

УДК 616-053.7 – 084:614.2

DOI 10.52246/1606-8157_2022_27_1_31

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

О. М. Филькина¹, доктор медицинских наук,
О. Ю. Кочерова^{1*}, доктор медицинских наук,
А. И. Малышкина¹, доктор медицинских наук,
Е. А. Воробьева¹, доктор медицинских наук,
Н. В. Долотова¹, доктор медицинских наук

¹ ФГБУ «Ивановский НИИ материнства и детства им. В.Н. Городкова» Минздрава России, 153045, Россия, г. Иваново, ул. Победы, д. 20

РЕЗЮМЕ *Цель* – изучение гендерных особенностей самооценки здоровья и физической активности подростков 15–17 лет.

Материал и методы. Проведен опрос 294 подростков 15–17 лет г. Иваново с помощью стандартной анкеты, разработанной международной научно-исследовательской сетью HBSC «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья».

Результаты и обсуждение. Юноши чаще, чем девушки, считают свое здоровье отличным (35,1 и 17,5 % соответственно, $p < 0,001$). Девушки чаще испытывают головную боль, подавленность и нервное напряжение, ежемесячные боли в животе, чаще занимаются самолечением, принимают таблетки от головной боли и болей в животе.

Представление о своем теле у подростков часто не совпадает с объективными данными антропометрии. В противовес объективным данным, и девушки, и юноши часто считают себя «полными» и даже «очень полными» (30 и 17,3 %, $p < 0,05$; 24,1 и 14,3 %, $p < 0,05$). Юноши чаще девушек необоснованно оценивают свой рост как превышающий норму (25,9 и 9,2 %, $p < 0,05$), а девушки, наоборот, – ниже нормы (22,5 и 2,1 %, $p < 0,05$). Причем каждый пятый подросток старается изменить свой вес.

Юноши чаще девушек занимаются физкультурой и спортом (50 и 28,1 %, $p < 0,05$) и имеют мотивацию для спортивной деятельности (92,7 и 38,9 % соответственно, $p < 0,001$). Для девушек чаще, чем для юношей, важной причиной является желание выглядеть привлекательнее (82,5 и 64,2 %, $p < 0,05$), иметь красивую фигуру (82,5 и 73,1 % соответственно, $p < 0,05$), уметь управлять своим телом (92,5 и 84,6 % $p < 0,05$), контролировать свой вес (87,5 и 79,3 %, $p < 0,05$).

Заключение. Выявленные гендерные особенности самооценки здоровья и физической активности подростков необходимо учитывать в работе по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у этого контингента.

Ключевые слова: подростки, гендерные особенности, самооценка здоровья и физической активности.

*Ответственный за переписку (corresponding author): ivniideti@mail.ru

Завершающим этапом детства является подростковый возраст, когда вопросы формирования здоровья должны решаться при активном участии самих подростков. В подростковом возрасте происходит интенсивная

работа по становлению личности, вырабатывается индивидуальный стиль поведения, развивается критичность, формируется способность к самопознанию и самоосознанию, то есть существует основа для проявления со-

знательной индивидуальной активности в области ЗОЖ.

Особое место в отношении подростка к своему здоровью, физическому развитию, ЗОЖ занимает самооценка, которая дает возможность увидеть проблему формирования здоровья глазами самого подростка и сопоставить с данными объективной оценки этого процесса [2, 7, 8, 13]. Адекватная самооценка здоровья является также важным фактором создания мотивации к ЗОЖ, к развитию навыка управления своим здоровьем.

Важными факторами формирования здоровья и ЗОЖ являются эффективное физическое воспитание и физическая активность ребенка [4, 9]. Регулярная физическая активность может значительно улучшить качество жизни как в физическом, так и в психологическом аспектах, повысить школьную успеваемость, уменьшить риск появления избыточного веса и т. д. [6, 12]. Самооценка физической активности отражает отношение подростка к физической культуре, ее роли в формировании здоровья, понимание ее значимости для развития его физического потенциала [5, 10, 11].

В этой связи изучение образа жизни подростков, его мониторинг в различных возрастных и гендерных группах и в разных регионах имеет большое практическое значение. Международные отчеты научно-исследовательской сети Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Европейского регионального бюро ВОЗ представляют всестороннюю информацию о состоянии здоровья и благополучии подростков [11, 12].

Для разработки мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний могут быть полезны знания о наличии и характере гендерных различий самооценки здоровья подростками.

Цель настоящего исследования – выявить гендерные особенности самооценки здоровья и физической активности подростков 15–17 лет.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование выполнено на базе ФГБУ «Ивановский НИИ материнства и детства им. В.Н. Городкова» Минздрава России. Проведен опрос 294 подростков 15–17 лет (120 девушек и 174 юношей), обучающихся в общеобразовательных

школах города Иваново. Использовалась стандартная анкета «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», разработанная HBSC [15]. Оценка физического развития подростков осуществлялась по данным антропометрических измерений по унифицированной методике А. Б. Ставицкой, Д. И. Арон.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием стандартного пакета программ статистического анализа Statistica 13.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По данным анкетирования, приблизительно половина девушек и юношей оценили свое здоровье как хорошее (соответственно 55 и 42,1 %, $p > 0,05$), а примерно каждый четвертый – как удовлетворительное или плохое (27,5 % девушек и 22,85 % юношей, $p > 0,05$). При этом юноши чаще, чем девушки, считают свое здоровье отличным (35,1 и 17,5 %, $p < 0,05$).

Субъективные отклонения в состоянии здоровья, выявленные в результате анкетирования (по ответам на вопрос: «Как часто ты испытывал следующие неприятные ощущения за последние шесть месяцев?»), представлены в *таблице 1*.

По данным опроса, девушки чаще, чем юноши, испытывали головную боль, подавленность, раздражительность и нервное напряжение, почти каждую неделю головокружение, а также боли в животе почти каждый месяц (45 и 18,2 % соответственно, $p < 0,05$). Для юношей, в отличие от девушек, характерны редкие боли в животе.

Девушки чаще юношей занимаются самолечением, принимают чаще одного раза в месяц таблетки от головной боли (25 % девушек, 8,8 % юношей, $p < 0,05$) и от боли в животе (23,1 и 12,7 % соответственно, $p < 0,05$).

Результаты опроса об отношении подростков к своему телу представлены в *таблице 2*.

Свой вес считают нормальным больше половины опрошенных (60 % девушек и 56,9 % юношей). Число подростков, считающих себя полными, среди юношей и девушек достоверно не различалось (20,7 и 22,5 % соответственно). Юноши чаще, чем девушки, считают себя худыми (17,2 и 7,5 % $p < 0,05$) и воспринимают свой рост как «большой» (20,7 и 7,5 %, $p < 0,001$). Де-

Таблица 1. Частота неприятных ощущений, связанных со здоровьем, у подростков 15–17 лет (по данным анкетирования) (%)

Отклонения в состоянии здоровья	Чаще раза в неделю		Почти каждую неделю		Почти каждый месяц		Редко или никогда	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Головная боль	48,7	29,8*	2,6	3,5	15,4	12,3	33,3	54,4*
Боль в животе	10	10,9	12,5	7,3	45	18,2*	32,5	63,6*
Боль в спине	25,6	19,6	10,3	10,7	15,4	17,9	48,7	51,8
Подавленность	46,1	24,6*	2,6	8,8	2,6	15,8	48,7	50,9
Раздражительность или плохое настроение	50	36,4*	10	12,7	22,5	23,6	17,5	27,3*
Нервное напряжение	51,2	35,7*	2,6	16,1*	12,8	17,9	33,3	30,4
Трудности с засыпанием	22,5	16,1	5	7,1	12,5	23,2*	60	53,6
Головокружение	20,5	17,8	7,7	1,8*	12,8	7,1	59	73,2*

Примечание. * – статистическая значимость различий с девушками ($p < 0,05$).

Таблица 2. Отношение к своему телу у подростков 15–17 лет (%)

Вопрос и варианты ответа	Девушки (n = 120)	Юноши (n = 174)
Что ты думаешь о своем теле?		
Я очень худой	2,5	1,7
Я худой	7,5	17,2*
Мой вес в норме	60	56,9
Я полный	22,5	20,7
Я очень полный	7,5	3,4
Как ты думаешь, какой у тебя рост?		
Мой рост очень высокий	2,5	5,2
Мой рост высокий	7,5	20,7*
У меня нормальный рост	67,5	67,2
Мой рост низкий	15	6,9*
Мой рост очень низкий	7,5	0
В настоящее время находишься ли ты на диете или делаешь что-либо для снижения веса?		
Нет, мой вес меня устраивает	42,5	52,6
Нет, но я должен снизить свой вес	30	15,8*
Нет, потому что мне надо повысить свой вес	5	12,3*
Да	22,5	19,3

Примечание. * – статистическая значимость различий с девушками ($p < 0,05$).

вушки чаще полагают, что их рост «маленький» (15 и 6,9 %, $p < 0,05$).

Около половины подростков (42,5 % девушек и 52,6 % юношей) устраивает их вес. Каждый пятый старается изменить свой вес (22,5 % девушек и 19,3 % юношей). Девушки чаще хотели бы снизить свой вес, а юноши, наоборот, его повысить.

Субъективное восприятие своего тела подростками сопоставлено с объективными данными оценки их физического развития. При анализе антропометрических параметров выявлено, что у 68,4 % девушек и у 69,4 % юношей масса тела соответствует возрастно-половым нормативам ($p > 0,05$). У 14,3 % девушек и 16,3 % юношей выявлен дефицит массы тела, ее избыток – у 17,3 % и 14,3 % соответственно. При анализе результатов самооценки установлено, что, в противовес объективным данным, и девушки, и юноши часто считают себя «полными» и даже «очень полными» (30 и 17,3 %, $p < 0,05$, 24,1 и 14,3 % соответственно, $p < 0,05$).

89,4 % подростков имели нормальный рост. При сравнении субъективных и объективных данных выявлено, что юноши чаще оценивают свой рост как превышающий норму (25,9 и 9,2 %, $p < 0,05$), а девушки как ниже нормы (22,5 и 2,1 % соответственно, $p < 0,05$).

Изучалось также мнение подростков о своей физической подготовленности и активности. Половина девушек и 44,9 % юношей оценивают свою физическую подготовленность как удовлетворительную или плохую. Юноши чаще девушек считают силу своих мышц «хорошей» (56,9 и 40 %, $p < 0,05$), гибкость – «средней» (48,3 и 17,5 %, $p < 0,001$). Девушки чаще юношей оценивают свою гибкость или как «хорошую» (50 и 32,7 %, $p < 0,05$), или как «плохую» (32,5 и 13,9 %, $p < 0,001$), а силу мышц – как «плохую» (15 и 5,1 % соответственно, $p < 0,05$) (табл. 3).

Большинство юношей в школе занимаются физкультурой два раза в неделю (75,9 %), девушки делают это реже (57,5 %, $p < 0,05$). Однако девушки чаще, чем юноши, занимаются физкультурой в школе три и более раз в неделю (35 и 20,7 %, $p < 0,05$). Совсем не занимаются в школе физкультурой 7,5 % девушек и 3,4 % юношей, $p > 0,05$.

В свободное время юноши более активно (два-три раза в неделю) занимаются физкультурой, чем девушки (39,7 и 20 % соответственно, $p < 0,05$), чаще являются членами спортивной команды (50 и 28,1 %, $p < 0,05$) (см. табл. 3). Девушки реже, чем юноши, активно занимаются физическими упражнениями (один раз в неделю – 12,5 и 1,7 %, $p < 0,05$; один раз в месяц – 20 и 5,2 %, $p < 0,05$).

Выявлены мотивы занятий физическими упражнениями у подростков. Наиболее частыми причинами являлись желание «укрепить свое здоровье», «быть спортивным», «получать удовольствие от занятий спортом», «уметь управлять своим телом». Гендерные отличия мотивов для занятий физическими упражнениями у подростков представлены в таблице 4.

Для девушек чаще, чем для юношей, важной причиной является желание выглядеть привлекательнее (82,5 и 64,2 % соответственно, $p < 0,05$), иметь красивую фигуру (82,5 и 73,1 %, $p < 0,05$), уметь управлять своим телом (92,5 и 84,6 %, $p < 0,05$), контролировать свой вес (87,5 и 79,3 %, $p < 0,05$). Для юношей чаще, чем для девушек, важно быть способным к спорту (92,7 и 80 %, $p < 0,001$) и угодить родителям (38,9 и 20 %, $p < 0,001$). Хотя мотив «угодить родителям» среди подростков обоих полов не является частым. Отмеченные гендерные различия достоверны, но не имеют большого практического значения. Гораздо важнее тот факт, что среди мотивов у обоих полов реже фигурируют такие факторы, как «угодить родителям», «быть как спортивная звезда». Не самым частым мотивом является в обеих группах «для будущей работы», «для развлечения», «находить новых друзей».

Таким образом, нами установлено, что примерно каждый четвертый подросток (27,5 % девушек и 22,85 % юношей) оценивает свое здоровье как удовлетворительное или плохое. При этом девушки чаще юношей испытывают головную боль, подавленность, раздражительность и нервное напряжение, боли в животе и занимаются самолечением, что соответствует ранее полученным результатам [4, 14].

Физические изменения, которые происходят в подростковом возрасте, могут вызвать изменения в образе тела и в ощущении своего «Я». Преобладающие в современном обществе культурные влияния идеалов стройности и соблюде-

Таблица 3. Самооценка физической подготовленности и активности подростками 15–17 лет (по данным анкетирования (%))

Характеристики физической подготовленности и активности	Девушки (n = 120)	Юноши (n = 174)
Сила мышц		
Хорошая	40	56,9*
Средняя	45	37,9
Плохая	15	5,1*
Быстрота реакции		
Хорошая	65	72
Средняя	30	26,3
Плохая	5	1,7
Выносливость организма		
Хорошая	45	52,6
Средняя	32,5	28,1
Плохая	22,5	19,3
Гибкость тела		
Хорошая	50	32,7*
Средняя	17,5	48,3*
Плохая	32,5	13,9*
Координация движений		
Хорошая	60	69,6
Средняя	35	28,6
Плохая	5	1,8
Как часто ты занимаешься физкультурой в школе?		
2 раза в неделю		
3 и более раза в неделю	57,5	75,9*
совсем не занимаюсь	35	20,7*
	7,5	3,4
Как часто ты обычно занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время так, чтобы запыхаться или вспотеть?		
каждый день	17,5	22,4
4–6 раз в неделю	12,5	15,5
2–3 раза в неделю	20	39,7*
один раз в неделю	12,5	1,7*
один раз в месяц и менее	20	5,2*
никогда	17,5	15,5
Сколько часов в неделю ты обычно занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время так, чтобы запыхаться или вспотеть?		
несколько	22,5	17,2
около получаса	12,5	8,6
около часа	30,0	25,9
более двух часов	35	48,3*
Где ты обычно занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время?		
в спортивной секции, являюсь членом спортивной команды	28,1	50*
в группе общей физической подготовки	3,1	2,2
в группе лечебной гимнастики, адаптивной физкультуры	3,1	0

Примечание. * – статистическая значимость различий с девушками ($p < 0,05$).

Таблица 4. Мотивы для занятий физическими упражнениями подростков 15–17 лет (по данным анкетирования) (%)

Мотивация	Важно		Неважно	
	девушки	юноши	девушки	юноши
Заниматься для развлечения	65	71,4	35	28,6
Быть способным к спорту	80	92,7*	20	7,3*
Побеждать	60	49,1*	40	50,9*
Находить новых друзей	65	69,2	35	30,8
Укрепить свое здоровье	95	94,3	5	5,7
Встречаться с друзьями	70	69,8	27,5	30,2
Иметь красивую фигуру	82,5	73,1*	17,5	26,9*
Выглядеть привлекательнее	82,5	64,2*	17,5	35,8*
Уметь управлять своим телом	92,5	84,6*	7,5	15,4*
Угодить родителям	20	38,9*	80	61,1*
Получать удовольствие	92,5	88,5	7,5	11,5
Контролировать свой вес	87,5	79,3*	12,5	20,7*
Это меня воодушевляет	82,5	69,8*	17,5	30,2*
Для будущей работы	60	49,1	40	50,9
Быть как спортивная звезда	32,5	25	67,5	75

ния диеты с целью похудения проникли в среду подростков [1]. По наши данным, у подростков представление о своем теле часто не совпадает с объективными параметрами антропометрии, юноши и девушки чаще считают свой вес избыточным. Юноши чаще, чем девушки, воспринимают себя худыми и высокими. Причем каждый пятый подросток старается изменить свой вес.

На основе глубокого анализа литературы были приняты методические рекомендации о необходимости для детей ежедневной физической активности от умеренной до высокой интенсивности, не менее 60 минут [10, 13, 15]. Однако, по нашим данным, большинство подростков имеет низкую физическую активность, занимаются физкультурой только в школе. Половина считает свою физическую подготовленность как удовлетворительную или плохую. Юноши выше, чем девушки, оценивают свою силу мышц, а девушки – гибкость. Юноши более активно занимаются физкультурой в свободное время.

Выявлены гендерные отличия мотивации для занятий физическими упражнениями: для девушек чаще значимой причиной является желание выглядеть привлекательнее, иметь красивую фигуру, уметь управлять своим телом, контролировать свой вес, а для юношей важно быть способным к спорту и угодить родителям.

Выявленные гендерные различия отношения к своему здоровью, телу, физической активности необходимо учитывать при создании программ по формированию у подростков мотивации к ЗОЖ. С этой целью необходимо информировать девушек о роли физических упражнений для умения управлять своим телом, контроля веса, а также повышать роль родителей в стимулировании юношей к занятиям в спортивных клубах, секциях.

При выявлении неадекватного отношения подростков к своему телу, переходе на «диеты» педиатры могут сопоставлять результаты самооценки физического развития с объективными данными.

ВЫВОДЫ

1. По данным анкетирования подростков 15–17 лет, примерно каждый четвертый (27,5 % девушек и 22,85 % юношей, $p > 0,05$) оценивает свое здоровье как удовлетворительное или плохое. Девушки чаще юношей испытывают головную боль, подавленность и нервное напряжение, ежемесячные боли в животе, чаще занимаются самолечением, принимают таблетки от головной боли и болей в животе.
2. Представление о своем теле у подростков часто не совпадает с объективными антро-

пометрическими параметрами: «полными» и даже «очень полными» считают себя 54,1 % девушек и 31,6 % юношей, при этом каждый пятый подросток старается изменить свой вес.

3. Юноши чаще девушек занимаются физкультурой и спортом (50 и 28,1 % соответственно) и имеют мотивацию для занятий спортом (92,7 и 38,9 %). Девушки чаще занимаются физкультурой, чтобы выглядеть привлекательнее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова И.В., Зубов И.А., Панов И.В. К проблеме формирования здорового образа жизни у современных подростков. *Методист*. 2019;6:40-43.
2. Кузнецов В.В., Байрамов Р.А., Смирнов Е.А., Косилова Е.К., Косилов К.В. Анализ самооценки здоровья и заболеваемости у студентов старших курсов медицинских и гуманитарных специальностей. *Социальные аспекты здоровья населения*. 2019; 4(65):2-4.
3. Кучма В.Р., Фисенко А.П. Основные мероприятия Десятилетия детства (2018–2027 гг.) в сфере укрепления здоровья детей России. Современная модель медицинского обеспечения детей в образовательных организациях: сборник статей VI Национального конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием. Екатеринбург; 2018:10-14.
4. Кучма В.Р., Саньков С.В. Основные предикторы нарушений здоровья старшеклассников на современном этапе. *European research: сборник статей XXII Международной научно-практической конференции*. Пенза: Наука и просвещение; 2019:175-179.
5. Науменко Ю.В. Отношение обучающихся к урокам физической культуры и своему здоровью. *Физическая культура в школе*. 2019;8:17-23.
6. Скоблина Н.А., Бокарева Н.А., Татаринчик А.А., Булацева М.Б. Особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников. *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2018;2:44-51.
7. Трифилова Д.Д. Психологическое исследование самооценки здоровья у подростков. *Психология и педагогика в Крыму: пути развития*. 2020;1:371-379.
8. Ходакова О.В., Кошевая Н.В. Самооценка здоровья как элемент самосохранительного поведения и приверженности к диспансеризации взрослого населения. *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2019;4:309-326. <https://doi.org/10.24411/2312-2935-2019-10099>.
9. Черкасов С.Н., Федяева А.В. Влияние факта признания ответственности за свое здоровье на самооценку здоровья в старших возрастных группах. *Бюллетень национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко*. 2020;4:34-39. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2020.04.004>.
10. Щуров А.Г., Гаврилова Е.А., Чурганов О.А., Могельницкий А.С., Херодинов Б.И. Формирование мотивации школьников к физической активности как ведущему компоненту здорового образа жизни. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020;10:461-466.
11. Högberg B, Strandh M, Petersen S, Johansson K. Education system stratification and health complaints among school-aged children. *Social Science & Medicine*. 2018;220:159-166.
12. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. World Health Organization. URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal-hbsc-2016-study-20132014-survey> (дата обращения: 27.04. 2021).
13. Kim HHS, Chun J. Analyzing multilevel factors underlying adolescent smoking behaviors: the roles of friendship network, family relations, and school environment. *Journal of School Health*. 2018;6(88):434-443.
14. Kolto A, Young H, Burke L, Moreau N, Cosma A, Magnusson J et al. Love and Dating Patterns for Same-and Both-Gender Attracted Adolescents Across Europe. *Journal of Research on Adolescence*. 2018;28:772-778.
15. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни. Москва: НМИ ЦЗД; 2014:160.

GENDER PECULIARITIES OF SELF-EVALUATION OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS

O. M. Filkina, O. Yu. Kocherova, A. I. Malyshkina, E. A. Vorobyova, N. V. Dolotova

ABSTRACT Objective – to study gender peculiarities of self-evaluation of health and physical activity in adolescents aged 15–17 years.

Material and methods. The survey was conducted in 294 adolescents aged 15–17 years in the city of Ivanovo by standard questionnaire «Health behavior in school-aged children» developed by HBSC.

Results and discussion. Young boys more often than young girls considered their health excellent (35,1 and 17,5 % respectively, $p < 0,001$). Young girls more often suffered from headache, depression, nervous tension, monthly abdominal pain, they self-medicated, took pills from headache and abdominal pain.

The ideas of their bodies in adolescents often did not correspond to objective anthropometric data. As opposed to objective data both young girls and young boys consider themselves «fat» and even «very fat» (30 and 17,3 %, $p < 0,05$; 24,1 and 14,3 %, $p < 0,05$). Young boys more often than young girls unreasonably assessed their growth as exceeding the norm (25,9 and 9,2 %, $p < 0,05$), but young girls assessed their growth on the contrary – lower than the norm (22,5 and 2,1 %, $p < 0,05$). And each adolescent tried to change his weight.

Young boys more often than young girls were going for sport (50 and 28,1 %, $p < 0,05$) and had motivation for sports activities (92,7 and 38,9 %, $p < 0,001$). Young girls more often than young boys desired to be attractive (82,5 and 64,2 %, $p < 0,05$), to have beautiful figure (82,5 and 73,1 %, $p < 0,05$), to be able to control their body (92,5 and 84,6 % $p < 0,05$), to monitor their weight (87,5 and 79,3 %, $p < 0,05$).

Conclusion. The determined gender peculiarities of self-evaluation of health and physical activity should be taken into consideration in the work on the formation of a healthy lifestyle.

Key words: adolescents, gender peculiarities, self-evaluation of health and physical activity.