

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

The article examines gender differences in physical activity, including variations in activity levels, motivation, psychological barriers, and the effectiveness of exercise between men and women. Biological, psychological, and socio-cultural factors shaping movement behavior patterns are analyzed. The importance of considering these gender-specific characteristics in the development of effective physical education programs and disease prevention strategies is emphasized.

Keywords: *gender, physical activity, motivation, barriers, health, men, women, psychology, socio-cultural factors*

Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, що сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, зниженню ризику хронічних захворювань і покращенню психоемоційного стану. Проте численні наукові дослідження свідчать про наявність суттєвих гендерних відмінностей щодо участі в фізичній активності, мотивації до занять, типів обраної діяльності та результативності оздоровчих втручань. Ці відмінності формуються під впливом біологічних, психологічних, соціально-культурних та поведінкових факторів, що не лише визначають рівень активності, а й впливають на ефективність програм оздоровлення та профілактики захворювань.

Перш за все, гендерні відмінності у фізичній активності проявляються у рівнях самої активності. У дослідженні, проведеному на великій вибірці студентів, було порівняно рівні фізичної активності чоловіків і жінок та встановлено, що чоловіки демонструють вищі загальні показники фізичної активності, зокрема помірної та інтенсивної, на відміну від жінок, які частіше мають нижчі показники рухової активності або віддають перевагу менш інтенсивним фізичним навантаженням. Таке явище пов'язане з різницею у поведінкових моделях активності вже з дитячого та підліткового віку, що формує життєві звички, які зберігаються й у дорослому житті.

Одним із ключових чинників, що визначають ці відмінності, є біологічні механізми. Чоловіки зазвичай мають вищий рівень м'язової маси, сили та аеробної потужності, що пояснюється відмінностями в гормональному фоні, зокрема впливом тестостерону. Такі фізіологічні особливості забезпечують чоловікам природну перевагу у силових та високоінтенсивних видах активності. Водночас жінки можуть досягати значних позитивних змін у здоров'ї навіть при помірній або помірно-інтенсивній активності, що підтверджують численні огляди ефектів фізичного навантаження на серцево-судинну систему, метаболізм глюкози та психічне благополуччя.

Не менш важливими є психологічні аспекти гендерних відмінностей фізичної активності. Мотивація до занять відрізняється між чоловіками та жінками: чоловіки частіше мотивовані внутрішніми факторами, такими як бажання досягти майстерності, покращити фізичні показники чи змагальний дух, тоді як жінки частіше фокусуються на оздоровчих, соціальних та естетичних аспектах активності. Це означає, що жінки можуть сприймати активність більше як засіб підтримки здоров'я, контролю ваги або як соціальний компонент, тоді як чоловіки — як можливість самореалізації через фізичну силу або досягнення спортивних результатів.

На формування цих мотиваційних схем впливає і соціально-культурне середовище. У багатьох культурах існують гендерні стереотипи щодо «прийнятних» форм активності: чоловіків соціально заохочують до участі у змаганнях, силових тренуваннях та інтенсивних програмах, тоді як жінок частіше спрямовують до активностей з акцентом на естетику, догляд за тілом або помірну рухову активність. Такі очікування закарбовуються в дитячому

віці й переносяться в доросле життя, впливаючи на вподобання щодо форм активності, доступ до спортивних середовищ та самовідчуття у фізичних контекстах.

Гендерні відмінності також проявляються у перцепції бар'єрів до занять фізичною активністю. Жінки частіше повідомляють про психологічні бар'єри, такі як страх травм, невпевненість у власних здібностях або внутрішня критика щодо зовнішності, що стримує їхню участь у фізичній активності. Чоловіки натомість частіше називають бар'єрами недостатній час або пріоритети, пов'язані з роботою чи сімейними обов'язками, але рідше визначають психологічні чинники як суттєві перешкоди.

Значну роль відіграє віковий фактор у моделюванні гендерних відмінностей. У підлітковому та молодому віці тенденції до гендерних розбіжностей у активності особливо помітні: хлопці частіше демонструють вищі рівні активності в шкільних спортивних програмах і вільній грі, тоді як дівчата — менше. У старших вікових групах (дорослі, літні люди) жінки частіше беруть участь у групових або оздоровчих активностях, що забезпечують соціальний компонент, тоді як чоловіки — у індивідуальних або інтенсивних тренуваннях. Ці вікові закономірності мають важливе значення для розробки індивідуалізованих програм фізичної активності в різних вікових когортах.

Окремою сферою дослідження є вплив сучасних технологій та способу життя на рівень рухової активності. З поширенням цифрових пристроїв, тривале сидіння перед екранами стало загальною тенденцією для обох статей. Проте гендерні відмінності у використанні часу та поведінці щодо активності проявляються й тут: чоловіки частіше поєднують технології з активними хобі чи цифровими тренуваннями, тоді як жінки можуть віддавати перевагу пасивному використанню часу або активностям з меншим фізичним навантаженням.

Науковці також підкреслюють, що врахування гендерних особливостей фізичної активності є критично важливим для розробки ефективних програм втручань у сфері охорони здоров'я та фізичного виховання. Наприклад, для підвищення рівня участі жінок у фізичній активності можуть бути корисними програми, що спрямовані на підвищення мотивації, покращення самооцінки, підтримку групових зайнять і зниження психологічних бар'єрів. Програми для чоловіків, у свою чергу, можуть включати елементи змагання, контролю прогресу або поєднання з іншими соціальними або професійними мотиваціями.

Особливо важливо, що ефективність фізичної активності для здоров'я проявляється в обох статей, але механізми впливу можуть бути гендерно-специфічними. Наприклад, для жінок доведено, що менш інтенсивні, але регулярні форми активності можуть бути достатніми для значного покращення показників серцево-судинного здоров'я, зниження ризику розвитку метаболічних синдромів та підвищення психоемоційного благополуччя. У чоловіків позитивний ефект часто виявляється при помірній до високої інтенсивності тренувань, що підсилює витривалість та м'язову силу.

Узагальнюючи, гендерні особливості фізичної активності представляють собою комплексний феномен, який визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціально-культурних чинників. Ці відмінності мають важливі наслідки для політики охорони здоров'я, освіти та планування спортивно-оздоровчих втручань. Розуміння цих особливостей забезпечує можливість розробки персоналізованих, чутливих до статі стратегій, які сприятимуть ефективнішому включенню людей у фізично активний спосіб життя та, як наслідок, покращенню їхнього здоров'я та якості життя.

This article explores gender differences in physical activity, highlighting variations in participation levels, types of activities, motivation, and psychological barriers between men and women. It examines biological factors such as hormonal influences and muscular capacity, psychological aspects including self-esteem and perceived competence, as well as socio-cultural determinants that shape activity patterns. The paper emphasizes that men and women respond differently to various forms and intensities of exercise, which has important implications for designing personalized, gender-sensitive physical education programs. Understanding these differences is crucial for promoting physical activity, improving health outcomes, and supporting the development of effective interventions for diverse populations.

References:

1. Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. <https://www.mdpi.com/2215474>
2. Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. Int J Environ Res Public Health. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31881707/>
3. Gender differences in perceived environmental correlates of physical activity: a population-based study. Int J Behav Nutr Phys Act. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16159404/>
4. Gender differences in physical activity, sedentary behaviour and mental health across adult life course. BMC Public Health. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4540-0>
5. Women benefit more than men from the same amount of regular exercise — recent evidence. <https://www.theguardian.com/society/2024/feb/19/women-benefit-more-than-men-from-same-amount-of-regular-exercise-study>

УДК 811.111

Коваль Р. І
Марковська А. В

RESEARCH OF THE COCOA PRODUCTS MARKET: DEPENDENCE OF PRICES ON WEATHER CONDITIONS AND PRODUCING COUNTRIES

У статті подано інформацію про вплив геополітичних, кліматичних та соціальних факторів на динаміку цін на какао, а також зміни у сфері вирощування какао-дерев в основних країнах – експортерах какао та какао-продуктів.

Ключові слова: какао, світовий ринок шоколаду, кліматичні зміни, врожайність, хвороби какао-дерев, дрібні фермери, ланцюг постачання, сталий розвиток, аграрна економіка.

The article provides information on the impact of geopolitical, climatic, and social factors on the dynamics of cocoa prices, as well as cultivation changes in the cultivation of cocoa trees in the main countries - exporters of cocoa and cocoa products.

Keywords: cocoa, global chocolate market, climate change, crop yield, cocoa tree diseases, smallholder farmers, supply chain, sustainable development, agricultural economics.

Cocoa is one of the most important agricultural crops in the world, forming the basis of the global chocolate industry and providing income for millions of small-scale farmers in tropical regions. Even though cocoa can be grown in many countries near the equator, its production is mainly concentrated in a small number of leading exporters. Along with major West African producers such as Ivory Coast and Ghana, which together supply a significant share of the world's cocoa, several other countries also play an important role. Nations including Nigeria, Cameroon, and Sierra Leone strengthen West Africa's overall output, while producers in Latin America – such as Brazil, Ecuador, Peru, and Colombia—and in Southeast Asia, particularly Indonesia and Papua New Guinea, contribute notably to the global cocoa market.

Worldwide cocoa production usually amounts to about four to five million metric tons per year, but these levels are strongly influenced by weather conditions. For instance, long periods of drought in Ivory Coast and Ghana have led to lower cocoa yields, while heavy rainfall and flooding in parts of Cameroon and Nigeria have negatively affected harvesting activities. In Indonesia, unstable monsoon seasons and high humidity have increased the spread of fungal diseases among cocoa trees. Because climate conditions directly affect both crop volume and bean quality, changes in temperature, precipitation, and extreme weather events have become major factors influencing price fluctuations in global commodity markets.