

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ РЕГУЛЯЦІЇ

А. А. Плошинська, м. Дніпро

Показано, що впродовж більшої частини антропогенезу оптимальний рівень фізичної активності підтримувався завдяки зовнішній стимуляції природних екосистем, що усталило дефіцитарність внутрішньої мотивації людини до фізичних зусиль. Розглянуто агрокультурну революцію як перетворення за допомогою фізичної праці саморегульованих природних біоценозів у регульовані людиною агроценози, що зумовило створення ще більш потужної, ніж за первісності, системи зовнішньої стимуляції фізичної активності, розбалансувавши останню в бік поширення гіпердинамії. Стверджується, що в результаті промислової революції та заміни все більшої частки фізичних функцій роботою машин зовнішня активація рухової активності стала зникати, створивши умови для широкомасштабної гіподинамії. Наголошується, що інформаційна революція ще більшою мірою розбалансувала еволюційно сформовані механізми регуляції фізичної активності людини внаслідок “сидячої” роботи за комп’ютером та посилення тенденції до заміщення реально фізичної активності віртуальною. Зроблено висновок, що сьогодні потрібна така державна політика регуляції фізичної активності громадян, яка б, окрім підтримки класичної фізичної культури та спорту, передбачала часткове повернення в суспільне виробництво та побут фізичної праці, а також розвиток агро- та палеофітнесу.

Ключові слова: психологічні механізми регуляції фізичної активності особистості, державна політика регуляції фізичної активності особистості, гіподинамія, гіпердинамія.

Проблема. Оптимальна регуляція фізичної активності в умовах розвитку інформаційного суспільства є не лише особистою проблемою кожного громадянина, а й справою державної ваги. Адже оптимальний рівень та структура фізичної активності – це запорука як соматичного, так і психічного й психологічного здоров’я особистості. Дослідниками встановлено й науково обґрунтовано, що брак (гіподинамія) і надмір (гіпердинамія) рухових зусиль є потужним фактором, здатним руйнувати здоров’я. Крім того, з фізичною активністю особистості пов’язаний і розвиток людської тілесності, довершеність якої або ж, навпаки, наявність різного роду її деформацій (наприклад, зайвої ваги) виливаються також в істотні особисті та суспільні проблеми. Це означає, що держава не може залишатися без уваги проблему оптимізації фізичної активності своїх громадян. Та й саме порушення проблеми оптимізації фізичної активності особистості в психологічному чи педагогічному ракурсах лише до певної міри може абст-

рагуватися від прямого та опосередкованого впливу на неї державної політики. Так, наприклад, політика держави, спрямована на механізацію, автоматизацію та комп'ютеризацію виробництва і побуту, призвела сьогодні до кричущого браку зовнішньої стимуляції фізичної активності. На тлі такого дефіциту в значній частини громадян потенціал внутрішньої мотивації до здійснення фізичних зусиль є явно недостатній, що й породжує гіподинамію. Надмірне зміщення акценту державної уваги на розвиток спорту також призводить до того, що серед спортсменів значних масштабів набуває проблема гіпердинамії, яка також має шкідливі наслідки для здоров'я. Перелік таких проблем можна продовжувати, але й з наведених видно, що в умовах становлення інформаційного суспільства істотно розбалансовуються механізми ціннісно-сміислової регуляції фізичної активності як на рівні особистості, так і на рівні суспільства й держави.

Мета статті: на основі аналізу взаємозв'язку особистісних і соціальних механізмів регулювання фізичної активності населення виявити можливості впливу державної політики на розвиток фізичної активності громадян.

Усебічний вплив інформаційної хвилі цивілізаційного розвитку уже дістав досить глибоке висвітлення в сучасній науковій літературі. Останнім часом ця проблема привертає увагу й політичних психологів, про що свідчать, наприклад, публікації І. Г. Батраченка [1]. Проте вплив інформаційного суспільства на психологічні та соціальні механізми регуляції фізичної активності індивіда поки що не став предметом пильної уваги науковців. У літературі, присвяченій психології фізичної культури та спорту, на цей вплив також досі не звертається належна увага [3; 4; 8; 12; 13]. Аналітичні зусилля дослідників фокусуюся на тренувальному процесі, що робить їх певною мірою відірваними від широкого соціального контексту. При цьому якщо й заходить мова про державу, то йдеться зазвичай про державну підтримку фізичної культури і спорту в країні. Однак фізична культура і спорт – це лише один із різновидів фізичної активності особистості, що далеко не вичерпує всього її спектра. Він, зрозуміло, значно ширший. І від повноти цього спектра залежать і здоров'я, і тілесність людини. Стан аксіосфери суспільства визначає значною мірою, який ціннісний статус будуть мати в ньому і фізична активність загалом, і фізична культура та спорт зокрема.

Із психології фізичної культури та спорту добре відомо, що обсяг та інтенсивність роботи м'язової системи підтримується, з одного боку, шляхом зовнішньої стимуляції, незалежно від бажання суб'єкта, а з другого – внутрішньою мотивацією, якщо воно перевершує інтенцію до економії фізичної активності, закладеної в системі видових інстинктивних програм людини. Упродовж більшої частини антропогенезу, коли людина

перебувала в стані первісності, оптимальний рівень фізичної активності підтримувався зовнішньою стимуляцією природних екосистем (пошуком і добуванням їжі, рятуванням від хижаків тощо). Тому з еволюційних позицій мотиваційні механізми спонукання до фізичних зусиль вибудовані з деякою дефіцитарністю, що було цілком виправдано в умовах панування диких екосистем, де цілком вистачало зовнішньої стимуляції фізичної активності. Бушмени, що й донині живуть первісним життям у пустелі Калахарі, так повчають молодь: “Кожного дня, коли сходить сонце в савані, прокидається антилопа, яка знає, що повинна бігти швидше від найпрудкішого бушмена, інакше вмере від удару його списа. Кожного дня, коли сходить сонце в савані, прокидається бушмен, який знає, що він мусить наздогнати антилопу, інакше, не здобувши їжі, він умре від голоду. І хто б ти не був, бушмен чи антилопа, кожного дня, коли сходить сонце в савані, ти мусиш робити одне й те ж саме – бігти”.

Агрокультурна революція кардинально змінила ситуацію щодо зовнішньої стимуляції фізичної активності. Перетворення людиною природних біоценозів у такі штучні утворення, як агроценози, і їх підтримка у все більш і більш контрприродному стані за порівняно низької технічної оснащеності людини потребували набагато значніших фізичних зусиль з боку більшості людей, ніж це було в умовах первісної, привласнювальної, економіки. Відповідно, усе більшого поширення в аграрних суспільствах почала набувати й проблема гіпердинамії. Отож політика перших держав була якраз і спрямована на те, щоб силою примусу підтримувати маси і вільних громадян, не говорячи вже про рабів, у стані гіпердинамії, породженої експлуатацією фізичної праці мас з боку еліти. Гіпердинамія була тоді настільки сильною, що не в останню чергу через неї тривалість життя представників із маси була вдвічі коротшою, ніж представників еліти.

При цьому в ціннісному плані фізична активність у формі фізичної праці розглядалася в аксіосфері стародавніх аграрних суспільства як менш ошанована порівняно з розумовою працею (управлінською, духовною тощо). Нерідко можновладцями проводилася політика відвертого зневаження, а то й презирства щодо тих, хто змушений працювати фізично. Натомість шанованими формами фізичної активності були військова справа і підпорядкована їй штучна фізична активність, яка набула пізніше форми фізичної культури та спорту. Найбільш виразно ця тенденція проявилася в Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Полювання як різновид первісної фізичної активності набуло вигляду розваги для еліти.

Що ж до Давньої Русі, то там також серед еліти велике значення надавалося фізичним вправам, фізичній підготовці. При цьому сила, витривалість визнавалися як суспільно важливі характеристики, а військово-фізичні заняття – підготовка до військової справи – як привілей вільних і знатних людей [10]. Серед козацтва також практикувалася спеці-

альна фізична підготовка, хоча високим рівнем свого фізичного розвитку козаки були значною мірою зобов'язані широко представленим у їхній діяльності різновидам фізичної праці, полюванню, збиральництву тощо. Л. Д. Вострокнутов звертає, зокрема, увагу на спеціальну фізичну підготовку серед запорізького козацтва (фізичні вправи із зброєю і джигітування), її системність і регулярність; традиційність відзначення недільних і святкових днів фізичними вправами (їзда верхи, змагання в стрільбі з лука і мушкета в ціль, кулачні бої, боротьба) [11].

Історично недавно така ситуація кардинально й різко змінилася на протилежну крайність, коли в результаті промислової революції світ почав переходити до механізації все більшої і більшої частини фізичних функцій людини, а енергія її м'язів стала замінюватися електроенергією, енергією нафти тощо. Відповідно зовнішня гіперактивація рухової активності почала слабнути й наразі істотно спала, створивши еволюційно та історично безпрецедентні умови для широкомасштабної людської гіподинамії. Люди й суспільства виявилися до неї соціально й психологічно неготовими.

Треба відмітити, що промислово розвинені держави, у тому числі й Україна, ставши на шлях промислового розвитку, у відповідь на зменшення фізичної активності трудового характеру активізували розвиток штучної фізичної активності у формі фізичної культури та спорту. Вважають, що ХІХ століття стало переломним в історії фізичної культури та спорту. У цей час у зв'язку зі значними змінами в соціально-економічному розвитку суспільства відбувається становлення стрункої системи фізичного виховання. Це зачепило перш за все армію та навчальні заклади. Окрім того, у цей час виникають різноманітні спортивні організації і товариства, зростає їх кількість.

Залучення до сфери "культурного життя" тих верств, які раніше були відділеними від них становими бар'єрами, зумовило радикальні зміни в масовій свідомості, у тому числі в ставленні до фізичних вправ. Фізична культура як особливий різновид фізичної активності набуває значення самостійного складового елемента культури суспільства. У школах усіх ступенів фізичне виховання стає неодмінною частиною освітнього процесу, що обумовлювалося необхідністю підготовки хлопчиків у школі до військової служби.

Однак подальша механізація виробництва та побуту настільки швидко зменшувала обсяг та інтенсивність фізичної активності громадян, що згаданих вище заходів з боку держави явно було вже недостатньо. Ситуація в цьому аспекті різко ускладнилася внаслідок стрімкої комп'ютеризації. Робота за комп'ютером утворює в неймовірних до того масштабах "сидяче життя" й різко "знерухоплює" сучасну людину. Особливо це стосується кіберзалежної молоді. Більше того, спостерігається

ся загрозна тенденція заміщення реальної фізичної активності її віртуальними формами (віртуальні поєдинки, уявні мандрівки тощо). Окрім того, в умовах ринку спостерігається провокування фізичних ліноців і пропагування поліпшення тілесності за допомогою різноманітних “легких засобів”, реклама яких зазвичай розпочинається словами: “Навіщо вам потіти у фітнес-залі, якщо...”.

За таких умов лише в порівняно невеликій частині населення стає внутрішньої мотивації без тиску зовнішньої стимуляції підтримувати оптимальний рівень фізичної активності, попри те що руйнівні для здоров’я наслідки гіподинамії стали вже цілком очевидними й виявилися ще більш загрозовими, ніж шкода від гіпердинамії. Тому для викладачів фізкультури і тренерів з фітнесу проблема мотивування людей до оптимальної фізичної активності стала вже перевершувати проблему удосконалення самого тренувального процесу. Остання проблематика набагато ширше й глибше розроблена, ніж тематика спонукання до фізичної активності, без вирішення якої часто вже не можливо перейти до власне тренерської діяльності.

З огляду на зазначене вище потрібні спеціальні дослідження психологічних механізмів регулювання фізичної активності особистості в сучасному суспільстві, яке все виразніше набирає рис постіндустріального (точніше, суперіндустріального), інформаційного формату, де для нав’язуваної ззовні фізичної активності залишається все менше місця, де зовнішній тиск уже не компенсує колись адаптивні інстинктивні інтенції до економії фізичної активності. Фізична активність за інерцією і досі зберігає низький статус у системі особистих і суспільних цінностей. На жаль, як у психологічних дослідженнях ціннісно-смісловій сфері особистості, так і в наукових розвідках у галузі фізичної культури та спорту вивченню ціннісно-сміслових механізмів регуляції фізичної активності приділяється явно недостатньо уваги. Серйозність ситуації посилюється через пропаганду ідей трансгуманізму, коли фактично пропонується розвиток не лише розумових, а й фізичних можливостей, здоров’я людини та вдосконалення її тілесності здійснювати шляхом аугментації, імплантації в тіло людини – власне, перетворення людини в кіборга [2; 14; 15]. Альтернативою трансгуманізму може бути екогуманізм, який пропонує перехід до екологічного, природовідповідного способу життя, і в тому числі таких форм фізичної активності, як агро- та палеофітнес [16].

Висновки. У сучасній державно-управлінській практиці доцільно замінити концепт державної політики управління фізичною культурою і спортом на більш широке поняття – “державна політика регуляції фізичної активності громадян”. Продовжуючи і посилюючи підтримку класичної фізичної культури, слід поставити на порядок денний питання часткового повернення в суспільне виробництво та побут фізичної праці, а

також розвиток таких новітніх форм фізичної активності, як агро- і палеофітнес.

Подальшою перспективою досліджень може бути розроблення психологічного забезпечення впровадження агро- та палеофітнесу.

Література

1. *Батраченко І. Г.* Державна політика розвитку інформаційного суспільства в Україні як проблема політичної психології / І. Г. Батраченко // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2012. – Вип. 13. – С. 197–204.
2. *Батраченко І. Г.* Трансформація у постлюдину як потенційний вектор розвитку елітарно орієнтованих життєвих домагань сучасної молоді / І. Г. Батраченко, Т. Ю. Мозгова // Гуманізм. Трансгуманізм. Постгуманізм : матеріали доп. та виступів Міжнар. наук.-теорет. конф., м. Суми, 19-20 квітня 2013 р. – Суми, 2013. – С. 11–14.
3. *Вакуленко О. В.* Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема / О. В. Вакуленко // Науковий вісник : зб. наук. праць. – О., 2001. – Вип. 10-11. – С. 44–49.
4. *Вакуленко О. В.* Умови формування здорового способу життя в Україні / О. В. Вакуленко // Стратегія формування здорового способу життя : матеріали конф., Київ, 19-20 жовтня 2000 р. – К., 2000. – С. 90–93.
5. *Васильченко О. А.* Взаємозв'язь духовности и девіантного поведіння личности / О. А. Васильченко // Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки. – О., 2003. – Т. 8. – Вип. 9. – С. 302–307.
6. *Васильченко О. А.* Девіантна поведінка осіб спортивного середовища: за матеріалами соціологічного дослідження / О. А. Васильченко // Грані. – 2005. – № 2 (40). – С. 115–120.
7. *Васильченко О. А.* Роль спорту в предупрежденні девіантного поведіння молоді / О. А. Васильченко // Нова парадигма (Альманах наукових праць). – Запоріжжя, 2003. – Вип. 29. – С. 122–126.
8. *Воронова В. І.* Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська л-ра, 2007. – 298 с.
9. *Вострокнутов Л. Д.* Спортивний рух в Україні кінця ХІХ – початку ХХ ст. / Л. Д. Вострокнутов // Вісник Університету внутрішніх справ. – Х., 1999. – Вип. 9. – С. 222–227.
10. *Вострокнутов Л. Д.* Фізична культура в Україні від часів Київської Русі до початку ХХ ст.: соціально-нормативний аспект (Історіографічна ситуація та джерельна база) / Л. Д. Вострокнутов // Вісник Університету внутрішніх справ. – Х., 1998. – Вип. 3-4. – С. 137–143.
11. *Вострокнутов Л. Д.* Фізична культура українського народу в епоху козацтва (ХV – ХVІІІ ст.) / Л. Д. Вострокнутов // Слобожанщина: літ.-худож., сусп.-політ. та теорет.-методол. журн. – Х., 1999. – Вип. 12. – С. 118–122.

12. Гошовська Д. Психологія спорту і фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / Д. Гошовська ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич, 2006. – 138 с.
13. Драгнев Ю. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізкультури в умовах безперервної освіти в інформаційному суспільстві / Ю. Драгнев // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2011. – № 3. – С. 128–135.
14. Курцвейл Р. Эволюция разума / Р. Курцвейл. – М. : Э, 2015. – 352 с.
15. Назаретян А. П. Нелинейное будущее: сингулярность XXI века как элемент мегаистории / А. П. Назаретян // Век глобализации. – 2015. – № 2. – С. 18–34.
16. Плошинська А. А. Пермакультура особистісного зростання / І. Г. Батраченко, А. А. Плошинська // Наука і освіта. – 2014. – № 5. – С. 13–19.

References

1. Batrachenko, I. H. (2012). Derzhavna polityka rozvytku informatsiinoho suspilstva v Ukraini yak problema politychnoi psykholohii [State policy of information society development in Ukraine as a political and psychological issue]. *Problemy politychnoi psykholohii ta yii rol u stanovlenni hromadianyna Ukrainskoi derzhavy* [Issues of political psychology and its role in promoting a citizen of the Ukrainian state], 13, 197-204 (urk).
2. Batrachenko, I. H. (2013). Transformatsiia u postliudynu yak potentsiinyi vektor rozvytku elitarno oriiantovanykh zhyttievkykh domahan suchasnoi molodi [Transformation into a posthuman a potential vector of the elite-oriented life demands of the modern youth]. *Materialy dopovidei ta vystupiv Mizhnarodnoi naukovo-teoretychnoi konferentsii, "Humanizm. Transhumanizm. Posthumanizm"* [Materials of speeches and talks of the International science and theoretical conference "Humanism, sranshumanism, posthumanism"] – Sumy, pp. 11-14 (urk).
3. Vakulenko, O. V. Svitohliad zdorovoho sposobu zhyttia yak sotsialno-pedahohichna problema [World outlook of the healthy style of life as a psychopedagogical issue] *Naukovy visnyk* [Scientific journal], 10-11, 44-49 (ukr).
4. Vakulenko, O. V. (2000). Umovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v Ukraini [Conditions of developing healthy life style in Ukraine] *Materialy konferentsii "Stratehiia formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia"*, Kyiv, [Materials of the conference "Strategies of developing healthy life style"], pp. 90-93 (ukr).
5. Vasylychenko, O. A. (2003). Vzaimosvyaz dukhovnosti i deviantnogo povedeniia lichnosti [Interconnection between spirituality and deviant behavior of an individual] *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. T. 8. Vyp. 9. Sotsiologiia i politychni nauky* [Journal of the Odesa National University. Vol. 8. Issue 9. Social and Political Sciences]. pp. 302-307 (rus).
6. Vasylychenko, O. A. (2005). Deviantna povedinka osib sportyvnoho seredovyshcha: za materialamy sotsiologichnoho doslidzhennia [Deviant behavior of the individuals belonging to sports environment] *Hrani* [The Facets], № 2 (40), 115–120 (ukr).
7. Vasylychenko, O. A. (2003). Rol sporta v preduprezhdenii deviantnogo povedeniia molodyzhi [The role of sport in preventing youth deviant behavior], *Nova paradyhma (Almanakh naukovykh prats)* [The New Paradigm (Miscellanea of scientific works)], 29, 122–126 (rus).
8. Voronova, V. I. (2007). *Psykhologiia sportu* [Psychology of sport] Kyiv : Olympic literature Publ. (ukr).

9. Vostroknutov, L. D. (1999). Sportyvnyi rukh v Ukraini kintsia XIX – pochatku XX stolittia [Sports movement in Ukraine at the end of the 19th and beginning of the 20th centuries] *Visnyk Universytetu vnutrishnikh sprav [Journal of the University of Internal Affairs]*, 9, 222–227 (ukr).
10. Vostroknutov, L. D. (1998). Fyzichna kultura v Ukraini vid chasiv Kyivskoi Rusi do pochatku XX stolittia: sotsialno-normatyvnyi aspekt (Istoriografichna sytuatsiia ta dzherelna baza) [Physical culture in Ukraine from the Kyiv Rus to the beginning of the 20th century: socio-normative aspect (Historical situation and source basis)] *Visnyk Universytetu vnutrishnikh sprav [Journal of the University of Internal Affairs]*, 3-4, 137–143 (ukr).
11. Vostroknutov, L. D. (1999). Fyzichna kultura ukraïnskoho narodu v epokhu kozatsva (XV – XVIII stolittia) [Physical culture of the Ukrainian people in the cozak epoch (15 – 18 centuries)]. *Slobozhanshchyna [Slobozhanschyna]*, 12, 118–122 (ukr).
12. Hoshovska, D. (2006). *Psykhologhiia sportu i fizychnoho vykhovannia [Psychology of sport and physical education]*. Drohobych (ukr).
13. Drahnev, Yu. (2011). Profesiyni rozvytok maibutnioho vchytelia fizkultury v umovakh bezpererвної osvity v informatsiinomu suspilstvi [Professional development of the future physical education teacher in the context of lifelong learning in the information society]. *Pedahohika i psykhologhiia profesiinoi osvity [Pedagogy and Psychology of professional education]*, 3, 128–135 (ukr).
14. Kurtsveil, R. (2015). *Evolutsiia razuma [Evolution of mind]*. Moscow: E Publ. (rus).
15. Nazaretyan, A. P. (2015). Nelineynoye budushcheye: singulyarnost XX veka kak element megaistorii [Nonlinear future: singularity of the XX century as an element of megahistory]. *Vek globalizatsii [Globalisation century]*, 2, 18–34 (rus).
16. Ploshynska, A. A. Permakultura osobystisnoho zrostantia [Permaculture of individual development]. *Nauka i osvita [Science and education]*, 5, 13–19 (ukr).

Плошинская А. А. Физическая активность личности в информационном обществе: психологические аспекты государственной политики регуляции

Показано, что на протяжении большей части антропогенеза оптимальный уровень физической активности поддерживался благодаря внешней стимуляции естественных экосистем, что установило дефицитарность внутренней мотивации человека к физическим усилиям. Рассмотрена агрокультурная революция как преобразование с помощью физического труда саморегулируемых природных биоценозов в регулируемые человеком агроценозы, что обусловило создание еще более мощной, чем во времена первобытности, системы внешней стимуляции физической активности, разбалансировав последнюю в сторону распространения гипердинамики. Утверждается, что в результате промышленной революции и замены все большей доли физических функций работой машин внешняя активация двигательной активности стала исчезать, создав условия для широкомасштабной гиподинамии. Подчеркивается, что информационная революция еще в большей степени разбалансировала эволюционно сформированные механизмы регуляции физической активности человека вследствие “сидячего” характера работы за ком-

пьютером и усиления тенденции к замещению реально физической активности виртуальной. Сделан вывод, что сегодня требуется такая государственная политика регуляции физической активности граждан, которая бы, кроме поддержки классической физической культуры и спорта, предполагала частичный возврат в общественное производство и быт физического труда, а также развитие агро- и палеофитнеса.

Ключевые слова: психологические механизмы регуляции физической активности личности, государственная политика регуляции физической активности личности, гиподинамия, гипердинамия.

Ploshinska A. A. Physical activity of an individual in the information society: psychological aspects of the state regulation policy

During the longest period of anthropogenesis the optimal level of human physical activity was supported thanks to its external stimulation by natural ecosystems, which strengthened the deficit nature of human internal motivation for physical efforts. The agricultural revolution turned the self-regulated natural biocoenosis into the human regulated agroceonosis through physical labour, which caused the development of even more powerful system of external stimulation of physical activity than the one under the prior conditions. It also imbalanced physical activity towards development of hyperdynamics. Because of the industrial revolution and gradual replacement of physical functions with machinery, external motivation of movement activity decreased, which created conditions for the broad-range hypodynamics. The information revolution imbalanced evolutionally developed mechanisms of physical activity regulation even stronger due to lack of movement when working at the computer. It also strengthened the tendency to replace the real physical activity with the virtual one. It is concluded that nowadays one needs such a state policy of regulating citizens' physical activity that besides supporting the classical physical culture and sport would envisage partial return of physical labor to social economy and services, as well as development of agro and paleo fitness.

Key words: psychological mechanisms of individual physical activity regulation, state policy of individual physical activity regulation, hypodynamism, hyperdynamics.