

# ДРУГАЯ МЕТОДИКА

# ТАЙСКОГО БОКСА



МАРКОВ А.А.

УЧУ ТАЙСКОМУ БОКСУ НЕ ТОЛЬКО ТАЛАНТЛИВЫХ, НО И ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ БЕЗ  
ПРИРОДНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ — БЛАГОДАРЯ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ "МАН".

Александр Марков

**ДРУГАЯ МЕТОДИКА  
ТАЙСКОГО БОКСА**

«Автор»

2026

**Марков А. А.**

**ДРУГАЯ МЕТОДИКА ТАЙСКОГО БОКСА / А. А. Марков —  
«Автор», 2026**

«Другая методика тайского бокса» это книга для любого человека, любого пола, любого возраста, который хочет научиться тайскому боксу. Даже если вам кажется, что у вас нет природных данных, скорости, силы или бойцовского таланта, это не значит, что путь закрыт. Эта книга показывает другой подход: тайский бокс доступен каждому, это не хаос и не навык только для одарённых, а система, которую можно понять и шаг за шагом освоить. В основе авторского метода "МАО" Маркова А.А. стоит простая прикладная наука доступная первокласснику: геометрия дистанции и углов, физика удара, баланс, тайминг, биомеханика, психология и логика движения. Здесь вы не просто повторяете технику, а начинаете мыслить и понимать, что, как и почему работает. Метод МАО помогает сделать тайский бокс понятным, управляемым и доступным для любого человека, который хочет научиться через систему, а не надеяться только на природный талант. Дело не только в таланте. Когда бой разобран как система, его можно понять и освоить.

© Марков А. А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава 1. Геометрия боя.           | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# Александр Марков

## ДРУГАЯ МЕТОДИКА ТАЙСКОГО БОКСА

### Глава 1. Геометрия боя.

Бой начинается не с удара. Бой начинается с позиции.

Прежде чем включаются сила, скорость, выносливость и характер, в работу вступает **пространство**. Именно оно определяет, кто видит цель, кто навязывает движение, кто контролирует дистанцию и кто первым получает преимущество. Поэтому первая основа метода МАА — это **геометрия**.

Геометрия в Муай-тай — это не абстракция и не теория ради красивых слов. Это практическая система, которая объясняет, почему один боец постоянно оказывается в выгодном положении, а другой, даже обладая хорошей техникой, всё время бьёт из неудобных позиций, проваливается, опаздывает и пропускает.

В бою существуют **три базовых элемента геометрии: линии, углы и дистанция**. Через них строится всё остальное.

#### **Линии.**

Любое движение в бою происходит по линии.

Боец может двигаться вперёд и назад, смещаться в сторону, уходить по диагонали, обходить по кругу. Удар тоже идёт по линии. Джеб проходит по прямой. Хук идёт по дуге. Лоукик врежется под определённым углом. Даже защита — это работа с линией: убрать голову с траектории удара, закрыть нужный сектор, выйти из направления атаки.

Проблема большинства начинающих в том, что они видят бой только по одной оси: вперёд или назад. Они мыслят слишком плоско. Им кажется, что бой — это обмен ударами напротив друг друга. Но как только оба бойца стоят на одной прямой линии, они становятся одинаково доступны друг для друга.

Прямая позиция — самая понятная, но и самая опасная. Когда ты стоишь прямо перед соперником, ты находишься на его основной линии атаки. Он видит тебя полностью. Его руки, ноги, колени и прямые удары выходят в тебя без необходимости перестраиваться. Ты тоже видишь его, но не получаешь преимущества. Это равная позиция, а в равной позиции выигрывает тот, кто быстрее, сильнее или опытнее.

Поэтому в системе МАА прямая линия рассматривается не как цель, а как временная фаза. На ней можно оказаться, но на ней нельзя задерживаться. Прямо — уязвим.

#### **Углы.**

Настоящее преимущество начинается тогда, когда боец перестаёт быть точкой напротив и становится точкой сбоку.

Угол в бою — это способ изменить соотношение сил без дополнительного усилия. Когда ты смещаешься относительно соперника даже на небольшой градус, меняется всё: его обзор, его баланс, его возможность защищаться, его время на реакцию и твоя безопасность.

Под углом ты начинаешь видеть больше, чем соперник. Ты уже не стоишь на его центральной линии, а значит, ему сложнее бить прямо, сложнее защищаться симметрично и сложнее быстро перестроиться. При этом твои атаки становятся чище, потому что ты работаешь не в лоб, а в открытый сектор.

В этом и заключается один из ключевых принципов метода МАА: под углом — контролируешь.

Контроль угла — это не просто красивое перемещение. Это управление вероятностями. Когда ты смещаешься правильно, ты повышаешь шанс своей атаки и одновременно снижаешь

шанс ответного действия соперника. Ты не просто двигаешься. Ты меняешь геометрию боя в свою пользу.

Именно поэтому опытный боец часто выглядит так, будто он “оказывается” в нужном месте. На самом деле он не оказывается — он выстраивает угол. Он не ждёт удобного момента, а создаёт его своим положением.

Контролируешь угол — контролируешь бой.

### **Дистанция.**

Если линия отвечает на вопрос “куда?”, а угол отвечает на вопрос “относительно чего?”, то дистанция отвечает на вопрос “насколько близко?”.

Дистанция — это мера доступа. Она определяет, можешь ли ты достать соперника, может ли он достать тебя, кто из вас работает в своей зоне, а кто вынужден ошибаться.

В Муай-тай нет одной универсальной дистанции. Есть зона, выгодная для джеба, для мидл-кика, для лоукика, для клинча, для коленей. Каждый стиль предпочитает свою рабочую дистанцию. Но независимо от стиля принцип остаётся одним: тот, кто контролирует дистанцию, контролирует темп боя.

Ошибка многих бойцов в том, что они воспринимают дистанцию пассивно. Они либо слишком далеко и не могут достать, либо слишком близко и теряют пространство для удара. В системе МАА дистанция рассматривается как активный инструмент. Её не просто держат. Её меняют, навязывают, сокращают, рвут, ломают.

Правильная дистанция — это не просто “удобно”. Это расстояние, на котором твоя техника работает, а чужая — уже нет или ещё нет.

Когда к контролю дистанции добавляется контроль угла, боец получает настоящее тактическое преимущество. Он начинает не просто обмениваться действиями, а управлять входами и выходами из боя.

Почему прямо — уязвим?

Когда ты стоишь прямо перед соперником, ты находишься в зоне наибольшего риска. Ты доступен для прямых ударов, доступен для фронтального давления, твои действия легче считываются, а твои варианты ограничены симметрией.

Прямая позиция удобна для обучения базе, но опасна как постоянная модель поведения. Она не создаёт преимущество. Она лишь допускает обмен.

Если ты долго остаёшься на прямой линии, ты неизбежно начинаешь зависеть от физических качеств. Ты вынужден выигрывать скоростью, жёсткостью, терпением. Но **когда ты работаешь через геометрию, тебе не нужно каждый раз быть сильнее соперника. Тебе достаточно быть выгоднее расположен.**

Почему под углом — контролируешь?

Угол создаёт асимметрию.

Ты заставляешь соперника разворачиваться, перестраиваться и запаздывать. Ты видишь больше. Ты открыт меньше. Ты бьёшь чище. Ты выходишь безопаснее.

Под углом ты не просто двигаешься. Ты заставляешь соперника решать новую задачу. Пока он поворачивается, ищет тебя, подстраивает ноги и восстанавливает линию атаки, ты уже работаешь. В бою преимущество часто рождается не из силы действия, а из неудобства положения соперника.

Именно поэтому **хороший боец выигрывает пространство раньше**, чем выигрывает обмен.

### **Геометрия как основа мышления.**

Метод МАА рассматривает бой не как набор разрозненных техник, а как систему позиционных решений. Перед любым действием боец должен понимать:

Остаюсь ли я уязвимым или уже контролирую позицию? Где проходит основная линия атаки? Под каким углом я нахожусь? На какой дистанции моя техника эффективна?

Это и есть начало осознанного боя. Не просто двигаться, а понимать, куда, зачем и с каким результатом ты смещаешься.

**Геометрия учит главному: преимущество создаётся ещё до удара. Удар лишь завершает то, что уже было построено позицией.**

#### **Резюме главы.**

Она определяет, кто на линии, кто вне линии, кто навязывает дистанцию и кто захватывает угол. Геометрия — это первый язык боя.

Контролируешь угол — контролируешь бой. Прямо — уязвим. Под углом — контролируешь.

Именно с этого начинается система. Не с агрессии. Не с силы. Не с количества ударов. С понимания пространства.

### **Раздел 1.2. Углы.**

Угол как источник преимущества.

Угол — это способ изменить соотношение возможностей между тобой и соперником. В бою угол — это не просто направление шага.

Когда два бойца стоят строго друг напротив друга, они находятся в симметричной позиции. Оба видят цель, оба доступны для атаки, оба могут работать по центральной линии. Это нейтральная геометрия.

Но как только один из бойцов смещается в сторону на правильный угол, симметрия исчезает.

Второй вынужден перестраиваться. Один продолжает видеть соперника фронтально. Второй начинает видеть его сбоку. Один сохраняет возможность атаковать. Именно в этот момент возникает контроль.

#### **1. Что такое угол в бою?**

Угол в методе МАА — это положение твоего тела относительно центральной оси соперника.

Представь прямую линию, которая проходит через центр его стойки: от носа вниз через грудь, живот и опорную линию между ногами. Это его центральная ось.

**Если ты смещаешься влево или вправо относительно неё, ты создаёшь *угол атаки*. Если ты находишься прямо перед этой осью, ты стоишь на *линии обмена*.**

То есть угол — это не абстрактная величина. Это ответ на вопрос:

Нахожусь ли я на центральной линии соперника или уже вышел из неё?

#### **2. Почему угол даёт преимущество?**

Угол создаёт сразу четыре эффекта:

Ты уходишь с прямой траектории атаки. Первое: уменьшает твою уязвимость. Ему приходится доворачивать корпус, таз и стопы, чтобы снова “найти” тебя. Второе: ухудшает ориентацию соперника. Особенно бок корпуса, опорную ногу, печень, внешнюю сторону бедра. Третье: открывает новые цели. Человеку проще защищаться от того, что приходит прямо. Всё, что приходит с угла, труднее считывается и перекрывается. Четвёртое: ломает ритм защиты. Это инструмент перераспределения контроля. Поэтому угол — это не украшение техники.

#### **3. Базовая формула угла.**

В методе МАА угол можно описать простой формулой:

**Преимущество = смещение + поворот + сохранение дистанции.**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.