

## ***О ПОЛЬЗЕ ХОЖДЕНИЯ БОСИКОМ***

*Ступи, мой товарищ, попробуй  
И ты в холодок росы,  
Сорви надоевшую обувь,  
Пройдись по земле босым*

*Александр Яшин*

***Физиология и методика использования таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, для укрепления здоровья изучены достаточно. Однако о пользе хождения босиком ни прочитать где-либо, ни узнать что-либо практически невозможно: ни в физическом воспитании, ни в домашнем быту оно почти не применяется.***

Ходьба босиком, конечно, отнюдь не панацея. И даже не может претендовать на самостоятельность решения каких-либо задач физической культуры. Однако использование ее в общем комплексе гигиенического режима человека может оказать заметное влияние на его здоровье.

Вставая с постели, человек прежде всего нащупывает ногами тапочки. Ходьба босиком, даже дома или во дворе, не говоря об улице, суровыми блюстителями этикета считается неприличной, негигиеничной, неэтичной, неэстетичной. Ребенок, проявляющий естественное стремление побегать босиком, пошлепать по теплым летним лужам, встречает категорическое запрещение взрослых: "простудишься", "ножку занозишь"...

На занятиях в группах здоровья, на школьных уроках физкультуры независимо от условий и возможностей узаконен самый негигиеничный вид спортивной обуви -- резиновые кеды. В туристских походах даже по мягкому прибрежному песку или лесной дорожке обычно рекомендуются те же кеды, да еще на шерстяные носки.

Но может быть, все это разумно и целесообразно? Имеет ли смысл сейчас, когда материальное благосостояние позволяет каждому иметь обувь, и домашнюю, и выходную, и спортивную, говорить о ходьбе босиком?

«Человеческий организм, - писал старейшина русской физиологии И.П.Павлов, - есть в высочайшей степени саморегулирующая система, сама себя поправляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Эта саморегуляция и обеспечивает постоянное приспособление организма к многообразным переменам в окружающей среде. Сложная функциональная система с помощью своих анализаторов – органов чувств, кожи – воспринимает любые изменения, возникающие вокруг и внутри человека, и передает "сигналы тревоги" в центральную нервную систему, а она немедленно включает защитные приспособления, чтобы уравновесить и сохранить весь организм.

Как известно, закаливание может иметь не только общий, но и местный характер. Лицо человека, например, переносит холод значительно легче, чем тело, постоянно прикрытое одеждой.

Ходьба босиком – основная форма местного закаливания ног. Обилие терморепторов на ступнях ног создает для этого особо благоприятные условия.

У людей, прошедших курс местного закаливания ног, механизм терморегуляции действует безотказно. Как бы сильна ни была теплоотдача, при общем и местном охлаждении она полностью компенсируется повышением теплопродукции. В то же время у людей незакаленных, с нетренированными терморегуляторными механизмами быстро наступает переохлаждение и простуда.

Хождение босиком выявило еще одну интересную особенность. У закалявшихся более года появилась невосприимчивость к гриппу. Даже во время сильной эпидемии они не заболели.

Можно предположить, что под влиянием закаливания вырабатываются парадоксальные сосудистые реакции, когда при охлаждении периферические сосуды не сужаются, а расширяются. Ведь у зимних купальщиков, у "моржей", при погружении в ледяную воду кожа не бледнеет, а краснеет. При вдыхании холодного воздуха сосуды слизистой оболочки дыхательных путей также не сужаются, а, связанные едиными рефлекторными реакциями со ступнями ног, расширяются. Компенсаторное тепло по расширенным сосудам с кровотоком устремляется к месту охлаждения и подавляет активность вирусов гриппа, если они проникли в организм.

Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды – например, горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки -- оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе. Средними между этими раздражителями являются асфальт нейтральной температуры и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, возбуждающие нервную систему умеренно.

Кроме того, необходимо соблюдать некоторые гигиенические правила. После каждого хождения босиком надо мыть ноги, желательно в воде комнатной температуры, с мылом и щеткой, тщательно протирая кожу между пальцами.

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них – плоскостопие.

Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Таким образом, босохождение можно отнести к действенным средствам профилактики и лечения плоскостопия. Это в первую очередь относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.

Методика закаливания с помощью хождения босиком, как и все формы тренировки организма, проповедует прежде всего два "золотых правила": **постепенность и систематичность**. Постепенное повышение силы и длительности воздействий на организм и систематическое их повторение приводит к тому, что энергетические и структурные затраты организма порядке приспособительной саморегуляции восстанавливаются даже с некоторым избытком. Организм накапливает резервы и лучше сопротивляется отрицательным влияниям внешней среды.