

**FIT-FIGHT (ОФП)**

**Сергея  
Заяшникова**

**ИСТОРИИ** **МОИХ**  
**УЧЕНИКОВ**

**2006**



**ТАЙСКИЙ БОКС:  
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 30-ТЬ**



**Сергей Иванович Заяшников**  
**Тайский бокс: для тех,**  
**кому за 30-ть. 2006 г.**

Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея  
Заяшникова». Истории моих  
учеников. 1986 – 2022 гг», книга 11

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68828733](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68828733)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Эта история рассказывает о тех, кто тренируется, находясь в возрасте, неинтересном для профессиональных тренеров и менеджеров тайского бокса. О тех, кому за 30-ть, но начал тренироваться и достиг успехов. Каких? Читайте эту историю.

# Содержание

Автобиография	53
Библиография	64

# Сергей Заяшников

## Тайский бокс: для тех, кому за 30-ть. 2006 г.

Здравствуйтесь, уважаемые поклонники тайского бокса.



Сегодня мы рассказываем о тайском боксе немножко с другой стороны.

Образно представьте большой сияющий бриллиант. У него много граней, которые дают ему блеск. Так вот, в тех

кадрах, которые вы сейчас смотрите, что общего?  
Вот бои профессионалов в Таиланде,



вот бои любителей в России и за рубежом (см. [ВИДЕО](#))



ИЛИ, ВОТ ЭТО,



бои профессионалов в России и за рубежом (см. [ВИДЕО](#)).

Всем им не больше 25-ти лет и, тем более, не больше 30-

ти.

**А если вам больше 30-ти?**

И эта история как раз рассказывает о тех, кто тренируется, находясь в возрасте, неинтересном для профессиональных тренеров и менеджеров.

Если взять такой пример: в автомобильной терминологии есть выражение “поддерживать двигатель на критической отметке”. Это означает, что дроссель удерживает обороты дви-

гателя как можно ближе к этой отметке.

Иными словами, поддерживает его максимальную мощность, не доводя до взрыва. Проблема в том, что предполагаемый срок службы двигателя сокращается.

Почему я об этом сказал?

**Мои друзья-медики говорят, что основной проблемой, которую они наблюдают сегодня, является стресс, вызываемый напряженной работой, гонкой и постоянным отсутствием времени.**

Так вот, как люди справляются, преодолевая стресс и становясь крепче, сильнее, мудрее?





Сегодня мы будем говорить меньше, чем обычно, а больше – показывать. Будем давать бытовые подробности без прикрас.



Это – принцип нашего повествования.



Мы взяли несколько героев, дали каждому слово, взяли одну из многочисленных подобных секций. А выводы вы уже будете делать сами.

Это обычная тренировка этих людей.



Интересно, что, когда готовился рассказ, а готовился он долго и мучительно, нас заинтересовало явление этих занимающихся людей, оно оказалось сложнее и многограннее, чем представлялось в начале.

Мы вдруг увидели напряженный рабочий ритм участников тренировок.

Во время подготовки текста сначала один из героев уехал на Сицилию, другой – во Францию, третий – в Турцию, четвертый – в Германию.

**Напряженный ритм, смена часовых поясов, климатов и, конечно, изнурительная работа, она в чем-то сродни графику профессиональных спортсменов. И, в то же время, в корне отличается.**



Подготовка к тренировке, стандартные движения, упражнения, они схожи с обычной тренировкой тайского бокса и, в то же время, в корне отличаются.

Возраст, возможность постоянно поддерживать форму.

Если боксер, который занимается профессионально, как минимум 5 раз в неделю должен приходиться в спортивный зал, а, по-хорошему, 5 раз утром и вечером, то **ЭТИ ЛЮДИ занимаются раз в неделю, некоторые – раз в две недели, некоторые – раз в месяц, как получается, я уже говорил о напряженном графике их работы.**

Значит, нужно сохранить возможность полноценной тренировки и эволюцию развития от простого к сложному.



Это тоже проблема, об этом нужно постоянно заботиться и тренеру, и этим людям.

Еще одна интересная вещь: беседа с ребятами о целях, особенностях восприятия ими тайского бокса, для чего это им надо, я заметил следующее.

Бывает, сегодня вы живете хорошо, потому что вы смысленный, внешне привлекательный, представительный молодой человек, но годы уже начинают сказываться, и теперь более молодые люди получают ту работу, на которую вы претендуете.



Вы говорите: “Ладно, время есть, еще успею”.  
Но время опять начинает загонять вас в угол.



Был такой интересный мужчина Томас Стэнли, он писал: “Средний американский миллионер – это тот, кто сам обеспечивает себя работой, живет экономно, делает долгосрочные капиталовложения.

**Эти люди знают, что самые лучшие инвестиции – это здоровье и образование”.**



И вот, наверное, правильнее подойти к их тренировкам с этой точки зрения – долгосрочные инвестиции в свое будущее.

Если у боксера это инвестиции в то, чтобы продать товар – свой великий, красивый чемпионский бой, для телевидения, для будущего, то здесь инвестиции в будущее – как можно дольше сохранить работоспособность, внешнюю эманацию силы, привлекательности, возможность выдержать этот ритм и преуспеть в жизни.



Вот это меня поразило.

Конечно, работать в полную силу и получать травмы для этих молодых мужчин очень невыгодно, но без хорошей трепки ты не научишься держать удар, не поймешь, что такое удар на дистанции. Без этого адреналина не почувствуешь, как двигаться дальше. Поэтому, конечно, спарринг-партнеры – обязательные условия этих тренировок.





В бою, обусловленном какими-то ударами, спарринг-партнеры должны четко показать, что правильно, а что неправильно в защите тренирующихся.

Мне очень часто сейчас хочется сказать “спортсмен”, “боксер”, “боец”, я привык к этим словам, но здесь они не подходят. Давайте будем называть их “тренирующиеся”.



Кстати, вы на одном из фото видите на заднем плане разбитое зеркало?

Прямо во время тренировок, во время боя, один тренирующийся очень хотел попасть по спарринг-партнеру, но тот, естественно, уклонился и, в результате, зеркало было разбито.



Защитная экипировка в спаррингах, в этих условных боях, имеет очень много степеней защиты.



Мы видим пояса тренеров, так называемые “напузники”, закрытые защитные маски и 18-ти или 20-ти унцевые перчатки большого веса, чтобы исключить возможность нокаута или сильного сотрясения головы, но, в то же время, дающие шанс ударить в полную силу, не заботясь о том, чтобы “придержать” удар.

**Как говорят в таких случаях боксеры-профессионалы: “Бить, в полную силу чтобы не пропал удар”.**



На ногах тоже находятся очень толстые защитные щитки, так их называют боксеры. Они нужны также чтобы ударить голенью в полную силу и при этом избежать больших травм.

Еще одна грань тайского бокса, о которой я часто говорю, комментируя, как Вице-Президент Федерации Тайского Бокса России и Президент Российской Лиги Муай Тай, соревнования среди профи, да и любителей – это то, что тай-

ский бокс очень травматичен и, в то же время, подготовка тай-боксера, я бы сказал, не только гуманна, но легка.

### **Отчего так?**

От того, что в этом виде спорта много травм, в профессиональном тайском боксе нужно сделать такую систему тренировок, чтобы избежать их.



**Вот эта “работа на лапах” идеально подходит для тренировок, в том числе и для тех, кто не является профессионалом, но тоже хочет избежать травм.**

Дадим слово нашим героям, не называя имен, т.к таких ребят сегодня тысячи, это целое явление, пусть они сами го-

ворят то, что думают представители этого поколения (явления) о «тайском боксе за 30-ть».

**“Зачем вам заниматься тайским боксом в возрасте 50-ти лет и какое удовольствие от этого?”**

Многие думают, что тайский бокс – это только профессиональный спорт на ринге, что это связано с большой потерей здоровья. Напротив, тайский бокс – это вид, который позволяет заниматься в разных вещах. Один из главных моментов, которые я преследую, это, во-первых, достижение душевного спокойствия и, безусловно, поддержание кондиции. Можно ее по-разному поддерживать, но я всю жизнь занимаюсь единоборствами. Занятия тайским боксом – это, наверное, вершина в понимании единоборства.

“У вас огромный боевой опыт, огромный опыт работы, действительно ли подобная техника вам помогла или помогает в работе?”

Безусловно помогает. Даже не просто из-за того, что она обеспечивает физическую кондицию. **Это нормальные боевые приемы, они великолепно работают для самообороны и просто необходимы в силовых подразделениях всем сотрудникам.**

“Как часто вы занимаетесь? Хотя, конечно, это очень трудно вам удастся. И как вы считаете, сколько раз в неделю или в месяц и чем нужно заниматься для вашего возраста?”

Ну, это сложный методический вопрос. Можно занимать-



ся и каждый день понемногу, можно заниматься 2-3 раза в неделю. Это тоже приведет к хорошим результатам и будет эффективно. Я стараюсь заниматься, когда у меня есть время.

“Если говорить о разных средствах тренировки: “работа на лапах”, работа со спарринг-партнером, работа на воздухе, физическая работа, – как вы считаете, что наиболее применимо и удобно для вас? Советы начинающим”

Для правильного развития нужен весь спектр занятий: и “на лапах”, и на снарядах, и с партнером, и, главное, с тренером. В любом случае, при нулевом опыте и при опыте, который уже зашкаливает все допустимые границы, нужен весь спектр занятий обязательно.

“Ваши пожелания не очень молодым людям заниматься?”

Можно заниматься по-разному. Я думаю, что тот, кто попробует заниматься тайским боксом при правильной методике и сразу не травмируясь, просто неизлечимо заразится этим видом спорта.

Был такой великий Галилей. Он писал интересные вещи: “Вы не можете чему-то научить человека, вы можете только помочь ему найти это у себя внутри”. И вот, применительно к людям, занимающимся тайским боксом, в проблеме возраста, которую мы рассматриваем, изречение Галилея наиболее верно. Их не надо учить, им нужно дать то, что они чувствуют внутри себя, то, чего хотят.



Часто это расходится с официальной теорией и практикой, методологией тренировочного процесса.

**Часто их технические действия могут вызвать насмешку у профессионалов, но их искреннее желание работать, чтобы победить, в первую очередь, самого себя – это подкупает!**



**“Скажите, зачем вам это надо? Такие сложности, зачем?”**

Я вообще случайно попал в это дело, потому что мне приятель не вернул диски, и сказал, что не отдаст их, если я не схожу на тренировку. Я пришел сюда и сидел тут, причем сказал, что дальше не пойду. А диски-то жалко, поэтому пришлось идти. До этого я никогда не дрался, мне просто понравилось, когда я пришел, посмотрел. Никакой серьезной причины больше не было.

**“Вы относитесь к поколению, которое сегодня называют “яппи”, “белые воротнички”. Вы работаете 10 лет в иностранной фирме. Насколько я знаю, вы не работали ни дня в российской фирме, а сразу после МГУ начали работать в иностранной компании. Что нравится здесь в занятиях, кроме атмосферы, техники? Ваши впечатления для зрителей”**

**Начнем с того, что я сбросил килограммов 10 веса, что для меня очень важно, потому что на скучных занятиях, типо фитнеса, я просто не мог, умирал там от скуки, засыпал во время движения на тренажерах. А здесь все очень энергично, динамично. Еще у меня хороший левый боковой удар, это тоже приятно чувствовать. Я понимаю, что могу сам себя защитить. Я долгое время не верил, что что-то могу сделать, ударить, а теперь я спокоен.**

**“А сама атмосфера, то, что здесь все-таки люди одного положения, одного социального слоя, привлекает или это**

неважно для вас лично?”

Атмосфера важна, здесь все очень дружелюбно, по-товарищески. Человек, которого ты минуту назад бил по лицу, потом над тобой шутит, и наоборот.

“Вот вы занимаетесь тайским боксом. Что бы вы пожелали людям, которые хотят заниматься?”

Я бы пожелал людям, которые хотят принять решение заниматься – заниматься. По многим причинам: хорошая форма, не скучно, очень хорошая атмосфера и люди, с ними, с одной стороны, есть, о чем поговорить, с другой стороны, можно с ними подраться. Надо заниматься, хороший вид спорта.

“А травмы? Ведь здесь они бывают. Это опасно, это риск, тем более для вашей профессии, где лицо должно быть чистое и беленькое”

Ну у нас здесь столько степеней защиты, что травмы, конечно, могут быть, но за полтора года у меня не было ни одной травмы. К тому же, спарринг-партнеру можно “заказывать любой вид удовольствия”: он может бить тебя в лицо левым, правым, боковым или коленом, а можно попросить, чтобы не бил, а ты будешь отрабатывать на нем удары, поэтому никаких травм.

“Как жена относится к этому?”

Крайне позитивно, потому что у меня фигура стала лучше, я стал лучше выглядеть. Еще хочу сказать, что это сни-

мает стресс. Современная жизнь полностью окружена стрессом. С 8-ми утра, когда я приезжаю на работу, и до 20-ти вечера, когда я оттуда уезжаю, вокруг постоянные позитивные и негативные стрессы. **А после тайского бокса я хорошо сплю. На утро чувствую себя абсолютно другим, посвежевшим.** Конечно, первый месяц достаточно тяжело, а потом как-то втягиваешься и уже чувствуешь, что без него очень тяжело. Когда уезжаю в командировку и, к сожалению, пропускаю, это очень тяжело.

У нашего следующего героя есть книга, которая ему очень нравится, она была культовой в свое время. Это Ричард Бах “Чайка по имени Джонатан Ливингстон”. И вот в этой книге, когда чайка попадает к своим единомышленникам, она чувствует, что они ей рады и здесь она дома. Для него основным мотивом занятий послужило то, что **здесь он дома и нашел то, что искал.**





**“Вы занимаетесь финансами и управлением. Извечный вопрос: зачем вам это надо, заниматься таким рискованным делом, как тайский бокс? Не проще заняться фитнесом?”**

Мне кажется, тайский бокс – модель нашей жизни. Здесь те же самые законы, только в концентрированном, первоизданном виде. Я считаю, мне помогает в жизни то, что я получаю здесь, потому что в жизни те же люди, те же мужчины, те же женщины, такие же, по сути, “законы джунглей” – надо за себя бороться. Только здесь ты борешься в таком первоизданном виде, а там – с помощью головы, хитрости, еще чего-то и так далее. Хотя хитрости и здесь тоже хватает.

“ Я слышал от многих людей, что вы – блестящий финансист, у вас хороший, изощренный ум, вы умеете быстро просчитывать, умеете и любите системно работать. Это помогает в тайском боксе или это грубое физическое занятие не имеет ничего общего с тем, что вы блестяще делаете в финансах?”

Я вспоминаю слова своего тренера (Заяшников, прим. ред.), который сказал, что тайский бокс и бокс вообще – это игра в шахматы. То есть здесь, прежде всего, работаешь головой, а не кулаками или мышцами. Головой ты работаешь в жизни и головой ты, оказывается, работаешь и здесь. Я об этом даже не догадывался. Обмануть противника, перехитрить. “Сила есть, ума не надо” – это неправильно. Наоборот, “умный, а силой не обязательно можно перехитрить”.

“Вы занимаетесь 3 года. Первые ощущения, когда вы пришли в тайский бокс? Что получалось и не получалось?”

Первые ощущения, наверное, такие: “Наконец-то я пришел туда, куда хотел”. В детстве я не занимался тайским боксом, рос я без отца, соответственно, мужского силового начала было взять неоткуда. В общем-то, моя мечта сбылась, я так считаю.

“Все говорят, что это – очень опасный вид спорта. Расскажите о вашем личном опыте полученных травм в тайском боксе и из-за чего?”

Я думаю, что все травмы от глупости, когда ты “лезешь на рожон” и не бережешь себя. Когда ты сломаешь ребро, потянешь сухожилие, то уже начинаешь себя беречь. С ребром мне повезло, потому что я стоял в легком игровом спарринге с трехкратным чемпионом России среди профессионалов. Он преподавал мне урок: ударом колена сломал мне ребро, тем самым показав, что колено – это такое же грозное оружие, как и кулаки.

**“В спарринге вам сломал ребро чемпион России, после чего вы долго лечились и все равно пришли в тайский бокс. Зачем?”**

Чтобы еще больше отточить свое оружие – колено.

“Как относится ваша семья, жена, дети, коллеги к этим занятиям?”

Коллеги не понимают, как в таком возрасте можно заниматься с такой самоотдачей тайским боксом, а не тем же фит-

несом. Жена очень поддерживает, а сын – тем более. **Теперь я, как отец, знаю, что ему преподать, ту мужскую силовую школу, которую, в свое время, не дал мне мой отец.**

“Ваши личные пожелания, мнения?”

**Я бы сказал так: начав заниматься каким-либо видом спорта, не обязательно тайским боксом, любыми физическими упражнениями, главное – не бросить, продержаться хотя бы год. Потом оно само придет, это будет уже потребность. Я жду занятия очень сильно, потому что это снимает все напряжение, которое я получаю на работе.**

“Начав с одной тренировки, как сейчас вы тренируетесь?”

Сначала было достаточно трудно, занимался раз в неделю. В результате получилось так, что теперь я могу плотно заниматься 2 раза в неделю. Более того, каждое утро занимаюсь силовой гимнастикой и начал бегать по утрам.

“Ваша мечта была делать зарядку, но она разбивалась о скуку. Сейчас ваша мечта сбылась: вы свободно, с удовольствием делаете зарядку, так?”

Это потребность двигаться – то, чего я всегда хотел.

Для еще одного персонажа нашего рассказа-повести потребность двигаться – это потребность маленькая.

Ему хочется обязательно биться и большую часть времени в тренировках он бы с удовольствием проводил не в ра-

зучивании каких-то комбинаций, а работая в спарринге или с удовольствием молотя боксерскую грушу. Каждому свое. Для него свое – это изнурительная, выматывающая, физически полноценная нагрузка-тренировка. Вот что, на мой взгляд, относится к его потребности заниматься тайским боксом. Но, конечно, лучше послушаем его самого.

**“Зачем вы здесь?”**

Я приезжаю сюда отдыхать, получаю удовольствие, когда у меня что-то получается.

“Как-то в кулуарах вы признались, что в это же время вы могли сидеть и спокойно пить пиво. Почему вы не пьете пиво и занимаетесь, потеете, рискуете?”

Сейчас, по прошествии двух лет, во-первых, сформировалась команда. **Я – член этой команды, не прийти уже не могу. Во-вторых, я чувствую себя уверенно, после каждой тренировки дышу свободно.** Это помогает мне работать, учиться, делать все, что я делаю.

“Вам лично, как спортсмену, что больше всего нравится в физических упражнениях здесь на занятиях?”

Каждая тренировка – своеобразная. Начиная разминкой, заканчивая заминкой, все нравится, каждый раз что-то новое. Конкретно сказать тут нельзя – это все, это тайский бокс.

“У вас были травмы на тренировках? Какие? Как вы с ними боролись?”

Да, естественно. Легкие травмы были. Стандартные синяки, ушибы. Никак не боролся, в следующий раз приходил опять.

“Вот вы сказали синяки. Вы приходите с синяком на работу, а там клиент. Как вы ему объясняете? Как коллеги реагируют?”

Все коллеги знают, все понимают. Они понимают, что я уже не могу без этого. Это – часть жизни.

“Если бы вы сейчас говорили для многих зрителей, которые слышат вас, что бы вы пожелали? Что для вас получилось, состоялось, реализовалось в тайском боксе и, может быть, получится у других?”

Надо заниматься, чтобы чувствовать себя уверенно, чтобы все получалось, сидя на рабочем месте за компьютером.

“Вы заново рождаетесь каждую тренировку? Сбрасываете стресс?”

Да

Еще раз повторяю то, что я сказал в начале передачи.

**Таких секций в стране огромное количество, никто их не считал. Это большое явление, оно пока остается вне поле зрения телевидения, прессы, но не замечать его невозможно.**

Просто подумайте.

Зачем это надо? Как это сделать? Куда мы идем?

Остается только пожелать всем удачи. Смотрите, делай-

те выводы сами. Выводы о том, как на основе методики, базы, фундамента профессионального спорта, например, такого, как тайский бокс, одного из самых жестких видов спортивных единоборств, можно сделать оздоровительную секцию, секцию для души. Поэтому, главная цель нашего рассказа – чтобы вы увидели. Недаром говорят в народе: “Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать”.



**“Расскажите немного о себе. Просто жизненный путь. И как вы собрали своих знакомых ребят в эту секцию?”**

В принципе, ничего особенного. Наверное, абсолютно стандартный путь, который проходят многие. Школа, армия, подготовительное отделение университета и университет. Что привил университет? Целостное ощущение мира и поиск гармонии, истины в том, что я делаю и где работаю. Мне всегда не хватало какой-то физиологической составляющей, наполненности. Познав мир разумом, ты не познаешь его телом. Для познания телом необходимы упражнения, которые раскрывают тебе пространство, и ты учишься в этом пространстве двигаться.

“Сколько лет занимаетесь?”

Ну, недавно, 2,5 года, не больше.

“Как к этому относится ваша семья? Это же ведь занимает очень много времени”



Мне кажется, человек не должен быть линейным, он должен быть многомерным. И если эта многомерность не очевидна, то она чревата. Поэтому, мне кажется, моей семье, жене, сыну всегда лучше, когда многомерность материальна и предсказуема. Каждый мужчина как-то должен выплескивать свою энергию, у него должно быть какое-то хобби, это нормально.

“Как строить секцию, как ее начинать, что бы вы посоветовали?”

**Построение секции нужно начинать с себя. Надо**



**ввести внутреннюю категорию, что у вас должно быть свое время, если, предположим, у вас его нет. Оно должно быть выделено на что-то. Неважно, есть у вас секция или нет, у вас это время должно быть выделено, и в это время вы должны делать то, что вы не привыкли делать в жизни. Дальше это время сложится в то, что у вас возникнет понимание, чего вы хотите. Попробуйте одно, второе, третье.**

**Сделайте так, чтобы все начали уважительно относиться к этому времени. Это то время, на которое никто не может претендовать. Это тот маленький кусочек свободы, который вы отвоевываете у внешнего мира. Не торопитесь никуда, не спешите. Весь мир будет вашим, он придет к вам через простые, доступные истины, о которых мы не задумываемся в спешке и суете. Из-за этого страдают многие, в том числе ваши близкие.**

**Все, счастья вам!**

**Совет. Найдите рядом с Вами клуб и тренер. Начните заниматься!**

*Сергей Заяшников, тренер RAMTL GYM о тренировках и смысле жизни через преодоление. Москва. 2006.*

**Бэкстейдж**







# 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 боя: ...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №9 Win in the fight. Encyclopeda 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)

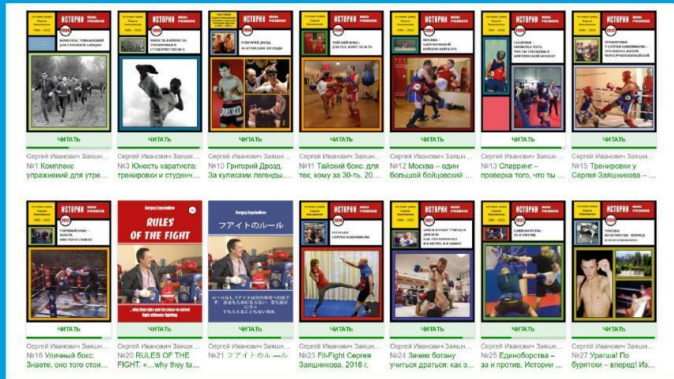
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

**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»



#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)