

Здоровий спосіб життя й профілактика наркоманії засобами фізичної культури та спорту

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Як свідчать довідкові видання («Популярна медична енциклопедія», Інтернет), наркоманія (від грец. *narke* – сон, заціпеніння та *mania* – пристрасть, манія) – це різко виражений хворобливий потяг і звикання до одного або декількох наркотичних речовин, що діють переважно на нервову систему та викликають у людини в малих дозах помилкове відчуття благополуччя, веселощів, добросердя, приємного заспокоєння або, навпаки, збудження; деякі наркотики викликають також ілюзії, іноді – галюцинації. У великих дозах наркотики (природні й синтетичні речовини) призводять до стану вираженого сп'яніння, оглушення, наркотичного сну, гострого отруєння [10].

При тривалому вживанні наркотиків зазвичай розвиваються явища хронічного отруєння організму з ураженням центральної нервової системи й внутрішніх органів. Із боку психіки це виражається в нестійкості настрою (дратівливість, нудьга, апатія), у зниженні розумових здібностей (пам'яті, уваги, мислення). Звужується коло інтересів, слабшають воля та почуття обов'язку, знижується, а іноді й повністю зникає працездатність; люди морально деградують, інколи доходючи до злочинів. Із боку внутрішніх органів спостерігаємо порушення серцево-судинної системи, травного апарату (особливо печінки), обміну речовин, статевої діяльності. Розвиваються передчасне старіння та виснаження [6].

Наркоманія – це тотальна (тобто торкається всіх сторін внутрішнього світу, відносин з іншими людьми та способів існування) поразка особистості, із чого очевидна зміна системи цінностей людини, що є основною складовою частиною життєвого прогресу. А це, зі свого боку, призводить до того, що наркомани стають не лише «вантажем» суспільства, а й представляють реальну загрозу для нього. Наркоманія спричиняє деградацію суспільства [2].

Українське законодавство встановлює адміністративну та кримінальну відповідальність за незаконні дії з наркотиками (наприклад за немедичне вживання наркотиків, незаконне виготовлення, придбання, зберігання, перевезення або збут наркотиків, їх розкрадання або вимагання, незаконне культивування тощо) [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання шкідливих звичок здійснювалось у таких напрямках, як соціальні аспекти загубних звичок підлітків досліджували О. Балакірева, Л. Гриценюк, О. Яременко та ін.); медичні особливості негативних звичок (В. Белюмов, Б. Братусь, С. Гарницький, П. Копит, П. Сидоров, Ф. Углов й ін.); психологічне позбавлення (Д. Белюхін, Н. Дементьєва, Д. Колесов, Н. Максимова та ін.); педагогічне позбавлення цього явища (Л. Анісімова, І. Лисенко, О. Маюров, В. Оржеховська, О. Пилипенко, М. Фіцула); профілактика шкідливих звичок засобами фізичного виховання (І. Шеремет, А. Щелкунов, О. Радченко).

Мета дослідження – розробка низки практичних рекомендацій для вчителів, викладачів і тренерів щодо відволікання молоді від наркотичних засобів через їх залучення до систематичних занять фізичною культурою й спортом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Чому ми розглядаємо в одній зв'язці наркоманію та фізичну культуру? Тому що між ними існує органічний зв'язок, але зв'язок зворотний. Там, де панують фізична культура та спорт, наркоманії прищепитися не так легко. А вона процвітає не лише через недостатнє морально-етичне виховання молоді, але дуже часто і як наслідок занедбаності фізкультурно-оздоровчої роботи, однієї з основних складових частин здорового способу життя (ЗСЖ) [8].

Нас зацікавили дві категорії дітей – учні та студенти. Із ними проведено анкетування (в анкетах – 104 питання). Отримано дані, які заслуговують на увагу й з урахуванням котрих можна працювати з батькам учнів (студентів), педагогам, вихователям, психологам і тренерам.

1. Перші відомості про наркотики діти отримують, зазвичай, до 10 років. 5 % восьмикласників хоча

б один раз уживали наркотик. Від класу до класу цей відсоток збільшується – і в XI класі значна кількість знає смак «гвинта» або екстазі.

2. Що сприяє поширенню наркоманії? Третина учнів проводить вільний час у під'їздах або на вулиці, вважаючи це «нормальним» дозвіллям. Інша категорія підлітків і юнаків старшого шкільного віку, відвідує нічні клуби й дискотеки; лише 33 % опитаних виконують домашні завдання.

3. Значна частина школярів не зайнята ніякою позитивною діяльністю. Самі ж діти (42 % хлопців) зізналися: наркотики в їхньому житті бувають від того, що немає чим зайнятися. Для 57 % школярів вирішальним стало усвідомлення того, що наркотики – це модно, це «круто», 70 % переконані, що наркотики можна спробувати й нічого страшного не відбудеться.

Отже, очевидний висновок: ні сама молода людина, ні її батьки, ні друзі, ніяка впливова група або організація не здатні розв'язувати проблему наркоманії серед дітей і підлітків поодиночі. Усе гостріше та гостріше постає питання: що ж конкретно робити людині, особливо педагогу, на своєму робочому місці? У тому числі фахівцям у галузі фізичної культури, спорту й туризму (саме на них, передусім, розраховані ці рекомендації), щоб протидіяти проникненню в наше життя наркотиків, котрі руйнують здоров'я й людську особистість [4].

Становище ускладнюється тим, що з'явилися різноманітні молодіжні групи, які складаються з прихильників певних футбольних та інших спортивних команд, – фанатів. Подібні групи не мають зазвичай своєї філософії, їхні члени об'єднуються лише за принципом спільних інтересів. Як показує досвід, ці групи стають особливо соціально небезпечними в періоди проведення спортивно-видовищних заходів і, зазвичай, під впливом одурманювальних засобів. У той же час члени, наприклад, екстремістських груп систематично займаються фізичною підготовкою. Але брак морального виховання дає їм змогу використовувати результати фізичного виховання в протиправних діях [3; 9].

Високий престиж спорту в очах молоді потрібно ефективно використовувати для організації боротьби з наркоманією. Спорт загартовує характер, навчає долати труднощі, «тримати удари долі». Спорт формує особистість, він учить боротись із власними слабостями, долаючи себе. Заняття спортом формують навички здорового способу життя, виробляють негативне ставлення до шкідливих звичок, розвивають не лише необхідні фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність), але й вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги та ін.).

Фізична культура суспільства в цілому й кожної людини зокремо являє собою базову умову формування та реалізації здорового способу життя, що, зі свого боку, не лише основою гарного самопочуття й бадьорого настрою, але й шляхом загального оздоровлення, розв'язання багатьох соціальних проблем [5].

Отже, кажучи про профілактику наркоманії засобами фізичної культури та спорту, ми маємо на увазі формування фізичного, психічного й морального здоров'я дітей, підлітків і молоді як гарантів протистояння захопленням психоактивними речовинами.

Зменшенню поширення випадків залучення до наркотиків та інших психоактивних речовин сприяє значуща діяльність, альтернативна наркотизації. Прикладами такої альтернативної діяльності є заняття так званими активними видами спорту.

Останнім часом у дитячому та молодіжному середовищах поширюється модний напрям дозвільної практики – екстремальні види спорту: ролер-спорт, сноуборд, скейтборд, вейкборд, віндсерфінг, скелелазіння на швидкість й ін. Підлітки та молодь можуть бути зайняті й захоплені іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності, особливо пов'язаними з модою на ті чи інші фізкультурні захоплення (наприклад масовий інтерес до аеробіки, йоги, гімнастики у-шу й т. ін.) [7].

У різних навчально-виховних програмах заняття фізичними вправами повинні розглядатися з декількох позицій: як спосіб організації дозвілля; як один із засобів оздоровлення; як засіб корекції фізичного та психоемоційного стану; як спосіб відволікання учнів від згубного впливу їх навколишнього, інколи кримінального середовища; як спосіб залучення до регулярних занять фізичною культурою й спортом.

Навчально-виховний процес, як свідчать проведені дослідження та практичний досвід, повинен характеризуватися систематичністю (заняття 3–4 рази на тиждень), безперервністю (фактично цілий рік). Позанавчальні заняття потрібно проводити в зручний для учнів час (із 17 до 20 год); усі заняття мають бути безкоштовними, доступними для кожного юнака та дівчини, а праця педагогів (тренера або викладача, учителя) повинна адекватно оплачуватися.

Керівнику освітнього закладу вкрай важливо забезпечити відповідні умови для ефективної роботи

спортивно-оздоровчих груп, оснащення спортивної бази, ефективне використання спортивних споруд; відслідковувати рівень здоров'я учнів (студентів); скласти оптимальний розклад навчальних занять з урахуванням роботи спортивно-оздоровчих груп; організувати пропаганду засобів фізичної культури й спорту та їх роль у забезпеченні здорового дозвілля юнаків і дівчат.

Висновки. Особливу увагу треба приділити реалізації низки практичних рекомендацій:

1. Якомога більше залучати молодь до систематичних занять спортом, що саме по собі вже є чудовим заходом профілактики наркоманії.

2. У кожному навчальному закладі повинні бути своя ідея, задум (концепція) та розроблена внутрішня програма профілактики як наркоманії, так і в цілому нездорової поведінки молоді засобами фізичної культури, спорту й туризму.

3. Формування потреби в здоровому способі життя, фізичне самовиховання – послідовна, цілеспрямована робота, яка має відбуватися як у процесі навчальних занять, так і на позанавчальному рівні. (Одні девізи, наприклад: «Спорт проти наркотиків!», мало що дадуть, якщо не будуть підкріплені практичними справами).

4. Потрібно конкретно визначити, чим вимірювати результати діяльності педагогічного колективу на шляху до головної мети – викоринення наркоманії. Досягненнями в цьому напрямі можуть бути, наприклад:

– системний аналіз того, як залучена молодь у фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу в позаурочний і конкретно у вечірній час та предметна оцінка цього залучення;

– школа здорового способу життя, якою послідовно стає кожний освітній заклад, а в кожному з них – усі навчальні класи й групи, а також учасники відповідних конкурсів, послідовно, у динаміці, що охоплюють кожного окремого школяра (студента);

– зниження (а не зростання, як в останні роки) захворюваності, кількості правопорушень, числа курців (знати яких слід в обличчя) і, на противагу цьому, – поліпшення рівня фізичної підготовленості й фізичного розвитку за роками, у динаміці.

Не рідше ніж раз у навчальному році обговорювати на педагогічній раді матеріали, що характеризують стан роботи зі зміцнення здоров'я учнів.

5. Потрібно знайти яскраві живі приклади благотворного впливу фізичної культури, щоб вони стали надбанням гласності в педагогічному та учнівському колективах. Як ілюстрацію можна, наприклад, навести такі відомості: яку роль відіграють спортивно-оздоровчі заходи в житті конкретних юнаків і дівчат на прикладі вихованців навчального закладу попередніх років, відомих спортсменів та ін.

6. Доцільно зосередитися в максимально конкретному виді на таких напрямках (які не становлять чогось нового, але часто недооцінюваних):

а) підвищувати в учнів й одночасно у всіх педагогів інших дисциплін інтерес до фізичного вдосконалення, розкрити цінності фізичної культури, розуміння життєвої необхідності фізкультурно-спортивних занять, популяризувати самостійні заняття фізичними вправами;

б) організувати дозвіллеву діяльність з уключенням елементів спорту серед учнів у різних класах і на різних курсах із максимально можливим залученням батьків і випускників – вихованців навчальних закладів, створювати, у тому числі з їх допомогою, фізкультурно-оздоровчі й спортивні гуртки, а також клуби за інтересами зі спортивною спрямованістю;

в) проводити в педагогічному колективі під керівництвом директора інформаційно-методичну роботу з пропаганди здорового способу життя, регулярного обміну досвідом й ознайомлення всіх викладачів із новими підходами в методиці антинаркотичної пропаганди та конкретної профілактичної роботи з молоддю;

г) організувати постійнодіючі огляди-конкурси на найбільш спортивний клас (групу), проводити з належним розмахом і стимулюванням спортивно-оздоровчі змагання, інші заходи за заздалегідь сформованим на навчальний рік календарем спортивно-масових змагань, із зацікавленими й неодмінною участю в їх проведенні всіх педагогів, які очолюють навчальні групи;

г) вирішувати питання фінансового та матеріально-технічного забезпечення проведеної роботи, насамперед оплати клубної й спортивно-гурткової діяльності, туристських походів, придбання та можливого розмноження матеріалів, що публікуються в журналах із фізичної культури та професійної освіти, в інших популярних, у тому числі медичних, виданнях, купувати обладнання, спортивний інвентар для організації спортивної й дозвільної діяльності;

д) максимально використовувати можливості, що надаються законом «Про фізичну культуру і

спорт», що передбачає додаткове виділення коштів на проведення масових, фізкультурних та спортивних заходів;

е) використовувати нові форми роботи, види спорту й змагань для відновлення та зміцнення організму підлітків; незвичні, але які представляють великий інтерес, наприклад заняття фітнесом, здатним захопити багатьох юнаків і дівчат, аеробікою, атлетичною гімнастикою, поліатлоном і «Стартів надій», іншими цікавими національними та міжнародними видами спорту, у тому числі комплексними змаганнями. За допомогою багатьох із них можна розв'язувати проблему дозвілля й одночасно (паралельно) проблему фізичної підготовленості молоді, у тому числі юнаків призовного віку.

Проблема не лише в тому, щоб провести якомога більшу кількість внутрішньоколективних змагань, а передусім у тому, щоб кожен був учасником протягом навчального року 8–10 змагань за програмним видом фізичної підготовки, у тому числі зі спортивних ігор, але не за кубковою системою; дві-три команди від групи (класу), максимальний залік в особисто-командних змаганнях: із легкої атлетики, лижних гонок, настільного тенісу, шахів та ін.; щоб усі, у кого виникло відповідне бажання, отримали можливість без перешкод брати участь у змаганнях.

7. Інше істотне та одночасно поки що важке для багатьох питань: як пробудити інтерес до уроку фізичної культури у всіх без винятку учнів, до організованого доброякісного практичного заняття під керівництвом учителя (викладача). Переважно від успіху саме тут залежить, чи вдасться встановити міцний інтерес до так званих навчальних форм фізичного виховання, сповна використовувати навчальне заняття для формування захопленості спортом, а також і здоровим способом життя в цілому.

8. У педагогічному колективі не можна проводити роботу з фізичної культури ізольовано від інших складових частин здорового способу життя. ЗСЖ у навчальному закладі може бути лише спільним явищем, а в ньому, передусім, фізична культура і спорт виступають як основна альтернатива наркотиків. Вона може бути реалізована лише в комплексі (психологічне налаштування, загартовування, харчування, режим дня, розумова й рухова активність та ін.), а тому не можна віддавати справу лише одним фахівцям фізичної культури. Слід передбачити також виявлення сімей, а в них – конкретних юнаків і дівчат, схильних до вживання психоактивних речовин, так званої групи ризику, формування інтересів та мотивів-потреб до систематичних занять фізичною культурою й спортом, чого не забезпечиш без підвищення освіченості в галузі фізичної культури та здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні стану поширення шкідливих звичок серед учнівської й студентської молоді.

Джерела та література

1. Аксенова О. Э. Программа первичной профилактики наркомании в общеобразовательной школе / О. Э. Аксенова. – Киев, 2008. – С. 9–11.
2. Аннотированный указатель научно-методической литературы по вопросам профилактики наркомании в помощь педагогам-практикам. – Киев, 2002. – С. 90.
3. Бабаков А. И. Исследование проблемы воспитания и самовоспитания детей и молодежи, имеющих предрасположенности к употреблению наркотиков, в процессе занятий спортом и туризмом / А. И. Бабаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 15–17.
4. Бабич В. Профілактика шкідливих звичок / В. Бабич // Директор школи. – 2005. – № 42. – С. 25–27.
5. Боярська Л. Програма «Школа і здоров'я» / Л. Боярська, Л. Овдієнко // Рідна школа. – 2003. – № 11. – С. 55–58.
6. Боярська Л. Досвід реалізації програми «Школа і здоров'я» / Л. Боярська, І. Солодова, Ю. Котлова // Рідна школа. – 2003. – № 11. – С. 58–60.
7. Виноградов П. А. Разработка организационно-управленческих моделей профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта / П. А. Виноградов, В. П. Моченов, Н. В. Паршикова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2003. – № 3. – С. 8.
8. Голов В. А. Физическая культура и спорт как профилактическое средство предупреждения правонарушений молодежью Республики Коми / В. А. Голов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 11–14.
9. Гончаренко Т. Знову про здоров'я наших дітей / Т. Гончаренко // Початкова освіта. – 2016. – № 19. – С. 10.
10. Дегтярьова Н. Категорії здорового способу життя студентської молоді / Н. Дегтярьова // Проблеми формування здорового способу життя молоді. – Львів : ЛНУ, 2007. – С. 150–152.

Referens

1. Aksenova, O., & Moiseeva, I. (2008). *Programma pervichnoj profilaktiki narkomanii v obsheobrazovatelnoj shkole* [Primary School Drug Abuse Prevention Program]. Saint Petersburg: SPbNII fizicheskoy kultury. (in Russian).
2. *Annotirovannyj ukazatel nauchno-metodicheskoy literatury po voprosam profilaktiki narkomanii v pomoshch pedagogam-praktikam* [Annotated index of scientific and methodological literature on drug abuse prevention to help practicing teachers], (2002).
3. Babakov, A. (2006). Issledovanie problemy vospitaniya i samovospitaniya detej i molodezhi, imeyushih predispozitsionnosti k upotrebleniyu narkotikov, v processe zanyatij sportom i turizmom [Study of the problem of the upbringing and self-education of children and young people with predispositions to drug use in the process of playing sports and tourism]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 4, 15–17.
4. Babych, V. (2005). Profilaktyka shkidlyvykh zvyчок [Prevention of bad habits]. *Dyrektor shkoly* [School Headmaster], 42, 25–27. (in Ukrainian).
5. Boyarska, L., & Ovdiyenko, L. (2003). Programa «Shkola i zdorovya» [The program «School and health»]. *Ridna shkola* [Native school], 11, 55–58. (in Ukrainian).
6. Boyarska, L., Solodova, I., & Kotlova, Y. (2003). Dosvid realizatsii programi «Shkola i zdorovya» [Experience in implementing the program «School and health»]. *Ridna shkola* [Native school], 11, 58–60. (in Ukrainian).
7. Vinogradov, P., Mochenov, V., & Parshikova, N. (2003). Razrabotka organizacionno-upravlencheskih modelej profilaktiki narkomanii sredstvami fizicheskoy kultury i sporta [Development of organizational and managerial models of prevention of drug addiction by means of physical culture and sports]. *Sovremennyj olimpijskij sport i sport dlya vseh* [Modern Olympic sports and sports for everyone], 3, 8. (in Russian).
8. Golov, V. (2006). Fizicheskaya kultura i sport kak profilakticheskoe sredstvo preduprezhdeniya pravonarushenij molodezhyu Respubliki Komi [Physical culture and sport as a preventive measure for the prevention of offenses by young people of the Komi Republic]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, training], 4, 11–14. (in Russian).
9. Goncharenko, T. (2016). Znovu pro zdorovya nashykh ditej [Again about health of our children]. *Pochatkova shkola* [Elementary school], 19, 10. (in Ukrainian).
10. Dehtiarova, N. (2007). Katehorii zdorovoho sposobu zhyttia studentskoyi molodi [Categories of healthy lifestyle of student youth]. *Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia molodi* [Problems of formation of healthy lifestyle of young people], 150–152. (in Ukrainian).

Анотації

На сьогодні актуальними проблемами залишаються погіршення стану здоров'я населення, зловживання алкоголем, тютюновими виробами, уживання наркотичних засобів. Як наслідок, зменшується тривалість життя, загострюється криміногенна ситуація, особливо в молодіжному середовищі. **Мета дослідження** полягає в розробці низки практичних рекомендацій для вчителів, викладачів та тренерів щодо відволікання молоді від наркотичних речовин через їх залучення до систематичних занять фізичною культурою й спортом. **Матеріали й методи.** Учасники дослідження – учні 8 (n=61), 9 (n=60), 10 (n=49), 11 класів (n=60) Луцьких загальноосвітніх шкіл № 2; 10; 16; 20 і студенти 1-го курсу (n=111) технологічного факультету Луцького національного технічного університету й 1-го курсу (n=73) хімічного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. **Організація дослідження.** У роботі використано аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного рівня, такі як аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, а також загальнонаукові методи емпіричного рівня: спостереження, анкетування, експеримент. **Результати роботи.** Кажучи про профілактику наркоманії засобами фізичної культури й спорту, ми маємо на увазі формування фізичного, психічного й морального здоров'я дітей, підлітків та молоді як гарантів протистояння захопленням психоактивними речовинами. **Висновки.** Потрібно якомога більше залучати молодь до систематичних занять спортом, що саме по собі вже є чудовим заходом профілактики наркоманії.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, профілактика, наркоманія, фізична культура, спорт, молодь, навчальний заклад.

Игорь Бакико, Владимир Файдевич. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта. На сегодня актуальными проблемами остаются ухудшение состояния здоровья населения, злоупотребление алкоголем, табачными изделиями, употребление наркотических средств. Как следствие, уменьшается продолжительность жизни, обостряется криминальная ситуация, особенно в молодежной среде. **Цель исследования** заключается в разработке ряда практических рекомендаций для учителей, преподавателей и тренеров по отвлечению молодежи от наркотических веществ путем привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. **Материалы и методы.** Участники исследования – ученики 8 (n = 61), 9 (n = 60), 10 (n = 49), 11 классов (n = 60) Луцких общеобразовательных школ №№ 2; 10; 16; 20 и студенты 1-го курса (n = 111) технологического факультета Луцкого национального технического университета и первого курса (n = 73) химического факультета Восточноевропейского национального

университета имени Леси Украинки. **Организация исследования.** В работе использованы анализ и обобщение данных научной и методической литературы, общенаучные методы теоретического уровня, такие как аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, а также общих научных методов эмпирического уровня: наблюдение, анкетирование, эксперимент. **Результаты работы.** Говоря о профилактике наркомании средствами физической культуры и спорта, мы имеем в виду формирование физического, психического и нравственного здоровья детей, подростков и молодежи в качестве гарантов противостояния увлечением психоактивными веществами. **Выводы.** Следует как можно больше привлекать молодежь к систематическим занятиям спортом, что само по себе уже является прекрасным мероприятием профилактики наркомании.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика, наркомания, физическая культура, спорт, молодежь, учебное заведение.

Ihor Bakiko, Volodymyr Faydevych. Healthy Lifestyle and Prevention of Drug Addiction Through Physical Culture and Sports. Presently, deterioration in health of the population, alcohol abuse, tobacco products, drug addiction remain the urgent problems. As a result, life expectancy decreases, the crime situation escalates, especially in the youth environment. **The objective of the study** is to develop a number of practical recommendations for teachers, lecturers and trainers on diversion of the youth from narcotic substances by involving them in systematic physical training and sports. **Participants of the Study.** The study involved pupils of the 8th grade (n = 61), 9th grade (n = 60), 10th grade (n = 49), 11th grade (n = 60) of Lutsk secondary schools No. 2, 10, 16, 20 and students 1 (n = 111) of the Faculty of Technology of Lutsk National Technical University and first-year students (n = 73) of the Faculty of Chemistry of Lesya Ukrainka Eastern European National University. **Materials and Methods.** The work uses the analysis and generalization of scientific and methodological literature, general scientific methods of the theoretical level, such as: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, and general scientific methods of the empirical level: observation, questioning, experiment. **Results of the Work.** Speaking about the prevention of drug abuse through physical culture and sports, we mean the formation of physical, mental and moral health of children, adolescents and young people as guarantors of confrontation with the addiction of psychoactive substances. **Conclusions.** Involving youth in systematic sports activities as much as possible is already itself an excellent measure to prevent drug addiction.

Key words: healthy lifestyle, prevention, drug addiction, physical culture, sport, youth, educational institution.