

FIT-FIGHT (ОФП)

**Сергея
Заяшникова**

1986 – 2022

**01.09.1986.
НОВОСИБИРСК**

ИСТОРИИ **МОИХ**
УЧЕНИКОВ

1986

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**



Сергей Иванович Заяшников
Комплекс упражнений для
утренней зарядки. Fit-
Fight Сергея Заяшникова.
01.09.1986. Новосибирск
Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея
Заяшникова». Истории моих
учеников. 1986 – 2022 гг», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68057888
SelfPub; 2023

Аннотация

Комплекс упражнений для утренней зарядки, написанный тренером Сергеем Заяшниковым для нового клуба "ОФП РТФ НЭТИ" в 1986 году. Впоследствии этот комплекс вошел в авторскую методику ОФП на основе единоборств "Fit-Fight Сергея Заяшникова" в 2000-х годах и активно использовался учениками Заяшникова. Цитата: "Позанимайтесь перед зеркалом – если движение делаете красиво, значит оно делается правильно, «красота – это естественность движения, его максимальная целесообразность (с)»"

Содержание

Комплекс упражнений для клуба ОФП РТФ Сергея Заяшникова	4
Автобиография	9
Библиография	20

Сергей Заяшников

Комплекс упражнений для утренней зарядки. Fit- Fight Сергея Заяшникова. 01.09.1986. Новосибирск

Комплекс упражнений для клуба ОФП РТФ Сергея Заяшникова

(движения по 10 раз, выдох в самой трудной части упражнения).

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОМНИТ, что чтобы добиться в жизни своей цели, нужно здоровье беречь и укреплять до того, как его потеряешь.

1. Бег – время по вкусу, вдох-выход через 4 шага, вдох только через нос.

2. Махи руками вертикально – концентрация на растяжении грудных мышц, руки прямые.

3. Махи руками горизонтально – при повороте луком выгнуть грудь.

4. Пальцами массаж вокруг ушей.

5. Массаж лица, кончика носа, головы (причём руками как граблями по волосам)
6. Вращения головой, головой вперёд/назад/вперёд – достать подбородком грудь, плеча, голова – влево-вправо-достать ухом плеча.
7. Упор лбом в руки – статическое напряжение, то же самое, но затылком назад.
8. Руки за голову, повороты.
9. Наклоны влево-вправо, верх. Рука движется за головой, нижняя – вдоль тела.
10. Наклон вперёд, вертушка руками («мельница»).
11. Руки в замке над головой, вращение корпусом («вертушка»).
12. Корпус расслаблен, голова на месте, вращение тазом (или ванной).
13. Руки на колени, вращение коленями, то же самое упражнение, но ноги уже на ширине плеч.
14. Встать на кулаки («костяшки» указательного и средних пальцев руки), смотреть вперёд, выдох от пола. Начать с 10 раз, дойти до 40 (за полгода), затем следует усложнять, например – широким хватом (на грудные мышцы нагрузка), с подпрыгиванием на руках, либо на руках и носках при отжимании; либо отжимания (для укрепления кисти – чтоб каждый давил 50 кг рукой на силомере) на пальцах (начать с 5, за полгода дойти до одного – большого пальца), на кистях (кисти внутрь, и, при широком хвате – наружу).

* Медицинский факт, что здоровье мужчины зависит от силы кисти.

15. Встали, встряхнули руки, теперь нагружаем ноги:

16. Стоя на ноге, махи ногой с максимальной амплитудой («отлично» – 15 раз)

17. Наклон назад, два наклона вперёд, достать грудью колен, ладонью земли.

18. Шпагаты, наклоны, растяжка (для желающих).

19. Работа на шлифовку движений («на технику»), т.к. движение автоматически идёт лишь при повторении 10 000 раз (принцип дзю-до).

20. Расслабление, дыхательная гимнастика, обливание до пояса холодной водой (курс закаливания начинать с теплой-воды, т.к. эффект закаливания пропадает через две недели после последнего комплекса закаливания)

Некоторые пояснения

1. Вся «физика» спортсмена строится на 50% на его цели, т.е. ВАШ внутренний настрой определяет ВАШИ УСПЕХИ, поэтому запомните:

2. Нельзя заставлять себя (да и другого) что-то сделать, надо УВЛЕЧЬ, например – ИГРАЙТЕ В ЗАРЯДКУ, как будто ВЫ «гарцуете» перед девушками

3. Позанимайтесь перед зеркалом – если движение делаете красиво, значит оно делается правильно, «красота – это естественность движения, его максимальная нецелесообраз-

ность» (Ефремов «Лезвие бритвы»).

4. Даже самые фанатичные спортсмены не тратят 60% времени на тренировки, но ведь мы все жизнь тренируемся, делаем движения, так **ДЕЛАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ТАК, БУДТО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ, НАЙДИТЕ, ИСПЫТАЙТЕ ОТ ЭТОГО НАСЛАЖДЕНИЕ**, например, при ходьбе через толпу играйте в кошачью ловкость уклонения от столкновения, вообще стоит взять за идеал **КОШАЧЬЕ УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ** (прямо расслабляться) и **КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ**.

5. Всё в жизни связано, ваше угрюмое настроение, опущенная голова и плечи, тусклый голос, вялая походка..., бодрость и мажор, поднятая голова, расправленные плечи, звонкий голос..., так давайте выбирайте что **ВЫ ХОТИТЕ**, идите по улице так, как будто стремитесь чуть вверх, вспоминайте при этом что-нибудь хорошее, **УЛЫБАЙТЕСЬ**, и мир более достигим!

6. Здоровайтесь первыми, помните, что имя Человека для него самый тонкий и честный комплимент с Вашей стороны, а уж если Вы потратили часть Вашей жизни на запоминание его дня рождения и др., т.е. Вы доказали на деле, что Он для Вас является Личностью, – добро всегда вернётся к Вам хорошим отношением, любовью людей, а значит, и **ВАШИМ ОТЛИЧНЫМ НАСТРОЕНИЕМ**, всё связано!

7. Планируйте время, зарядка – утром, чтобы проснуться и полноценно продолжать лучшие часы – утренние. Трени-

ровка – вечером, но за 2 часа до сна кончается, воскресенье – святой день – выходной. Лес, свежий воздух, запас бодрости на рабочую неделю.

8. Да, кстати, если через год Вашим мускулам не хватает зарядки – смените комплекс, либо усложните прежний (например, возьмите в руки гантели), но всегда помните Цель любого упражнения, их последовательность:

Разогрев – суставно-связочный аппарат – расслабление – закаливание.

9. Наркотики, табак, вино и др. – все Ваши старания сведут на нет, выбирайте что Вам в жизни надо. Цель или прозябание?

Рекомендую читать: журналы «Здоровье», «ФиС», «СЖР», авторов: Юрий Власов, Владимир Леви, Стив Шенкман...

ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ, МУЖЧИНЫ, РЕШАЙТЕ!!!

*Сергей Заяшников, тренер клуба ОФП РТФ НЭТИ.
01.09.1986. Новосибирск*

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

Сергей Иванович Заяшников

Библиография. 1985 – 2023 гг.






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, 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 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)

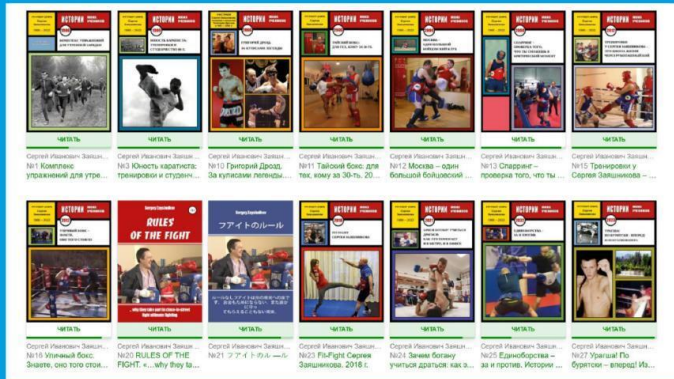
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

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 ОРТ (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)