



При оценке соответствия физической нагрузки возрастным особенностям школьников следует иметь в виду, что школьный возраст – собирательное понятие. Это один из самых сложных этапов возрастного развития, охватывающий период от детства до юношества.

Говорить о здоровье и физическом развитии детей на уроках физической культуры в школе можно лишь при условии соблюдения нормы возрастных нагрузок.