

ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА

Основна фаза је део часа у коме се процесом вежбања најинтензивније решавају задаци физичког васпитања. Основна усмереност ове фазе часа јесте да се вежбањем, уз примену вежби прописаних програмом физичког васпитања или одабраних од стране наставника, делује на физичке и психичке способности ученика.

Карактеристике ове фазе часа су најдуже трајање и разноврсност садржаја. Сви садржаји имају највећи утицај на организам и личност ученика у целини. Највећа оптерећења, примерена способностима ученика, могу се остварити у овој фази часа. Разноврсним садржајима рада стимулише се раст и развој ученика, мења се однос мишићног и поткожног масног ткива, утиче се на развој и усавршавање кретања и развој физичких способности ученика: снаге, покретљивости, издржљивости, брзине, координације. Побољшавају се функције срчаносудовног и дисајног система, уз активирање ендокриног система који регулише физиолошке процесе у фазама замора и одмора. Вежбама у основној фази часа се утиче на развој аеробних и анаеробних способности деце и омладине. Рад дисајног и срчаносудовног система се доводи на виши ниво и стабилизује у оквирима оптималних оптерећења. Успоставља се равнотежа између допремања и потрошње енергије. Учење, усвајање и усавршавање различитих вештина, кретања, између осталог и спортских техника на што вишем нивоу, битан је задатак ове фазе часа.

Вежбање у основној фази највише може да допринесе примени физичког васпитања од стране деце и омладине. Физичко васпитање мора бити утилитарно. Основна фаза часа и вежбање у њој доприносе утилитарности процеса физичког васпитања. Када ученици у потребној мери савладају одређена вежбања, имају могућност да их примењују у слободном времену (кошарка, рукомет, мали фудбал, одбојка, истрајно трчање, вежбе снаге и гибкости, итд).

Неопходно је имати у виду чињеницу да нека кретања ученици по први пут изводе на часовима физичког васпитања. Постоји могућност да се неки од ученици, пошто су упознали са основе некога спорта или дисциплине, њима и баве.

Кроз вежбање се, поред практичних знања, стиче и већи број информација о вежбању (теоријска знања), која су неопходна за боље разумевање сврхе вежбања и његове примене у свакодневном животу.

Све што се дешава на часу телесног вежбања у функцији је повезивања физичког васпитања са животом и радом. То је исправан став, јер се може рећи да је целокупно физичко васпитање повезано са животом и радом. Све што се дешава на часу физичког васпитања је усклађено са свакодневним потребама ученика.

Динамика основне фазе часа је таква да омогућава:

- развијање позитивних особина, воље и других моралних особина ученика,
- стицање и усавршавање радних навика,
- оспособљавање ученика за заједничко решавање задатака, чиме се развија прихватљив, здрав однос према колективу,
- привикавање на свесно дисциплиновано понашање које је пре свега, усмерено ка личном интересу али и интересу других,
- навикавање ученика на поштовање правила, контролу емоција и владање собом у свакој ситуацији.

Најважнији задатак основне фазе часа је да се добром организацијом, атмосфером и ефектима ученици подстичу на вежбање и изван школских часова.

Потребно је створити мотиве и навике да се ученици баве вежбањем кроз самоорганизовање у групама или самостално.

Процеси који се одигравају у основној фаза часа су процеси физичког образовања ученика:

- процес развијања физичких способности;
- процеси обучавања вештина, процеси спортско-техничког образовања;
- процеси стицања знања из области физичког васпитања;
- процеси стицања навика за бављење физичким вежбањем;
- процеси формирања уверења о вредностима физичког вежбања, идејноваспитни рад, усмерен ка формирању позитивних ставова и уверења о вредностима физичког васпитања, уз активно учешће у неком од облика физичке културе.

Основно обележје основне фазе часа је **посебна усмереност рада**.

Посебна усмереност рада се односи на обуку и усавршавање кретања, са наглашеном усмереношћу на развој и усавршавање једне или више физичких способности. Такође, обухвата примену спортскотехничких вештина у циљу кондиционог вежбања, припреме за такмичења или забаве и разоноде; учење правила спортских игара или формирање основног тактичког мишљења и понашања код ученика.

Посебна усмереност у раду није и методска јединица часа. Тешко је у физичком васпитању говорити о посебним темама часа, као што је то случај у другим предметима и образовним областима. Већина часова физичког васпитања је јединство: обучавања и

усавршавања кретања, развоја физичких способности, стицања и примене знања у области вежбања уз примерен образовно-васпитни рад

За основну фазу часа је карактеристичан систем сложених утицаја на личност ученика. Задаци основне фазе часа се решавају применом различитих садржаја и метода вежбања.