

# **Возраст занятия физической культурой**

- **что касается физических упражнений, то дети могут применять их с самого раннего возраста, но полностью использовать все его элементы можно только с 10-12 лет;**
- **все зависит от скорости взросления ребенка;**
- **чем раньше у ребенка сформируется скелетная и мышечная системы, тем раньше он сможет применять различные виды тренинга;**
- **но, тем не менее, до окончательного формирования скелета характер нагрузок, особенно силовых, у подростков должен быть специфичен.**

