

FIT-FIGHT (ОФП)

Сергея
Заяшникова

1986 – 2022

ИСТОРИИ МОИХ
УЧЕНИКОВ

2012

УЛИЧНЫЙ БОКС –
ЗНАЕТЕ,
ОНО ТОГО СТОИЛО



Сергей Иванович Заяшников
Уличный бокс. Знаете, оно
того стоило. Истории моих
учеников. Москва. 2013 год
Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея
Заяшникова». Истории моих
учеников. 1986 – 2022 гг», книга 16

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68079697
SelfPub; 2023*

Аннотация

Почему говорят про бокс: "Сильному не надо, слабому – не поможет."? Почему нужно уметь бояться, чтобы побеждать? Зачем тренироваться в костюме и в обуви?"Я посмотрел и сперва мне показалось, что это грязная история – в отличие от интеллигентного бокса, где количество раундов, считаются удары и проч.Но тут другая энергетика, и меня затянуло в нее.Заяшников – тренер по призванию."Истории моих учеников.Fit_Fight Сергея Заяшникова.Москва. 2013 г.

Содержание

Автобиография	14
Библиография	25

Сергей Заяшников

Уличный бокс. Знаете, оно того стоило. Истории моих учеников. Москва. 2013 год

Я КМС по плаванию. 10 лет занимался боксом. Друг посмотрел на бокс и сказал: «Полная фигня». Почему? Потому что классический бокс – это не практичный вид спорта. И пригласил посмотреть на то, что он называл искусство уличного боя.

Я посмотрел и сперва мне показалось, что это грязная история – в отличие от интеллигентного бокса, где количество раундов, считаются удары и проч. Но там другая энергетика, и меня затянуло в нее. Заяшников – тренер по призванию. Он ротировал партнеров. Заказывал партнеров из США, других стран. Степень завлечения у него неизмеримо выше, чем у других. Ходишь на другие тренировки, 1-2 года – и надоедает, все одно и то же. А у Заяшникова что мы только не делали! Дрались битами и «арматурой», учились уходить от удара ножом.

Часто тренировались в обуви и костюме – как будто нас застали врасплох. Энергия, тонус и плюс прокачка тех групп мышц, которые никогда не прокачаешь в спортзале.

Просто жим штанги и прочие тренажеры уже девальвируются. Механические повторения уже никому не интересны. Все равно во время тренировки думаешь о работе, о делах, звонит телефон. А Заяшников сразу жестко сказал: телефон – оставляете в раздевалке.

На тренировке происходит погружение в другую реальность. Стоишь в костюме и тут тебя бьют ножом, и надо правильно уйти от удара, справиться с нападающим с минимальными потерями. Мы тут получаем энергию уличного боя, и это интересно, в отличие от физкультуры в элитном спортзале. Тут ты понимаешь, что может прилететь неожиданно от тренера или ассистента, и больно, все как в жизни.

После таких тренировок становишься более спокойным и уверенным в жизни. Потому что уже готов, что прилетит, и не напрягаешься по этому поводу. Знаешь, что автоматически среагируешь и сумеешь защитить себя. Перед тобой живой человек, от которого может прилететь в любую секунду, и ты полностью отключаешься от другого мира и ни о чем не думаешь – работа, звонки, оплата парковки – все остается в другой реальности. В зале ты можешь накачать мышцы. Но поможет ли это тебе в реальной жизненной ситуации, когда тебя вырубает одним ударом и ты отключаешься? А тут ты тренируешься в одежде, и никто не бьет тебя прямым ударом рукой и ногой. Потому что так на улице не дерутся.

Уличная драка – это как правило хук справа и слева,

«свадебные» удары (удары с размахом – прим. ред.). Первый спарринг в бое без правил был после полугода тренировок. Это дикий адреналин. Потому что ты можешь серьезно получить. Третий бой – мы втроем против девятерых. Надо пройти сквозь 9 человек – это имитация выхода из ночного клуба, когда хотят избить. Я шел как таран, по бокам мои партнеры, и мне изрядно надавали по башке, но мы прошли.

Ассистенты Заяшникова? Выписывали негра из США – скинулись на пятерых. Еще были, приглашал Заяшников – из Нью-Йорка, Чикаго, Майами, Лос-Анджелеса.

Из моих знакомых никто не бросил. Отрабатывали, например, не удар, а уход от удара ножом. Когда я начал говорить про «бояться».

У Сергея Ивановича философия не то, что ты должен не просто уметь нападать и обороняться, ты должен уметь бояться, чтобы уйти от удара. Не всегда есть возможность убежать и дать отпор. Надо уметь принять удар с минимальным ущербом для себя. И одна из таких тренировок, которая запомнилась больше всего – уход от удара ножом. Чтобы он причинял минимальный урон. Это спарринг-партнер, который очень хорошо владеет ножом. Причем по лицу, повадкам он явно не из тех, с кем стоит ночью встречаться – где их только С.И. находит?). Правильно принять его, он тебя даже если и немного поранит, но с минимальным уроном и ты сможешь уйти. Тренировка была не

про нападение, а про защиту – как надо уметь бояться и уходить от этого.

Во всех контактных единоборствах, они все бестолковые для ботанов, если ты не получаешь по башке. Если тебе ни разу не били хорошо, и ты не валялся, это все бестолково. У меня есть партнер, который ходит на бокс в фитнес-центре очень давно, он фанат, прыгает, скачет. Но пока тебе на дают в «башню» – это бестолково, ты занимаешься физкультурой, это не бокс. А нам от Сергея Ивановича прилетало регулярно, мы в синяках ходили. Причем я такой человек, у меня есть некоторая потребность, я не понимаю некоторых ударов, пока мне не пробьют. Но мы не в шахматы приходим играть, и важно, чтобы тренер и спарринг-партнер не как хрустальную куклу тебя. А чтобы это было действительно контактное единоборство. Во многих фитнес-клубах существуют секции. Это все физкультура некая. Там люди на «лапах», это все... И Сергея Ивановича – обязательно должна быть капа. Ты должен знать, что всегда можешь получить в челюсть, поэтому ты должен быть в капе. Это абсолютно верно, хотя большинство тренеров это не применяет, чтобы клиент не убежал.

Это, как и в жизни – в жизни так же может прилететь откуда угодно. Некая проекция. Умение держать удар – оно тренируется, в том числе и этим.

В бизнесе? Я думаю, помогало и в бизнесе. Я стал более спокойным к потерям, неудачам. Я абсолютно нормально

расстался с М... групп – разошлись акционеры и наша команда ушла. Там был некий стресс, но я продолжал заниматься, и это помогло мне. Сейчас для меня уход из компании – ну ушел и ушел. Я больше переживал, как это дальше развивалось. Общее физическое состояние на другой уровень переходит. В зале очень хорошо можно накачать мышцы. Но того жизненного тонуса как от занятия тайским боксом или борьбой не получишь.

Я даже во время авралов ходил. Ты быстро спустился, отключился, и поехал дальше. Это важно иметь удобство. Мне неудобно вообще никак. Плюс, я сам клуб делал и у меня есть ревностное чувство к этой истории. Одежда – это абсолютно некомфортная тренировка для тебя, потому что приходишь... Все мы из спорта, мы на работе одни, приходишь в спортзал, модель меняется. Мы становимся более подвижными, более способными потеть и так далее, по-другому организм работает. Тут ты приходишь в костюме, это сковывающие движения, непонятно, как что делать. И еще пытаешься, хотя он и старый, его не порвать)))

И тренировка – удары руками и ногами, приближенные к уличной драке. Есть удары в спорте – это прямые удары, прямыми руками. Никогда никто на улице не бьет прямыми руками, любую драку посмотрите. Потому что больно ударяющему – в 70% случаев это перелом руки. Потому что удар сильный, об очень жесткую голову. Никто не бьет прямыми ударами. Все бьют боковыми или накидывающими

ми. «Свадебные удары» (удары с размахом – прим. ред). Никто не бьет прямой ногой. Никогда. Обычно все удары это в колено, болевые удары. Никто не бьет ногой в голову или в грудь. Это все уличные удары, они максимально распространены. Я дрался в школе – в стойку вставать некогда. Все происходит очень быстро. В спарринге, когда выходишь против подготовленного, не вспоминаешь, что надо встать в стойку.

Ты бьешь на подсознательном уровне, как получается. 2 года назад в Каннах у жены пытались сумку вырвать алжирцы. Ехали мы на кабриолете. Потянулся он через стекло и начал выдергивать. Я ему ударил хук – сильно вломил. Он сумку отпустил и бежать начал через дорогу. Его встречная машина сбила. Все, кто занимается, понимает, насколько сильный может нанести урон. Ударили сильно в челюсть – сломали в челюсть. Он (Заяшников – прим. ред.) говорит: надо сделать спарринг. У меня было 2 или 3. Я абсолютно не против. Если надо – то надо. Готовься, через 2 месяца, будем биться с двумя. Через полгода обучения. Это от желания и от практики человека зависит. Я хотел этого.

Это некий челендж. Это конечно стремно. Ну а что делать? И вы и я живем как мужчины, которые постоянно преодолевают себя – свои страхи, комплексы. Это одно из таких вех, факторов, которые хочешь преодолеть. У меня есть некий порог, которого пытаюсь достичь. Нет боязни нокаута. Меня это не пугает. Мы приходим не шахматами заниматься – это травмоопасный вид спорта. У

меня было с одним, с двумя и толпой делали.

Первый бой – бесполезно спрашивать, я ничего не помню. Он старался меня побить, а я его ногами сбил и в партер ушел. Он на меня «летел» руками, а я сбил его лоу-кикаками. И я тоже пропустил. Я у Сергея Ивановича и нос сломал. Мне прямым кто-то из тренеров попал. Было больно очень недели три четыре. Бой без правил – это не как по телевизору – 10 раундов стоят. Это быстро – налетели, быстро что-то сделали, на «автомате», и все. Там никто не ходит и в стойке друг друга не изучает. Там все быстро прилетает. Это правильно – уйти и нанести урон. Ввязываться в драку можно с одним. Если двое – второй тебе обязательно «накидает». И мне накидали и я накидал. У меня с точки зрения файтингов, у меня хорошее впечатление от методики С.И..

Бойцовский клуб? Знаете, Бойцовский клуб если классический, это просто сборище, там нет правил и тренера, а тут есть это. Тренер все-таки дозирует урон. Драка вся, если посмотрите на свадьбах и клубах, это все быстро – 20-30 секунд. Никто друг друга не крушит 4 раунда, так не бывает. Перед боем у тебя адреналин, конечно, зашкаливает – потому что ты понимаешь, что можешь прямо хорошо «получить».

Зачем иду? Это адреналин. Третий бой – трое против девяти. Там была тактика – мы долго тренировались, думали, как построить группу так, чтобы вот эти девять нас не разби-

ли и не запинали. Мы выходили из одной двери и шли к другой – это было моделирование выхода из клуба. Выходили из раздевалки, надо было пройти довольно длинное расстояние 25 метров и выйти из другой двери. И на тебя, на компанию, нападают много нехороших людей. Мы долго тренировались. Драться в этой модели бестолково. Пытаться в кого-то из них попасть, когда их девять – ну хорошо, в одного ты попадешь, во второго, но сбоку запинают. Тут важно, чтобы мы дошли этой группой все до выхода – чтобы кто-то не остался там. Потому что тогда надо было бы возвращаться за третьим и всех бы точно запинали снова. Мы выстроили стратегию и тактику так, чтобы нас не разбили. Я, как самый любитель «получать», шел впереди. И «получал» все. За мной шел И. и М. Ну а М. – он бил всех ногами, кто подлетал. И. шел ближе к стене. Я помню, что мне прилетало. Я шел как таран. И мне несколько раз попали в голову. Боли в бою не ощущаешь, это потом приходит. Мы прошли с первого раза и победили. Потому что эти ребята думали, что мы выйдем и начнем их мутузить. У них была цель кого-то выпепить и заставить остальных вернуться. Понимаете? У них была модель такая – кто-то выйдет и начнет с каждым биться. Никто не предполагал, что мы пойдем группой, строем, клином, чтобы нас не разбили. Мы «наполучали» много, но задачу выполнили. Все равно, за такое короткое время причинить сильный урон большому тренированному человеку тяжело. Надо против него встать хорошо, ударить хорошо,

чтобы был действительно урон. Мне коленом попало куда-то хорошо. Мы потом второй раз проходили этот спарринг через 10 минут, когда «отошли» от первого и второй раз уже битые и ученые, вообще легко прошли через толпу – как раскаленный нож сквозь масло! Очень понравилось! Я помню, что было интересно. Мы ничего не подписывали, все на свой страх и риск. Врач присутствовал – это травмоопасная история. Это дорого все, Сергей Иванович алчный человек, он выше рынка берет. Можно ходить сколько хочешь.

Я говорю, что он алчный человек, но он абсолютно правильно строит завлечение в тренировки. Заплатил – и можешь не ходить!

За спарринги? За сами спарринги, сколько-то платили, не помню. Тренеры из США были дорогие. Мы покупали на 4 недели, он жил в гостинице. Американцы дорого стоили... Делили на пятерых.

Знаете, оно того стоило. Это другая школа, друга ментальность, другая подготовка (все-таки в США гораздо сильнее конкуренция и ассистенты очень хорошо подготовлены). Большой негр – помню, был профессиональный боксер, у него были свои «фишки». Все мои знакомые, партнеры и друзья затягиваются со мной в это дело – кто-то в бокс, кто-то в борьбу. Настоящий боксер может выйдет – и скажет, что это кривая техника, полная хрень. А это искусство уличной драки. Это люди занимаются бесполезной вещью в спортзале. Первоначальная мотивация – не прикладная. А имен-

НО...

Я лучше мимо пройду, чем что-то применю. Потому что прекрасно понимаю, какой урон мне могут нанести и я могу нанести. Сколько случаев было, когда с одного удара убивали. Один знакомый М., который занимался у Сергея Ивановича, играл в хоккей, и тот ему сказал что-то неприятное. Пошел ты типа... М. случайно махнул левой рукой – и с одного удара сломал челюсть в трех местах. И тот человек три месяца ходил со сломанной челюстью.

Я снимаю стрессы, отвлекаясь в спорте. В контактных видах. Перед вами живой человек, который может что-то тебе сделать, тебе некогда думать о какой-то фигне – кто-то позвонил, написал, парковку продлить. Это другое вовлечение. И это такое удовольствие!

Москва 2009-2013 гг.

Автобиография

Сергей Иванович Заяшников

БИОГРАФИЯ

Забайкалье,
Новосибирск,
Москва,
Нью-Йорк,
Япония,
Таиланд...



Заяшников Сергей Иванович

Для Учителя (мои папа и мама были Учителями в сельской школе) очень важно знание жизни из первых рук.

За полвека я исколесил добрую половину нашей удивительной планеты.

Перепробовал много и работы не чурался нигде.

● В Забайкалье охотился и рыбачил.

● В Сибири учился в вузе и работал дворником, кухонным работником, художником, в леспромхозе, на радиозаводе, в комсомоле, первым в стране создал и руководил своим клубом поОФП, каратэ и муайтай, Российской Лигой Муай Тай.



Слет ОФП. В овале: С. Заяшников, 1989

- На Камчатке организовывал студенческие стройотряды.
- В Москве зарегистрировал и руководил всероссийской федерацией муайтай в Олимпийском комитете России.
- Вел свою передачу на НТВ+СПОРТ 12 лет.
- В Таиланде на фабрике по своему дизайну производил крутой спортивный инвентарь "RAMTL".



Съемка для интервью Forbes. Бекстейдж,
Москва-Сити, 2014

- В Японии организовывал профбои для наших бойцов (112 турниров SWA в 32 городах Японии за 3 года).
- В США проводил чемпионские турниры-WBLMUAYTHAI на Манхеттене.



WBL MUAY THAI. В ринге С.И. Заяшников и Шахбулат Шамхаев (справа) после победы, Дубай, отель Ле-Меридиан

- В Европе был менеджером по проф.боксу и помогал стать Чемпионами мира ребятам.



С. И. Заяшников с поясом IBO по боксу и Григорий Дрозд (ныне член Общественной Палаты РФ), США, г. Лос-Анджелес, 2004

А еще были [книги](#).



Были

фильмы

... много

поражений

и много

побед

и все это было очень-очень

интересно

.

И везде тренировал, ну нравится мне

это дело :)



Библиография

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)

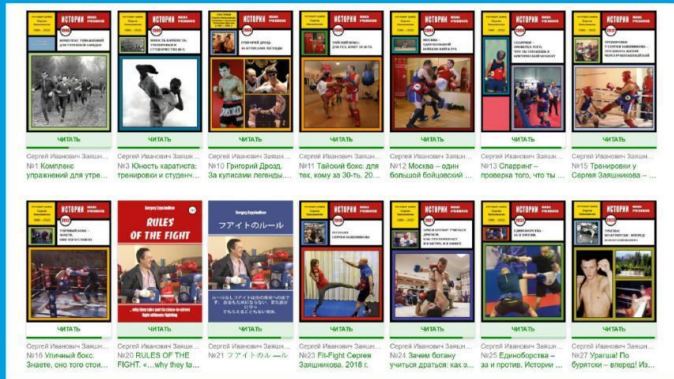
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

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 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)