

**FIT-FIGHT (ОФП)**

**Сергея  
Заяшникова**

**ИСТОРИИ** **МОИХ**  
**УЧЕНИКОВ**

**2018**



**FIT-FIGHT**  
**СЕРГЕЯ ЗАЯШНИКОВА**



**Сергей Иванович Заяшников**  
**Fit-Fight Сергея**  
**Заяшникова. 2018 г.**  
Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея  
Заяшникова». Истории моих  
учеников. 1986 – 2022 гг», книга 23

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67849365](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67849365)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Стандартные тренажерные залы и «качалки» уже перестали удовлетворять избалованную московскую публику. Сегодня успешные люди выбирают тренера не по накаченному прессу и улыбке, но чувствуют, когда за улыбкой есть сила. Крупные предприниматели рассказали, почему беговой дорожке они предпочли боксерские перчатки, зачем они тренируются в строгих, деловых костюмах и с какой целью приводят в зал своих детей.

# Содержание

Автобиография	27
Библиография	38

# Сергей Заяшников

## Fit-Fight Сергея

### Заяшникова. 2018 г.

**«Если вас не бьют по голове – это фитнес». Методы ОФП (Fit-Fight) Сергея Заяшникова**

*Стандартные тренажерные залы и «качалки» уже перестали удовлетворять избалованную московскую публику. Сегодня успешные люди выбирают тренера не по накаченному прессу и улыбке, но чувствуют, когда за улыбкой есть сила. Крупные предприниматели рассказали Sport Media News, почему беговой дорожке они предпочли боксерские перчатки, зачем они тренируются в строгих, деловых костюмах и с какой целью приводят в зал своих детей.*

**ЗА ОДНОГО БИТОГО ДВУХ НЕБИТЫХ ДАЮТ**



**Сергей Заяшников,**

*президент Российской Лиги Муай Тай, Лайф-коуч, тренер по ОФП и тайскому боксу:*

Я веду в разных частных залах, занимаюсь с VIP-клиентами по рекомендации. Это люди, которые работают «на высоте», образно говоря, на высоте Эвереста, там все другое. «ВИП» не может просто выйти в народ, не может быть слабым при ком-то, но ему необходимо иметь возможность где-то получать «звездюлей» Любому живому существу важно физически испытывать два состояния: первое – периодически кого-то догонять и рвать в клочья (побеждать), второе – убежать и прятаться (выжить). Когда у тебя нет второго, то это накапливается как радиация. И не важно, ты большой

генерал или начальник корпорации.



ВИП всегда может взять крутого чемпиона для «подкачки мускулов» и «постановке ударов», но он не доверит ему свою судьбу. Ему стыдно быть жалким. Тренер тупо не понимает, что ВИП вчера ночью выпил 2 бутылки коньяка с нужным человеком, а сегодня летел 9 часов и голова забита другим. Простые отжимания и качание пресса не помогут разгрузиться. Здесь важно дать психофизические упражнения и найти общий язык с человеком. Если ты не говоришь на его языке, ты себя обманываешь. Хотя и у меня не всегда это получается, и, как у любого хирурга, есть свое «личное кладбище надежд».

ВИПы не приходят ко мне с вопросами. Я должен сам по-

нять, что хочет клиент. То, что люди просят, и то, что они действительно хотят – это зачастую вообще противоположные вещи. Ведь чем больше VIP достигает в карьере, тем меньше становится его «золотая клетка» личного пространства. Он уже не может выйти из образа. И, конечно, он придет ко мне, если захочет из своей «клетки» выйти. Потому что водка и хобби уже не помогают. Но человек может раскрыться, а может и нет. За это я и люблю свою работу – непредсказуемость!

В целом основную работу делаю не я, а мои ассистенты – Команда.



В нашей команде первоклассные боксеры, борцы, тай-боксеры, «уличные хулиганы», представители силовых структур и экстремальных видов спорта – приглашаю лучших из разных стран. Образно выражаясь, не выходя из башни «Москва-Сити», клиенты видят весь мир, встречаются с неизведанным, приключения и «сафари по единоборствам».

Это и есть для меня «метод ОФП» (общая физическая подготовка, правда, в последнее время я ее стал называть более по-современному – «FIT-Fight Сергея Заяшникова»). Самое главное – запустить процесс, а потом просто наблюдать и подправлять. В чем проблема любого тренера? Его хватает на 2 месяца, потом он начинает повторяться, и люди уходят. Поэтому побеждает всегда команда. Когда я приглашаю каждый раз новых тренеров, я неисчерпаем, как Вселенная .

Моя задача сделать так, чтобы человек бежал на тренировку с удовольствием, а дальше он сам время найдет.

## **ЗАЧЕМ ДРАТЬСЯ?**

**Ренат Губаев,**

*IT предприниматель (Куала-Лумпур, Малайзия)*

Если долго не дерешься, возникает страх, как ты в этой ситуации себя проявишь. Последний раз я дрался в институте: ночью в переходе на меня накинулись 4 парня, «морду



набили». В мужских компаниях всегда активно обсуждаются бои, все смотрят ролики в интернете, разбираются в бойцах, но как только ощущают реальную опасность, начинают волноваться и стараются избежать ситуацию. Понял, что надо с этим что-то делать, захотел учиться драться.

Я вырос в Нижнекамске (Татарстан), там в 90-х все было достаточно криминализировано. В группировках я не состоял, но невозможно было там жить и с этим не соприкасаться. Сам получал регулярно, до сих пор на голове шрамы. С Сергеем Ивановичем мы занимались тем, что он учил меня драться с гопниками (вернее, он говорил, как выстоять в драке). Через какое-то время я сам попросил организовать мне такую «драку.» ([обучающий спарринг](#)). Тут важно преодолеть психологический момент, когда на тебя выбегает толпа, орущая матом. Нападает один, а остальные воздействуют психологически. Адреналин бешеный. Хотя самое сложное – подготовка. Ты знаешь, когда произойдет событие и внутренне ждешь. Знаешь – когда, но понятия не имеешь, кто и с какой стороны зала нападет.

Это хорошо помогает в жизни, в отношениях с людьми и на работе.



Снимает уровень тревоги, неосознанный. Чувствуешь себя гораздо спокойнее и увереннее, не боишься «получить», не боишься «дать». В целом такие ситуации потом совершенно пропадают из жизни.

**Андрей Лобутев,**

*Московская коллегия адвокатов «Лобутев и партнёры»*

Если встретил опасного человека на улице в подворотне, первое правило – беги. Второе – делай то, что от тебя не ожидают. На тренировках бывают занятия в брюках, пиджаке и ботинках, чтобы понимать, какой маневр сделать, находясь не в спортивной форме и босиком, а в ботинках на улице. Лучше, конечно, такие ситуации избегать. Но если не полу-

чилось – бей так, чтобы можно было потом убежать.

Создание специфических условий в зале потом может спасти тебя на улице. От элементарных нападений до нестандартных ситуаций, которые могут случиться. Это придает уверенности в себе, в своих силах, и позволяет не совершать глупых поступков. Первое, чему учишься – возможности убедить человека не переходить какую-то грань. Это применимо не только на улице, но и по жизни, и в бизнесе. Хорошо дисциплинирует и чувствуешь себя спокойнее.

Занимаются те, кто пришел к пониманию, что ему это надо. Подсознательно я это чувствовал и здесь нашел реализацию. Плюс отлично снимается напряжение. За день устает: то переговоры, то работа, какие-то проблемы в бизнесе. Сюда приехал, выложил все, выходишь – и голова свободна, чувствуешь себя абсолютно расслабленным.



Он тебя выжимает и всё «ненужное».

## **КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА – НОВЫЙ ОПЫТ**

**Ренат Губаев:** Первая тренировка. Я приехал к Сергею Ивановичу в элитный wellness-клуб, поздоровался и даже не успел раздеться, как мы оказались в спортзале: я лежу на спине в пуховике, тренер сидит на мне сверху и душит. Как я выкрутился – не помню. Думаю, он меня отпустил, иначе бы я из-под него не вылез. Мысль была, что я попал в правильное место. Конечно, бесполезно из уже сформированного, взрослого человека пытаться сделать мастера спорта, но с

другой стороны, например, в фитнес-центрах слишком шаблонный подход. Нужен баланс: показывать и прикладные вещи, которые реально могут пригодиться, и интересную профессиональную «спортивную» часть для развития.

**Андрей Лобутев:** У Заяшникова принцип такой: можно быть мастером бить по лапам, но если хочешь чему-то реально научиться, то должен бить по человеку. Одевается шлем, защита и сразу полный контакт – учишься бить в тело. Я тренера бил (в экипировке, конечно). Сначала мы занимались с ним индивидуально, потом нас ставили в спарринги. Через какое-то время ко мне стали приглашать разных тренеров: по боксу, борьбе, карате, тайскому боксу. Каждый тренер привносит что-то свое. Вроде отрабатываешь уже пройденные элементы, но постоянно получаешь новый опыт.



Поначалу было сложно переключаться между разными стилями, иногда от тренеров прилетало. И несмотря на то, что я занимался раньше боксом, в остальном чувствовал себя как профан.

## **О МЕТОДИКЕ или «ПРИВЫКАЙТЕ БИТЬ В ПАХ»**

**Андрей Лобутев:** Тренер чувствует и сам понимает, что тебе надо. Если мне хочется что-то попробовать, он говорит: «Да не вопрос!». Но если видит, что ты не готов, то честно об этом заявляет или предлагает альтернативу. Когда занимаешься с приглашенными тренерами, Заяшников всегда наблюдает и корректирует со стороны. Видит, как правильно донести мысль, когда это не может другой.

Даже если есть травмы, полученные за пределами зала, а мое хобби экстремальный отдых (охота в диких недоступных местах Африки и Америки, путешествия на мотоцикле и т.д.),



тренировка будет продумана так, что это не будет тебе мешать. На улице может случиться все, что угодно: никто не будет спрашивать, есть у тебя рука или нет, здоровые ноги или больные. Тренер научит пользоваться всем остальным телом, покажет, что делать и как выйти из ситуации. Весь его подход – абсолютно новый.





Ты бьешь не лапу, не груши, ты бьешь в человека. Учишься защищаться, в том числе различными предметами, у нас даже были тренировки с настоящими ножами.

**Ренат Губаев:** Здесь тебе сразу говорят: «Привыкайте бить в пах». Мы всегда одеваем защиту (бандаж), и во время тренировки любой может ударить другому в пах. Сначала это кажется неприличным, потому что такое табуировано в честной драке, но он учит реальным ситуациям. Доходит быстро – через 5 минут все начинают стоять (держат дистанцию) друг от друга на расстоянии ноги. Тренер также может внезапно подойти или во время разговора атаковать. Но ты знаешь, что соперник не нанесет тебе серьезных повреждений в спаррингах на тренировках, ведь мы вместе стараемся

научиться чему-то.



На улице все происходит быстро: сцепились, кто-то ударил по голове, кто-то упал, и все. Там обычно решает готовность человека пожертвовать большим. Если один готов отдать свою куртку, а другой – убить, то выиграет тот, кто готов убить, т.к. у него уровень ставки на драку гораздо выше. Конечно, если нет сильного перекоса в весе, кондиции и т.д.

## **ПОДРОСТКАМ ТОЖЕ НУЖЕН АДРЕНАЛИН**

**Андрей Лобутев:** Дочь пришла и сказала, что хочет заниматься боксом. Потом мы вместе съездили на бои (закры-

тое Бойцовское шоу RAMTL FIGHT),



и она начала ходить на тренировки. В таком возрасте, 16-18 лет, у подростков постоянные перемены настроения, надрывы. Занятия позволяли ей выплеснуть все эмоции, разрядиться, она стала более спокойной. Просто ходить в спортзал – бестолково. Можно бегать на дорожке, крутить велосипед, поднимать штангу, но ты должен понимать, что ты делаешь и зачем? Здесь с тренером ты получаешь все в одном месте и с положительными эмоциями.

У меня абсолютно не было внутреннего сопротивления, что дочь занимается таким серьезным видом спорта. Ей нра-

вится – хорошо. Это полезно, чему-то ее учит и дает уверенность, дисциплинирует. Иногда мы вместе тренировались в зале, она в полную силу отрабатывала свои удары на мне. Было довольно ощутимо, у нее получалось.

**Лиза Лобутева,**

*студентка МГИМО (Женева, Швейцария)*

У меня был эмоциональный подростковый период в 10 классе, переживания по учебе и в личной сфере. Поговорила с папой, что тоже хочу отдавать свои эмоции в бокс, он поддержал. В основном занимались индивидуально, но иногда с ассистентами. Периодически я на папе тренировалась (*смеется. – Ред.*), он защищался.



Девушка силой никогда не возьмет, нужно брать техникой. Тренер учит: «Ты его не уронишь, помоги ему упасть». Главное – найти путь выхода и убежать. Отлично работает шпилька (туфли), но я пока только на устойчивой подошве замах ногой сделать могу.

При отработке элементов он может заговаривать, отвле-

кать или кричать, ты теряешь концентрацию, и удар не получается. Эти ситуации важно отрабатывать, т.к. в жизни никогда не знаешь, при каких условиях будет нападение. Ассистенты могут хватать за одежду или за волосы, моя задача – увернуться или сделать шаг в нужную сторону, чтобы избежать контакта. На практике мы учимся выходить из разных ситуаций, бороться на ковре, делать удушающие удары. Были ситуации, когда сама синяки себе ставила, если неправильно ударяла. Хотя и тренеру от меня доставалось.



В первую очередь тренировки для меня – это творчество и выплеск адреналина. Это не книжку прийти почитать, тут

тебе может и влететь. Но страха нет. Наверное, потому что еще не нокаутировали.

**Сергей Заяшников:** Подростки обычно ищут авторитет на стороне. Я веду себя с ними по-взрослому, выступаю в качестве катализатора: говорю, что думаю, страшно матерюсь, шокирую. Им сначала сложно привыкнуть. «Ботан» (воспитанный, образованный молодой человек из хорошей семьи) всегда думает, что с ним (перед дракой на улице) разговаривают. Да никто с ним не разговаривает, просто дикий зверь на него рычит. Первое – тебя отвлекут, второе – никто жалеть не будет. Страх – это реакция на неизвестность.



Когда ты прошел падение, ты все еще боишься, но тебе легче из ситуации выйти (упасть и подняться) или обойти ее.

Мир за последние 5 лет сильно изменился. Я вообще последний год посвятил тому, чтобы измениться и научиться говорить с молодежью на одном языке (перевод своей методики на язык смартфонов). Это гораздо труднее, чем отжиматься. У молодежи теперь новое «оружие», подаренное Стивом Джобсом – айфон. «Ботаны» мощно объединились через интернет и смартфоны во всевозможные соцсети и приложения и «самоиндентифицируются как класс». Они ценят свободу выбора. Хотелось сделать для них в мобильном видеоприложении простую систему, чтобы человек сам мог выбирать правила игры и определять, какие услуги и технологии ему нужны на рынке единоборств. Сделал и выложил на Apple Store и Google Play для тестирования «пробник» (MVP) приложения FIGHTBOOK. MUAY THAI. RAMTL, чтобы в будущем можно было бы самостоятельно управлять своими возможностями и ресурсами, а не быть жертвой спортзалов и тренеров, навязывающих определенный набор техник и услуг и буду этот пробник доделывать в полноценную платформу. Клиент изменился и нам нужно адаптироваться.





Если сегодня ты не сделал что-то, чтобы молодые оценили и сказали «о, соо!», ты – мертвец, а жизнь – это движение!  
Дерзайте!

---

*Беседовали и с удовольствием спорили о «боевом фитнесе ботанов» Москвы и Нью-Йорка Сергей Заяшников и Наталья Лоскутникова (NYC. USA)*

# 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

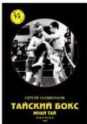








# Библиография. 1985 – 2023 гг. (LitRes)

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 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, 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)

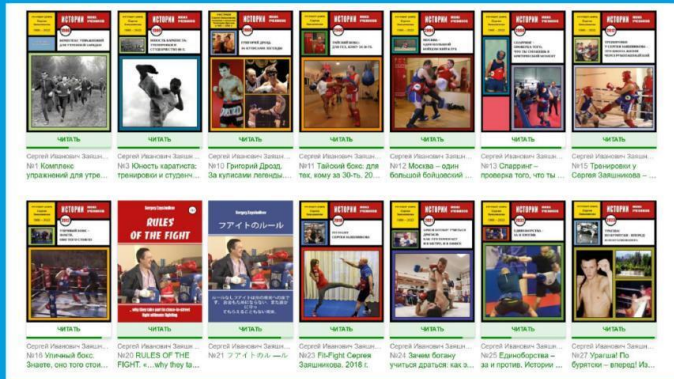
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. (LitRes) ([видео](#)) (отзывы)

**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»

**Сергей Заяшников**

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

**Серия включает 11 книг**



#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)