

**Желокова Элона Руслановна,**  
к.п.н., доцент, ГБОУ ВО СГПИ  
Kulchitsky Vladimir Yemelyaovich  
Stavropol State Pedagogical Institute

**Кульчицкий Владимир Емельянович,**  
студент, ГБОУ ВО СГПИ  
Zhelokova Elona Ruslanovna  
Stavropol State Pedagogical Institute

**ОСАНКА КАК ПРИВЫЧКА: КАК ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ФОРМИРУЮТ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА  
POSTURE AS A HABIT: HOW PHYSICAL EXERCISES SHAPE  
CORRECT BODY ALIGNMENT**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования правильной осанки как устойчивого двигательного стереотипа, а не временного волевого усилия. Обосновывается положение о том, что осанка представляет собой динамический стереотип, закреплённый в нейронных сетях, и её коррекция требует перестройки привычных паттернов мышечной активности.

**Abstract.** The article addresses the problem of developing correct posture as a sustainable motor stereotype rather than a temporary volitional effort. It substantiates the premise that posture is a dynamic stereotype embedded in neural networks, and its correction requires the reorganization of habitual muscle activity patterns.

**Ключевые слова:** Осанка, двигательный стереотип, лечебная физическая культура (ЛФК), мышечная память, нейропластичность, глубокие мышцы-стабилизаторы, проприоцепция, диафрагмальное дыхание, физические упражнения, поструральный контроль.

**Keywords:** Posture, motor stereotype, physical therapy, muscle memory, neuroplasticity, deep stabilizing muscles, proprioception, diaphragmatic breathing, physical exercises, postural control.

Когда мы слышим совет «сиди прямо», это звучит просто. Но для миллионов людей, проводящих по восемь–десять часов в сидячем положении, удерживать правильную позу осознанным усилием удаётся лишь несколько минут – а затем тело снова «сползает» в привычную сутулость. Причина не в слабости. Причина в том, что осанка – это не поза, которую можно принять усилием, а привычка, закодированная в нервной системе.

С физиологической точки зрения осанка представляет собой динамический стереотип – систему условно-рефлекторных двигательных реакций, которые формируются по механизму условных рефлексов в процессе развития и воспитания человека. Двигательный динамический стереотип – это временная константа сцепления условных рефлексов, которая создаётся на основе стереотипно повторяющихся раздражений. В поддержании вертикального положения участвуют одновременно более 300 мышц, и их согласованная работа регулируется высшими отделами центральной нервной системы. Именно поэтому осанку нельзя «исправить» разовым усилием: чтобы изменить привычное положение тела, необходимо перестроить нейронные сети, управляющие этими мышцами.

**Почему мозг «выбирает» неправильную осанку**

Нервная система всегда стремится к экономии энергии. Если человек регулярно находится в положении с наклонённой вперёд головой, мышцы задней поверхности шеи и верхней части спины постепенно удлиняются и ослабевают, а мышцы передней поверхности – укорачиваются и напрягаются. Со временем это становится энергетически выгодным для организма: удерживать привычную позу проще, чем правильную.



Исследования подтверждают: привычные позы при сидении без опоры меняют автоматические паттерны активации мышц, и это поддерживает убеждение, что двигательные паттерны должны закрепляться в повседневной функции и привычках. Мозг не различает «правильную» и «неправильную» осанку. Он закрепляет ту, которая повторяется чаще. Именно поэтому так трудно «просто выпрямиться»: мы боремся не с ленью, а с автоматизированным нейронным паттерном, который нервная система воспринимает как нормальный.

На этом уровне формируется так называемая «привычная осанка» – осанка, характерная для конкретного человека, уровень неосознанной рефлексорной коррекции. Человек буквально «забывает», как ощущается правильное положение тела, потому что мозг перестаёт посылать туда чёткие сенсорные сигналы.

Как повторение «впечатывает» осанку в нервную систему

Термин «мышечная память» часто понимают буквально – как будто мышцы сами «помнят» движения. На самом деле память хранится не в мышцах, а в нейронных сетях, которые управляют их активацией. Когда человек повторяет одно и то же движение или удерживает одну и ту же позу, в мозге формируются устойчивые связи между нейронами, ответственными за это действие.

Осанка является результатом повторения: повторяющиеся упражнения, бездействие или воздействие эмоционального либо физического стресса создают паттерны, которые «вшиваются» в нервную систему. Кортикальная регуляция в настоящее время трактуется не как активация отдельных мышц, а как активация движений. Эти движения перестраиваются и вырабатываются рефлексорно обусловленным путём и со временем становятся более быстрыми и менее напряжёнными, то есть более экономными.

Ключ к изменению осанки лежит в нейропластичности – способности мозга перестраивать нейронные связи под влиянием опыта. Исследования показывают, что корковая пластичность зависит от степени осознанного внимания и качества выполнения двигательной задачи. Это означает, что механическое повторение упражнений «на автомате» даёт значительно меньший эффект, чем осознанная работа с ощущениями тела. Выработка определённого двигательного стереотипа и обучение ему могут быть связаны с сильным утомлением, что известно каждому из опыта занятий спортом. Поэтому при выработке нового стереотипа надо последовательно и постепенно увеличивать интенсивность стимулов.

### **Глубокие мышцы-стабилизаторы: невидимый фундамент осанки**

Для понимания механизмов формирования осанки важно различать два типа мышц туловища. Глобальные двигательные мышцы – такие как разгибатели спины и прямая мышца живота – обеспечивают движение и передачу нагрузки между позвоночником и тазом. Локальные мышцы-стабилизаторы – поперечная мышца живота, многораздельные мышцы, диафрагма и мышцы тазового дна – поддерживают стабильность позвоночника при нагрузке.

Поперечная мышца живота – это самая глубокая из трёх боковых мышц живота. Она сжимает брюшную стенку, способствуя её стабилизации и работе других мышц туловища, и особенно важна при фиксации позы. Многораздельные мышцы спины – мелкие, но важные стабилизаторы каждого позвонка. Эти мышцы не видны глазу, но именно они создают фундамент для красивой осанки.

Именно локальные стабилизаторы чаще всего «отключаются» при хронической неправильной осанке. Они не участвуют в видимых движениях, поэтому их слабость долго остаётся незамеченной. Однако именно они обеспечивают тонкую настройку положения позвонков и предотвращают микротравмы при каждом движении. Их нельзя накачать скручиваниями или тягами. Для активации нужны микродвижения: планка на предплечьях с подтягиванием пупка к позвоночнику, «птица-собака» на четвереньках, упражнения на нестабильной опоре.



### **Осанка – это не усилие, а навык**

Формирование правильной осанки – это не борьба с собственным телом, а обучение нервной системы новому двигательному навыку. Подобно тому как пианист годами оттачивает движения пальцев, человек, работающий над осанкой, постепенно «впечатывает» в мозг новый паттерн положения тела.

Физические упражнения в этом процессе играют роль не «лекарства», а тренажёра для мозга. Каждое осознанное повторение правильной позы создаёт новые нейронные связи, которые постепенно вытесняют старый стереотип. Проприоцептивные упражнения учат мозг заново чувствовать положение тела, дыхательные – восстанавливают стабилизирующую функцию диафрагмы, силовые – укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы.

Ключ к успеху – не интенсивность, а регулярность и осознанность. Осанка становится привычкой не тогда, когда человек заставляет себя сидеть прямо, а тогда, когда правильное положение тела становится для мозга самым удобным и энергетически выгодным. И физические упражнения – единственный инструмент, который позволяет достичь этого состояния

### **Список литературы:**

1. Левит К. Мануальная терапия. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://library.zsmu.edu.ua/cgi/irbis64r\\_14/fulltext/Manual%27naja%20terapija/LevitK93\\_Manua\\_m.pdf](http://library.zsmu.edu.ua/cgi/irbis64r_14/fulltext/Manual%27naja%20terapija/LevitK93_Manua_m.pdf)
2. Двигательный стереотип и методика его исследования. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.sportedu.by>
3. Сборник научных статей молодых исследователей БГУФК. – 2026. – Ч. 1–2. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2026/03/Sbornik-nauchnyh-statej-molodyh-issledovatelej-BGUFK.-2026-Ch1-i-Ch2.pdf>
4. Арнаутова И. В. Дыхание и движение: нейрофизиологическое и биомеханическое обоснование интеграции (подход Postural Reset) // Клиническая медицина. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhanie-i-dvizhenie-neyrofiziologicheskoe-i-biomechanicheskoe-obosnovanie-integratsii-podhod-postural-reset>
5. О двигательном стереотипе. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.sportedu.by>
6. Красивая осанка: какие мышцы формируют правильную выправку // А-Fitness. – 2025. – 2 сентября. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://afitness.ru/fitness-magazine/kakie-myshcy-sozdayut-krasivuyu-vypravku-kak-ih-ukreplit>
7. Массе-Алари Х., Бьюлье Л.-Д., Пройсс Р., Шнайдер С. Influence of paravertebral muscles training on brain plasticity and postural control in chronic low back pain // Scandinavian Journal of Pain. – 2016. – № 1. – Р. 74–83. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2016.01.001>
8. The effects of dynamic exercise using the proprioceptive neuromuscular facilitation pattern on posture in healthy adults // Journal of Physical Therapy Science. – 2017. – Vol. 29, Issue 6. – Р. 1070–1073. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/29/6/29\\_jpts-2017-035/\\_article/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/29/6/29_jpts-2017-035/_article/-char/en)

