактивная энциклопедия...</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, redacted 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 Заяшникова. 1985–1989 гг.» ([видео](#))



#1. Новое в работе сельхозотрядов. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. 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)

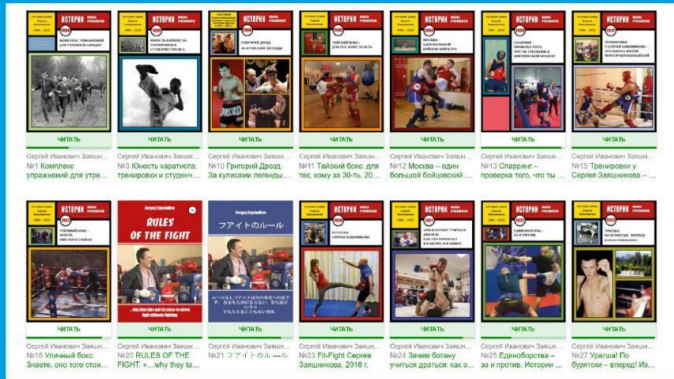
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

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)