

Základní plavecký výcvik je součástí povinné tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, a proto se tedy řídí vyhláškami pro základní vzdělávání. Výuku plavání lze v souladu s § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem

„Voda nadnáší a je milosrdná pro náš kloubní aparát, proto je v mnoha případech využívána fyzioterapeuty a při rehabilitačních procedurách. „Pobyt ve vodě má blahodárný vliv i na uvolnění těla a duše. Velkou výhodou je i to, že plavání může zůstat vyhledávanou pohybovou aktivitou do vysokého věku

Plavání se vyvinulo jako důležitá existenční podmínka života člověka v důsledku jeho pracovní a ochranné potřeby. Je známo zejména vysoké společenské hodnocení plavání ve starém Řecku, kde patřilo nejen k důležitým předmětům všeobecného vzdělání na tzv. gymnáziích, ale i k základním znalostem a dovednostem vzdělaného člověka. Známý výrok "neumí číst ani plavat" výstižně dokumentuje tuto skutečnost.

Je smutnou skutečností, že u nás existují stále tisíce neplavců nebo velmi špatných plavců, pro které znamená vodní živel, zejména v přírodních podmínkách, smrtelné nebezpečí. Tato plavecká negramotnost ohrožuje především bezpečnost dětí.

Základní zdravotní aspekty plavání:

1. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje veškeré svalstvo, především však velké svalové skupiny.
2. Antigraitační účinky hydrostatického vztlaku rovněž odlehčují přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu, zejména dolním končetinám.
3. Vodorovná poloha jako důsledek vztlaku je prospěšná též oběhovému systému.
4. Plavání zvláště příznivě působí na rozvoj dýchacího systému. Plíce jsou lépe prokrvovány, zvyšuje se množství kyslíku v krvi.
5. Pohyb ve vodě působí pozitivně na funkci termoregulačního systému a napomáhá otužování organismu
6. Při plavání dochází k velkému rozsahu pohybů horních a dolních končetin, což působí příznivě na udržování kloubní pohyblivosti.
7. Pozitivní vliv má plavání na duševní funkce člověka přetíženého negativními civilizačními faktory
8. Plavání patří mezi cyklická cvičení, která prováděná dostatečně dlouhou dobu přiměřenou intenzitou stimulují činnost především srdce a plic.
9. Bezvýznamná není též okolnost, že samotné plavání je tělovýchovná aktivita s nejnižším úrazovým rizikem.

10. Jednou z předností plavání ve srovnání s jinými pohybovými aktivitami je možnost jeho širokého a trvalého využívání od nejútlejšího dětství až do pozdního stáří.

Kromě vlastní výuky motorickým dovednostem dochází při výuce plavání též ke kultivaci dítěte ve smyslu osvojování si systému hygienických návyků, všeobecně uznávaných společností.

V souvislosti s počátečními obtížemi výuky, nároky na adaptaci organismu v novém prostředí a nutností překonávat různé psychické zábrany, vede plavecká výuka k rozvoji morálně volných vlastností houževnatost, cílevědomost, kázeň, sebeovládání, schopnost překonávat překážky.

Dítě získává pocit jistoty a tím zvyšuje svoji sebedůvěru a sebevědomí. Kromě příjemných prožitků z pohybu ve vodě se mu na základě jeho úspěšných pokusů dostává i prvního společenského uznání v podobě pochvaly pedagoga, závěrečného diplomu či jiné formy ocenění jeho snahy.