



# ОДНИМ УДАРОМ

В 16 ЛЕТ ОН ПЕРЕШЕЛ ИЗ САМБО В СМЕШАННЫЕ  
ЕДИНОБОРСТВА И ЧЕРЕЗ 3 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОК УЖЕ  
ВЫИГРАЛ ЧЕМПИОНАТ СТРАНЫ. С ТЕХ ПОР ПОЧТИ  
НЕ ПРОИГРЫВАЛ. РАССКАЗЫВАЕМ ИСТОРИЮ БОЙЦА  
АНДРЕЯ МЕДЮНА.

## АТМОСФЕРНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

— У меня родители очень хорошо относились к спорту: мама на любительском уровне играла в волейбол и занималась плаванием, а папе нравились единоборства, — рассказывает Андрей. — Для меня спорт начался с 1-го класса. В нашу школу пришел тренер по футболу и пригласил на отборочные тесты, которые проходили на стадионе «Динамо-Юни». Я успешно прошел отбор и следующие 4 года постигал азы этой игры. Мне все нравилось, но таланта к футболу не было. Пробовал силы на разных позициях, а последний год вообще играл в воротах.

— Что стало причиной ухода?

— Тот сезон я играл с капитанской повязкой. Один наш нападающий вел себя не совсем правильно по отношению к команде. После очередного матча

мы договорились обсудить это с нашим тренером. Я начал разговор, объяснил ситуацию, но все остальные побоялись меня поддержать. После этого решил, что доигрываю с командой турнир и ухожу. К тому времени я уже пробовал силы в единоборствах. Мой младший брат пошел в спортивную школу на самбо, а я — за ним. Занимался 1–2 раза в неделю. Атмосфера в нашей группе была более комфортной, нежели в футбольной команде. В самбо я почувствовал, что значит сплоченный коллектив. Тренер Евгений Эдуардович Телюк не единожды поднимал тему отношений с близкими, друзьями, окружающими людьми и учил: чемпионом можешь ты не стать, а человеком быть обязан.

— Легко адаптировались в самбо?

— Мне помогла папина подготовка, потому что с юного возраста он через игру формировал физические качества, характер, целеустремленность. Придя в самбо, я был крепкого телосложения.

Тренер помогал мне осваивать технику. Особых трудностей это не вызывало. Также я быстро нашел общий язык с ребятами в группе. Словом, адаптация прошла гладко. Правда, чемпионом на соревнованиях по самбо никогда не становился.

— Поясните.

— Я много участвовал в республиканских чемпионатах разных возрастных категорий, но никогда в них не побеждал. Каждый раз, когда боролся в финале, мне чуть-чуть не хватало до успешного выступления: 3-е место, иногда выбывание из борьбы за медали еще до финала. На том этапе спортивной карьеры мне так и не удалось почувствовать вкус победы. Конечно, огорчался, но не до слез. Отец и тренер учили меня контролировать эмоции: хладнокровно держать все в себе, даже если плохо и больно. Порой хотелось бросить самбо, но это были сиюминутные порывы, которые быстро проходили. Я понимал, что где-то недоработал на тренировках и нужно воз-

вращаться в зал, исправлять ошибки. Что касается неудач, постепенно привык к мысли, что я не чемпион. К тому же пришлось временно приостановить занятия по самбо почти на 2 года.

#### — Что стало причиной?

— Болезни и долгое восстановление. Но потом я самостоятельно начал набирать форму: сначала бегал 2–3 минуты в легком темпе и 2–3 дня отдыхал, затем повышал время до 5 минут. За 3 летних месяца восстановился и вернулся в зал. Хотел бы упомянуть еще одну деталь. Во время перерыва из-за болезни спорт заменялся не самыми полезными занятиями. Часто гулял с друзьями, посещал вечеринки, хотя алкоголь и сигареты обходил стороной. Тем не менее все это было не в мою пользу. Немного ушел в сторону от правильного образа жизни.

## ЧТО ТВОРИТ АНДЕРДОГ!

#### — Было тяжело возвращаться в спорт?

— Не очень. Я в отличном настроении вернулся к тренировкам, готовился к очередному первенству, причем был в хорошей форме, однако проиграл в первой же схватке. Ведя бой с преимуществом в 5 очков, неожиданно попал на болевой прием соперника. Я лежал и терпел, но в какой-то момент из меня вырвался стон и судья расценил его как сигнал, что я сдаюсь. А мой соперник дошел до финала и стал 2-м. Я очень расстроился. Понимал, что время идет, а у меня нет значимых результатов в самбо.

**Андрей Медюн  
ни разу не участвовал  
в уличных драках,  
а всегда предпочитал  
решать конфликты  
мирным путем. Именно  
этому учат тренеры  
по боевым искусствам.**

#### — И решили поменять вид единоборств?

— Точно. На тот момент были очень популярны смешанные единоборства. Я смотрел трансляции боев сильнейшей лиги UFC. Одним из самых ярких стал титульный бой Конора Макгрегора и Хабиба Нурмагомедова. Кстати говоря, летом от нашей секции самбо мы ездили в спортивно-оздоровительные лагеря. Там была возможность посещать дополнительные тренировки по боксу.



Я там хорошо себя проявлял. Во время свободных боев побеждал даже более взрослых и массивных парней. Но вернемся к моему шестнадцатилетнему возрасту и завершению пути в самбо. Я стал интересоваться у друзей и знакомых, где можно заниматься смешанными единоборствами под руководством опытных тренеров. Вскоре пришел в бойцовский клуб Александра Свирида.

#### — Попали в группу к таким же подросткам?

— К взрослым любителям. Это был переломный момент в моей спортивной карьере. Перед собой ставил четкую цель: перестать терпеть удары от старших соперников и научиться давать отпор. Старался доказать всем, в том числе себе, что я не мальчик для битья. Спустя 3 недели тренировок наставник предложил нашей команде принять участие в чемпионате страны по панкратиону. Тренер не очень хотел меня заявлять, но я настоял. Признаюсь честно, особого волнения перед первым боем не испытывал — было примерно такое же состояние, как и на соревнованиях

по самбо. Не испугало и то, что я выступал в весовой категории свыше 70 кг. Первую схватку выиграл благодаря хорошей борьбе. Следующим противником оказался парень с массой тела 106 кг.

#### — Вот это вызов для новичка!

— Еще во время процедуры взвешивания многие переживали, чтобы им не достался такой крупный соперник. А у меня как раз мелькнула мысль, мол, по закону подлости мне придется с ним бороться. Так и вышло. Первый раунд складывался неудачно: соперник держал дистанцию и эффективно наносил лоу-кики. Я понимал, что проигрываю, поэтому решил рискнуть и пойти в ближний бой. Дождался удобного момента и провел серию мощных ударов, разбив нос сопернику и испугав его. Он явно не ожидал такого напора от молодого спортсмена. Еще дважды мне удалось так же успешно атаковать. Зрители были в восторге от того, как андердог создает сенсацию. Уже позже выяснилось, что в ходе поединка я сломал большой палец руки. В октагоне этого не почувствовал, а после боя стало больно, кисть распухла.



— Советовались с тренером, что делать дальше?

— Я ему ничего не сказал, так как боялся, что тренер снимет меня с турнира. Спрятался в раздевалке и прикладывал холод, думал, как дальше работать без помощи главной ударной руки. Третий соперник оказался техничнее, и у меня снова возникало чувство, что проигрываю. Ситуацию спасло мое самбистское прошлое: я выполнил бросок через себя прогибом, а потом перешел на болевой захват. Получился красивый камбэк, а я вышел в финал.

— Неужели победили?

— Получился равный бой, однако раздельным решением судей меня признали чемпионом. После 3 недель подготовки выиграть — это чудо. Конечно, эмоции переполняли. Но... уже на следующий день с гипсом на руке я был на тренировке. Парни в зале поздравляли и хвалили за героизм. Считаю данную победу в моей карьере самой значимой. А гипс сняли спустя 3–4 недели. Несмотря на это, я продолжал ходить в зал: отрабатывал удары ногами, здоровой рукой, качал пресс — мотивация была невероятная. Основ-

ной тренировке уделял 1,5 часа, затем еще столько же проводил в тренажерном зале, совершенствуя приемы и технику ударов.

## ОДНАЖДЫ В БРАЗИЛИА

— Следующий турнир тоже выиграли?

— Через 9 месяцев победил на соревнованиях по вьет во дао, завершив 2–3 боя нокаутом. Однако заметно изменилась моя техника. Со мной начал заниматься нынешний тренер Денис Григорьевич Сытько. Он кирпичик за кирпичиком выстраивал эту технику. Из неотесанного новичка я постепенно превращался в добротного бойца. Мы занимались с ним индивидуально, а затем я отправлялся на тренировки в основной клуб. После такой подготовки я очень редко проигрывал на соревнованиях.

— На международные турниры выезжали?

— В начале 2022-го я отобрался на чемпионат Европы по рукопашному бою, который проводился в Узбекистане, но из-за санкций нас на турнир не допустили. Я тогда учился в 11-м классе и очень хотел выполнить норматив мастера спорта. Это стало бы хорошим подспорьем для поступления в спортивный вуз. Звание мастера спорта можно также получить и на внутренних состязаниях, но лишь после достижения восемнадцатилетнего возраста. К этому моменту я перешел в ушу-саньда — те же смешанные единоборства. Выиграл Кубок и чемпионат страны в своей весовой



категории. Сейчас продолжаю выступать за национальную сборную в этом виде спорта. Дополнительно занимаюсь под руководством других тренеров для всесторонней подготовки.

— В прошлом году вы выступали на чемпионате мира по ушу-саньда. Как это было?

— Это не первый международный турнир по ушу-саньда. Ранее я побеждал на престижных соревнованиях «Московские звезды ушу», что открыло мне дорогу на мировое первенство в Бразилии. Оно прошло в столице этой страны — городе Бразилиа. Нам повезло с погодой: было жарко, но воздух оставался сухим. И преступности мы не заметили. Что касается самого турнира, то наиболее трудным оказался финальный бой, где я уступил спортсмену из Гонконга. Но примечательно другое: каждый участник обладает собственным стилем борьбы. У меня это смешение техник, что-то среднее между боксом и борьбой. Именно благодаря такому стилю я дошел до финала чемпионата мира. И только опытный боец нашел подход ко мне. Но даже 2-е место стало важным достижением в моей карьере.

**Спортсмен неоднократно становился чемпионом страны по ушу-саньда, панкратиону, вьет во дао и рукопашному бою.**

— К успехам отнесем 3 боя на профессиональных турнирах по смешанным единоборствам?

— Конечно. Я дебютировал в 2024 году. Бой против соперника из Казахстана завершил досрочно: правым боковым ударом руки отправил его в нокаут. Во втором поединке в 2025 году встретился с представителем Кыргызстана. Уже в первом раунде провел отличную комбинацию с завершающим апперкотом. Удар получился не самым сильным, но киргиз отказался продолжать бой. Затем была досрочная победа над белорусским соперником. Однако никакой красивой мечты вроде выступлений в лиге UFC у меня нет. Как сложится, так сложится.

## КНИГА ИЛИ УРОКИ?

— Вы как-то сказали, что учились в гимназии.

— До 4-го класса я учился в обычной школе. Учебный материал там усваивался легко, без особых трудностей.

А в гимназию пошел следом за 2 подругами. Наши семьи дружили, и родители уговорили по примеру девочек сдать экзамены и попробовать силы в более серьезном учебном заведении. Конечно, учиться там стало сложнее, но моя успеваемость оставалась на достаточно хорошем уровне. В выпускном классе мой средний балл составил 8,5.

— В гимназии и уроки не прогуляешь...

— Если была возможность, в старших классах я это делал, причем не из-за тренировок. Наверное, я удивлю, но причиной стали книги. Мог с утра начать читать кого-то из классических авторов — Джека Лондона, Эрнеста Хемингуэя, Ремарка — и забыть про все. Уже не было смысла ехать к третьему или четвертому уроку.

— Откуда такая любовь к книгам?

— С детства родители настаивали на чтении книг, но я отлынивал. До 9-го класса вообще не увлекался литературой. Произведения школьной программы изучал в кратком пересказе. Позже, оказываясь в компании сверстников, понимал, что не могу четко и лаконично выражать мысли. Я что-то говорил, но внутри были более глубокие размышления. Это меня сильно задевало. И через силу я начал читать. Первой прочитанной книгой стал роман Джека Лондона «Морской волк». Потом были другие книги, и постепенно я влюбился в чтение. Сейчас собираю домашнюю мини-библиотеку. Она пополняется сборниками рассказов, романами, трудами по психологии и т.д.

— Рассматривали ли вы варианты поступления в другие вузы, кроме БГУФК?

— Да, планировал поступать в Академию управления при Президенте Республики Беларусь на экономическую специальность либо менеджмент. Но в последний момент выбор пал на спортивный университет. В этом году я его оканчиваю и хочу получить второе высшее образование. Скорее всего, пойду на заочную форму обучения в Академии управления. Стоит отметить, что, возможно, стану еще тренером. Мне было бы интересно заниматься подготовкой взрослых любителей в смешанных единоборствах. Есть намерение открыть собственный бойцовский клуб, и эта идея активно рассматривается.

