

FIT-FIGHT (ОФП)

**Сергея
Заяшникова**

1986 – 2022

ИСТОРИИ **МОИХ**
УЧЕНИКОВ

2008

**СПАРРИНГ –
ПРОВЕРКА ТОГО,
ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ В
КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ**



Сергей Иванович Заяшников
Спарринг – проверка
того, что ты сможешь в
критический момент. Истории
моих учеников. 2008 г.
Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея
Заяшникова». Истории моих
учеников. 1986 – 2022 гг», книга 13

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68009508
SelfPub; 2023*

Аннотация

Истории про преодоление своих страхов в тренировках и спаррингах в тайском боксе. Цитаты:– Мне захотелось приобрести некие навыки, координацию, чтобы я представлял, что надо делать и спокойно себя чувствовал в любой ситуации. Поэтому начался поиск.– Можно 10 лет классно бить по груше – и растеряться в темном переулке и это нормально.– Я тренировался раз в неделю, ни разу не пропустил, и ждал следующей среды с удовольствием. Я не мог представить, как вообще до этого не ходил.– Первый раз это полный шок. Запись спарринга после боя

просмотрел раз 18.Fit_Fight Сергея Заяшникова. Москва. 2006 – 2008 гг.

Содержание

Автобиография	36
Библиография	47

Сергей Заяшников Спарринг – проверка того, что ты сможешь в критический момент. Истории моих учеников. 2008 г.

Рабочие записи («исходник») для интервью о том, как в 40 лет начать заниматься тайским боксом.

Бой против профессионала – «любитель против профи», которое делает С.И Заяшников. для своих учеников, это самое запоминающееся. Когда полный зал зрителей, когда тебе профессиональный «тейпер» бинтует руки, ты, разогретый в боксерском халате, секунданты в таких же жилетках ...и ты из раздевалки выходишь под зычный голос «рингэнаунсера» в ринг.

– Это что-то неопишное! Я выходил три раза. Я первый раз вышел в 2006 году, мне было уже 42 года. Потом его (С.И. – прим.ред.) идею украли и «звезды» бились в ринге на ОРТ.

– у меня магазин одежды на Соколе. Много ездил, сам

привозил, «челночил» с Китаем. И как хобби занимался фотографией. Это 2006 – 2007. До этого боями не занимался. Занимался серьезно легкой атлетикой, баскетболом, серьезно настольным теннисом, у меня разряд.

– Раньше иметь магазин в людном месте было очень опасно. В 1990-х просто беспредел полнейший. В 2000-х проще. Но тоже есть моменты. Возраст уходит, здоровье убавляется, сил нет, координации тоже.

Как познакомился с С.И.? Это любопытная вещь. Это произошло случайно. Очень мне захотелось поставить удар. Как-то вот я почувствовал, у меня стычки бывали на улице, я сам родом из Люберец, у нас это не редко. В тот период, когда был маленьким, в Люберцах в каждом доме была «качалка» и дрались все. Мне просто спустя какое-то время, сталкиваясь, я просто не знал, что делать. У меня ведь охраны нет никакой. Так случилось, что неожиданно...

У нас была стычка серьезная с ребятами с Кавказа. Брата порезали. И я понял, что не могу чего-то сделать реально. Когда на тебя что-то сваливается, ты не знаешь, что делать – это стресс и паника. Тоже самое в бизнесе – когда что-то сваливается неожиданное, если человек совсем неподготовленный, не знает, что делать – начинается паника, начинает метаться. И вместо того, чтобы сделать правильные шаги, может наделать кучу ерунды и себе навредить.

Мне захотелось приобрести некие навыки, координацию, чтобы я представлял, что надо делать и спо-

койно себя чувствовал в любой ситуации. Поэтому начался поиск. Несколько секций я буквально посмотрел.

Вот секция самбо, вроде недалеко. Прихожу. Говорю – ребята, как тут что, мне позаниматься. Было очень прикольно, из этого можно сделать «ералаш». Это было очень здорово, «ржач» такой. Прихожу к ним. Выходит такой потный «рубероид 7 на 8», молодой и бритый. Лет 25-27. А мне то уже 40. И поигрывая мышцами, говорит: – «Зашибись, будет с кем побросаться». Но если я «бросаться» буду в 42 года, я же не встану, и на фига мне это надо? Другие в зале тоже обрадовались – «Ты, братан, кило под 100, о, будет с кем отрабатывать приемы!». К тому же понятно, что возраст и могут быть растяжения и всякая фигня. Вот было пара таких моментов, когда я приходил, и мне не нравилось. Я не понимал, что люди хотят и что мне там надо.

Был какой-то кикбоксинг, я даже одно занятие отзанимался. Это было в ПТУ каком-то. Там был тренер и народу человек 50. Он показывал, что делать, и мы все делали. Я одну тренировку постоял, руками отмахал. Потом он говорит – а теперь спарринги. Никто ничего не знает. Ну и там какие-то удары. Ни перчаток, ничего. Наверное, это люди зарабатывают деньги и не понимают, что они могут дать. И мне не понравилось. Потому что было сомнение в квалификации тренера. Человек должен понимать, кто к тебе пришел. Возможно, качки спортсмены очень хорошие. А тренер должен понимать, что тебе дать, как тебя ограничить и что ты мо-

жешь. Я там этого ни разу не видел.

– Включил случайно телевизор, передача РТР «Путь дракона», и попадаю на фильм о секции. Вижу там тренер, лысенького мужичка (это оказался Заяшников С.И.), который что-то начинает объяснять, а я чувствую, что человек понимает, что он говорит.

И чувствую, он понимает, что надо людям. Причем, у него тренируются люди не молодые. Нашел через интернет какой-то телефон. Позвонил по телефону, где Сергей Иванович бывает раз в неделю в этом зале, да и не подходит в чужой тренерской к телефону. Но он почему-то зашел в тренерскую, хотя там не бывает, и поднял трубку. Шанс 1 на 1000! Я начинаю ему объяснять, что я его видел по ТВ. Он говорит – приходите завтра на Курскую. Я приехал. В темноте встретились. Зал вполне приличный. Обыкновенный. И как-то первый раз встретились. У него потрясающий стиль – он очень затянул меня и очень мало дал в первый раз. Я ушел очень «голодный». Мало нагрузки. Мне хотелось что-то постучать, а он – не не, сегодня хватит. Мне просто стало интересно общение – он работает с таким возрастом. Он затянул как – что-то мне показали. Я не знал, как бить кулаком. Поставил кого-то рядом, потом около зеркала. Затянул общением, компанией. Что еще, давайте, порву все? Это было часа два, нормальная тренировка, но все равно мало. Был очень довольный.

Я тренировался раз в неделю, ни разу не пропустил,

и ждал следующей среды с удовольствием. Я не мог представить, как вообще до этого не ходил. До этого 10 лет вообще ничего не делал. Не занимался спортом. Я 10 лет в офисном кресле сидел. Я занимался товаром. У меня вес набрался 95 кг. Когда пошел – три месяца раз в неделю, стало 86 кг. Но, несмотря на это, месяца через 2 – 2,5. Пришли ребята боксеры, а я на лапах стучал. У меня оказались какие-то способности. Пришли ребята. Сергей Иванович, в шутку, спросил: вот парень, лет до фига, сколько занимается? Они говорят: 7-8 лет занимается точно, он? Наверное КМС. А я занимался 2,5 месяца.

Главное, он меня вытащил на ринг, биться 1 на 1 с профессионалом, за что я ему очень благодарен. Ничего, завтра приходи, мне говорит. Через полгода примерно. Месяцев 5-6. Ну 5 месяцев.



В чем разница экипировки. Любитель полегче профессионала? У меня 86 килограммов. У меня перчатки маленькие, 10-ки, у него 20-ки. У меня есть «напузник». У него этого нет. В-третьих, щитки, шлемы, перчатки у меня. С.И. его попросил не бить справа прямые. Можно пропустить и это будет не очень хорошо.

И все-таки, в чем разница в секции, что Вы искали? Хм...С 30 до 40 не занимался никаким спортом. На лыжах

от силы раз в год.

– Первое. Просто хотелось подвигаться.

– И, во-вторых, получить некую координацию в плане самообороны – и при этом во время обучения не получать травм.

– Третье, что важно, это коллектив. Некое сообщество людей, которые занимаются тем же – идиотов нет. В основном, это люди взрослые, больше 30-ти.

– И четвертое, все-таки, не просто спорт. А интересный стиль, нестандартные тренировки. Пятнашки там. Что мы только не делали – даже в футбол бегали немного играли.

– Врачи не скажу прямо так запрещали. На самом деле, когда долго ничего не делаешь. У кого-то растяжение проходит за 2 месяца. А у меня вот за полгода или за год. Палец выбил три года назад – до сих пор не сгибается. Суставы слабые. Почему я боялся самбо. Ударные, взрывные нагрузки для меня опасны. Сейчас снова начал заниматься.

Бои официальные? Бои вполне официальные – раунды, судья. Бился я с КМС парень лет 25-26. И я 86 кг, то мой соперник – 79 кг. Он был на одну вес. категорию меньше. У меня маленькие перчатки, у него большие, у меня защита полная, у него почти нет.



Первый раз это полный шок. Запись после боя просмотрел раз 18. Это абсолютный туман. Это то, что на улице происходит. Ты уже научился, но ни разу не применял. Применял только на груше или на спарринг-партнеру. А вот на ринге – совершенно другое дело. Там никого нет – и бейся как хочешь. Это важная психологическая вещь, когда ты сталкиваешься реально с тем, что тебя могут реально, что он тоже может въехать и ты упадешь. Все-таки он профессиональный боец. И вот этот факт, когда можешь реально... это становление чего-то мужского. Ты реально сейчас сам, без

милиции, без никого должен отстоять что-то свое. Когда тебя ставят в такие рамки – это очень круто.

Второй бой был вообще другой, через месяц. Я вышел совершенно зряче, видел куда бить, это было небо и земля. Второй бой – совершенно по-другому себя чувствовал. Я смотрел, как что, смотрел, где ринг, где что. Первый бой был полный туман, на автомате, у меня что-то получалось, я даже удивился. Потом смотрел – вроде бы ничего. Как тюфяк выглядишь, но что-то получилось. Я очень перегораю. Ночью не сплю перед этим. Да и все так. Вроде фигня, все свои. И все так. Не то чтобы боишься, а очень волнуешь.



Чего тут бояться? Но волнуешься дико. На экзамен тоже идешь – ничего страшного, но боишься, волнуешься. Это как экзамен – волнение очень сильное. Я просто эмоционально очень перегораю всегда. Но все равно второй раз было намного лучше мне. Я первый раз на автомате. Первый раз не знал, кто мой соперник, ничего не знал. Второй раз уже зряче, но все равно очень волновался. Он видит, что я еще не вышел, но уже уставший. Он понимает. Спортсмены не занимаются умственным трудом. Я в МАИ учился в свое время. Когда просто спортсмены и мало думают – им про-

ще. А когда не профессиональный спортсмен, человек, который занят интеллектуальным трудом, эмоциональная нагрузка больше всегда. Я не боюсь совершенно, но очень волнуясь. Поэтому сделал один раунд. Второй раз был раунд один. Так случилось, что за две минуты так уматываешься, что падаешь. Боксеры хитрят – сначала разведка, ходят. А тут сразу – пошел прямо – бам! Бам! Бам!. Первый раз очень сильно. Он сразу же сделал сильный удар в пояс. Очень прямой сильный ногой. Он ударил в живот. У него хороший удар поставленный. И я сразу почувствовал – блин, надо это самое. Но он расслабился. Меня Сергей Иванович выпускал всегда первым. Он говорил: «Вы, Валерий Павлович, извините, не молодой, не спортивный. У вас такая фигура. И никто не знает, что вы бьете как конь копытом». А я выходил улыбаясь, прихрамывая. Они расслабляются. И вот на втором бое попался боксер. Он расслабился – и я пробил ему в грудь коленом. Он не защитился, посчитал, что я ему ничего не сделаю. А я коленом очень сильно бью. И локтем. Я его пробил. А он минуту-полторы не мог встать. Я очень жалел, подходил, извинялся. А он КМС спорта.



Это было после 30 занятий у С.И., по сути, после 10 лет ничего не делания. И через 30 занятий вы бьетесь с КМС. Не жестко? Он (С.И.) смотрит по ситуации, чтобы не «упахался» так, чтобы не встать. Нельзя ставить с молодым и спортсменом. Я могу только один раунд, дальше я просто устану. Первый раунд от души отлупился и хорошо. Если бы я не посмотрел видео первого боя – я бы не помнил ничего вообще. Что он может сказать, когда я сам как в тумане. «Иногда били, молодец, я не ждал, что вы бить будете», – сказал Заяшников. Я несколько раз ударил с разворота

ему, вскользь, тот даже удивился – встряхнул ему «лампочку». В общем, какие-то моменты такие запомнились. Ударил с разворота и попал. После второго боя был серьезный разбор. Недели через три был второй бой. Второй бой я пробил в грудину бойцу. Чувствовал себя по-другому, совсем. Значительно более зрячий, несопоставимо. И после первого спарринга на ринге, на тренировке – все другое. Назад по прямой не отходить, а я всегда отходил. А после первого боя – перестал категорически.

От удара надо всегда уходить вбок, не по прямой. С правой рукой надо уходить под его руку. Чтобы тебя не мог догнать удар. В тайском боксе назад нельзя – коленом достанут или еще чем-то. После того, как я коленом пробил, а этот КМС не стал защищаться, я же хромой и старый. А я ему «быдымс!» – и он выпадает «в осадок». Под руки берут его – а он не стоит ни фига. Мне: в белый угол. А я не пойму, где это, мне жалко, как я парня сильно ударил. Потом подружился. После этого разбор был, и на это С.И. отдельно указал. Внимание – произошло некое событие: Валерий Павлович не побоялся ударить в грудину и сделал очень правильно. КМС должен защищаться. А если будешь жалеть сейчас – будешь жалеть везде. А если можешь ударить – надо ударить. Вот эта ситуация имеется ввиду. Вот в этой ситуации, когда тебе дают возможность. То, что он посмотрел на меня как на инвалида – это его проблемы. Нельзя так относиться к сопернику, это ошибка. Он должен быть осторожным. Я

же могу схитрить, я и схитрил. И Сергей Иванович сказал: очень правильно бил, как надо, вот посмотрите на него, он сделал правильно, так делайте все – не бояться и ударить в полную силу.

Я занимался года два. Потом был перерыв.



Цели – поставить удар – достигнули? Поставить удар и психологически оценивать ситуацию – разные вещи. Поставить удар – это оружие. А как его применять – это психология. Можно 10 лет бить по груше и растеряться в темном переулке. Правильно поставить удар и себе не навредить. Ударить эффективно и себе не навредить. И во-вторых, что дает выход в ринг. Выход в ринг дает как раз – если человек неподготовленный встречается. Можно 10 лет бить по груше и накачать мышцы, а потом встретить в углу кого-то и растеряться. Это нормально. Потому что реальная стычка на ринге дает вот этот опыт – оценивать ситуацию трезво в критический момент.

И именно поэтому экстренных ситуацию и не стало! Все видят, чувствуют – я уже вижу, что могу ударить, куда и как. Вот такой выходит – ну что? А я говорю – да ладно, что ты напрягаешься, успокойся. Он раз – и успокаивается. И больше не случалось ни разу. Один раз было. Но это было неприлично с моей стороны. Молодой накачанный дерганый парень зашел в магазин, вроде и не пьяный. Начал всех домогаться в магазине, хватать все. Все в магазине очень испугались. Я ему вежливо – выйдете. Он: пошел ты на ...! Я пытаюсь его вывести – но ни в какую, невменяемый. Но чувствуется – под наркотиками он. И как-то случилось, что никого не было, я сталкиваюсь случайно – он кинулся на меня. Я чуть-чуть потянул его, а потом как дал с левой. И пришлось

его потом выносить, он минут 10 лежал. А я думал – что я делаю? Ну отошел, «скорую» ему вызывали правда. Минут через 10 ушел и больше, конечно, не появлялся. Надо бы вызывать милицию, а когда он приедет еще, а тут женщины ведь и дети. Но это не было такое. Просто случайность. Раньше допустим какой-то реальный бокс, спарринг, драка или какая-то стычка. Всегда хотелось только наблюдать со стороны или быть подальше в этот момент. Вроде бы интересно, а ну нафиг, зашибут, не надо подходить. Это было раньше. А сейчас – о как интересно, а что они могут интересно? Любопытно. Совершенно другая реакция. Я подойду и не то, чтобы ничего не будет. Я смогу что-то сделать, если что. А если на меня – такая ситуация. Было боязно.

А сейчас – знаешь, что делать. Поэтому не так боязно, как раньше. Раньше было что-то паническое. А тут если есть опасность, знаешь, как из нее выходить. Совершенно другое отношение. И люди, с которыми приходилось сталкиваться, они это чувствуют. Поэтому сейчас после этого стало намного проще смотреть.

Потом появилась радость от того, что стало получаться. Было удовлетворение – блин, а мне нормально, мне нравится, у меня получается. Бизнесу стало помогать. Некоторая уравновешенность что ли. Опять-таки человек уравновешен в целом. Если что-то случается – недопоставка товара например – это тот же самый режим стресса. И либо ты можешь в стрессовой ситуации ориентироваться, либо у

тебя паника. Если стрессовую ситуацию умеешь брать себя в руки и рассуждать логически, то это косвенно передается и сюда. Если в стрессе можешь работать, либо как женщина в машине в стрессовой ситуации. Руки с руля, ноги с педа-лей. Либо начинаешь управлять. Косвенно, не напрямую, это как-то связано. Возможно, косвенно это повлияло и бизнес стал идти легче.



Общее состояние спокойствия есть. Какого-то такого умиротворения. Приходит такой здоровый парень, накаченный, на переговоры, партнер. И это физическое преимущество подсознательно дает ему какой-то плюс. Особенно если какие-то трения, надо по ценам поговорить, или другие вопросы уладить. Когда он допустим здоровый – смотришь на него, а мало ли что. Подсознательно есть это. У любого человека, когда есть предмет спора, он маленький, хрупенький, или против тебя стоит здоровый физически. Психология тут работает. Вот вы начинаете спорить, где надо что-то решать. «Давай я сейчас такие-то цены, больше или меньше!». В этой ситуации – а блин, у больших всегда слабые колени, сейчас я пропущу, и мне бац! Бац!, – где-то далеко это сидит.

Меня Сергей Иванович специально ставил с большими специально. И предлагал определенные приемы против него. Не только маленькие люди бывают, бывают и большие. Потому что люди разные. Против большого – просто тупо обмениваться ударами сложно. Потому что об него бьешь как в стену. А если он попадет, то капец. Против него просто невозможно. Его надо вытягивать на себя, ловить на движение. Есть определенная стратегия, которая позволяет ну биться скажем... У больших, например, уязвимые колени, они тяжелые, и удар в эту область эффективно. Он идет, раз, пропускаешь шаг в сторону и в печень или еще

куда-нибудь, надо смотреть. Или карусель, за шею и коленом. И вот если человек большой, подсознательно думаешь – ну что, сюрприз тебя ждет, если того... Я-то пришел такой нездоровый, бицепсов нет, и все такое. Возможно, удивление какое-то будет, если тот получит.

Это дает какой-то юмор внутренний и успокоение. Так что в бизнесе, конечно, это не главное, но все же помогает. У меня запомнились тренировки с большими. И еще была очень хорошая тренировка – заставлял ругаться вслух. Была такая забавная – ложишься и один человек бьет в пресс, без перчатки. Но при этом он заставлял ругать – человека. У меня был Костя Ким – он говорит, ругайте его, чурки понаехали и бац бац. Это смешно ужасно и очень неприятно это делать, но это мне очень помогло. Когда сталкиваешься, и – ааа, понаехали. Голос очень важен. Вот эта тренировка очень запомнилась. Сергей Иванович говорил: Валерий Павлович, вы кричите лучше всех, идите, бейте. Начинаю ругать. Очень важно, когда ругают, спокойно относиться и делать движения, даже когда тебя ругают. И, во-вторых, когда ты сам ругаешь – это дают плюс. Когда на тебя нападают – это ошеломляет. Это один из приемов.

Против больших запомнилось. Разучивание. Он может держать лапы. И за шею его прокручиваешь и бьешь коленом его. А у него защита – стальной тайский бандаж. Это чисто упражнение. Конкретная отработка приема.

Еще одна тренировка запомнился. Из Дагестана приезжа-

ли люди и тренер их очень сильный. На лапах бился – он офигел прямо. Как-то нырнул, а он в ребра врезал так сильно, мне это неожиданно. Так ощутимо. Я так, блин – надо защищаться аккуратно!

– Пятнашки, кувалда интересно. Берется колесо и начинаешь его бить кувалдой – все ударные мышцы. Сильный боксер может сильно ударить кувалдой. Те мышцы, которые можно в ударе использовать.

В моем случае – в бое без правил никогда не участвовал. Я совсем мало занимался и у меня нет столько здоровья. У нас – можно все, но в правилах тайского бокса. У меня в третьем бою был очень сильный соперник. Я откровенно сказал: прямой справа не бить. Если бы все так оставить, не смотря на свои большие перчатки, он бы меня прибил все-таки.

– Три подряд боя. А потом я устал от ожидания – я очень плохо себя чувствую накануне. Но после боя – это полный кайф. Это как будто отдохнул в тропиках. Полная разгрузка и удовлетворение. После первого боя не было счастливее меня человека. И когда все прошло, волнение прошло, жизнь прекрасна.

– У меня еще двое детей родилось, сейчас маленькие. И очень сложно. Но все равно возобновляю. Я еще профессионально играю в настольный теннис, начал и мне очень нравится, но вот руку упал повредил пока.

Сейчас С.И. предложил методику, как с моей травмой, не затрагивая правую руку, тренироваться. У него есть вариан-

ты всегда – с травмой, без травмы. С такой травмой нельзя пойти в обычную секцию, а к нему – легко.

Мне один человек сказал – такое впечатление, что Сергей Иванович вам жизнь спас. Я не только с ним занимался, занимался с его ассистентами (у него их всегда много и на любой вкус), они тоже хорошие мастера, но уходил от них почему-то выжатый, уставший, у меня болела голова, а после С.И. всегда на подъеме уходил и очень довольный!

Рассказал историю В.П. Москва. Fit-Fight Сергея Заяшникова. 2006-2008 гг.

Бекстейдж.

СЕРГЕЙ ЗАЯШНИКОВ

ИСТОРИИ МОИХ УЧЕНИКОВ

**СПАРРИНГ — ПРОВЕРКА ТОГО, ЧТО ТЫ
СМОЖЕШЬ В КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ**



СЕРГЕЙ ЗАЯШНИКОВ
ИСТОРИИ МОИХ УЧЕНИКОВ



**СПАРРИНГ – ПРОВЕРКА ТОГО,
ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ
В КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ**

**СЕРГЕЙ
ЗАЯШНИКОВ**

**ИСТОРИИ
МОИХ
УЧЕНИКОВ**



**СПАРРИНГ –
ПРОВЕРКА ТОГО,
ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ
В КРИТИЧЕСКИЙ
МОМЕНТ**

СЕРГЕЙ ЗАЯШНИКОВ

**ИСТОРИИ
МОИХ УЧЕНИКОВ**



**СПАРРИНГ — ПРОВЕРКА ТОГО, ЧТО ТЫ
СМОЖЕШЬ В КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ**

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

:)






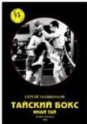


Библиография

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, 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)

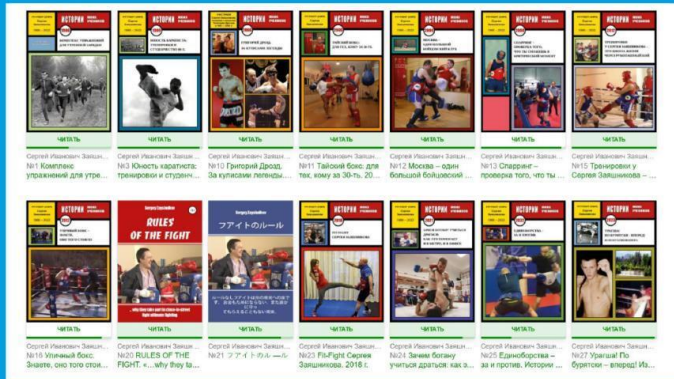
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

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.
Санит 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)