

Мы учим плаванию взрослых. Это труднее, чем обучать детей. У взрослых, не умеющих плавать, есть как мышечные, так и психологические стереотипы, которые мешают обучению.

Мало кто задумывался над вопросом: «Почему люди, не умеющие плавать, так редко об этом говорят?» Ответ очевиден: они боятся, что вызовут насмешки у друзей и знакомых, ведь люди, умеющие плавать, вряд ли смогут понять круг проблем, тревожащих человека, с детства испытывающего страх перед водой. Тот, кто не боится насмешек – боится утонуть. И это действительно может произойти – природа устроена мудро – человека спасает чувство самосохранения.

Наши задачи - научить правильно двигаться, правильно дышать в воде, перестроить опасливое отношение к воде, в конечном счете - научить плавать.