

УДК 930.85+793.3 (477)

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/98-1-17>

Аліна ДЗЮБКА,

orcid.org/0009-0008-0697-2456

*студентка III курсу факультету культури і мистецтв
Львівського національного університету імені Івана Франка
(Львів, Україна) dzobkaalina@gmail.com*

Роман БЕРЕСТ,

orcid.org/0000-0001-7405-2020

*доктор історичних наук,
професор кафедри режисури та хореографії
Львівського національного університету імені Івана Франка
(Львів, Україна) Berest_liet@ukr.net*

РОЛЬ ДЗЕРКАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ У ФОРМУВАННІ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА АРТИСТАМИ ТАНЦЮ

Просте дзеркало, встановлене у танцювальній студії – це значно більше, ніж звичайне навчальне обладнання. Воно має дуже важливе значення в навчальному процесі. Дзеркальне відображення сприяє чіткому контролю з боку наставника за правильним виконанням здобувачами хореографічної освіти встановлених рухів, поз, миміки, складає передумови формування високих професійних якостей у майбутніх майстрів танцю, росту професійної кар'єри, естетичної складової, внутрішнього стану артиста і загалом суттєво впливає на рівень підготовки висококваліфікованих фахівців танцювального мистецтва колективу. І хоча ми звикли у навчальному процесі вважати дзеркало головним інструментом для корегування й виправлення помилок здобувачів хореографічної освіти, його роль у практичних заняттях з хореографії є набагато більшою та складнішою.

Але варто зауважити, що постійне спостереження за собою та неминуче порівняння власних умінь з умінями інших акторів часто стають причиною тривожного стану, появи певних комплексів і навіть зайвої самокритики, що заважає творчому розвитку через загрозу ризику візуальної залежності. Зокрема, коли танцівник звикає орієнтуватися лише на відображення, він ніби стає стороннім глядачем власного танцю і втрачає живий зв'язок із тілом. Тому справжня свобода рухів неможлива без розвитку пропріоцепції – здатності відчувати й керувати кожним м'язом без допомоги очей. Саме це внутрішнє чуття, а не картинка в дзеркалі, має бути справжнім фундаментом для формування й розвитку танцювальної техніки, а також впевненості виконаця на сцені.

Як свідчать результати найновіших наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, дзеркало найефективніше використовувати здобувачами освіти як підказку лише на початкових практичних заняттях, поступово обмежуючи його використання. Таке поєднання допомагає побудувати міцну технічну базу та дозволяє артисту почуватися на сцені більш вільно та впевнено. Цей навчальний шлях від постійного контролю за зовнішністю до свідомого управління тілом є важливим й необхідним для справжнього професійного зростання.

Ключові слова: хореографія, дзеркало, образ тіла, пропріоцепція, м'язова пам'ять, самоконтроль, психологічний комфорт.

Alina DZ'OBKA,*orcid.org/0009-0008-0697-2456**Student at the Faculty of Culture and Arts
Ivan Franko National University of Lviv
(Lviv, Ukraine) dzobkaalina@gmail.com***Roman BEREST,***orcid.org/0000-0001-7405-2020**Doctor of Historical Sciences,
Professor at the Department of Directing and Choreography
Ivan Franko National University of Lviv
(Lviv, Ukraine) Berest_liet@ukr.net*

THE ROLE OF MIRROR CONTROL IN FORMING DANCE ARTISTS PERCEPTION OF THEIR OWN BODY

A simple mirror installed in a dance studio is much more than ordinary educational equipment. It is of great importance in the educational process. Mirror reflection contributes to clear control by the mentor over the correct execution of established movements, poses, and facial expressions by choreographic students, creates the prerequisites for the formation of high professional qualities in future dance masters, the growth of a professional career, the aesthetic component, the internal state of the artist, and generally significantly affects the level of training of highly qualified dance art specialists in the collective. And although we are used to considering the mirror in the educational process as the main tool for correcting and correcting the mistakes of choreographic students, its role in practical choreography classes is much greater and more complex.

But it is worth noting that constant observation of oneself and the inevitable comparison of one's own skills with those of other actors often cause anxiety, the emergence of certain complexes and even excessive self-criticism, which hinders creative development due to the threat of the risk of visual addiction. In particular, when a dancer gets used to focusing only on reflection, he becomes, as it were, an outside spectator of his own dance and loses a living connection with his body. Therefore, true freedom of movement is impossible without the development of proprioception – the ability to feel and control each muscle without the help of the eyes. It is this inner feeling, and not the picture in the mirror, that should be the real foundation for the formation and development of dance technique, as well as the confidence of the performer on stage.

According to the latest scientific research by domestic and foreign scientists, the mirror is most effectively used by students as a hint only in the initial practical classes, gradually limiting its use. This combination helps to build a solid technical base and allows the artist to feel more free and confident on stage. This educational path from constant control over appearance to conscious control of the body is important and necessary for true professional growth.

Key words: *choreography, mirror, body image, proprioception, muscle memory, self-control, psychological comfort.*

Постановка проблеми. Наукове переосмислення ролі дзеркала в хореографії дозволяє побачити в підготовці артиста не просто механічне відпрацювання техніки, а простежити шлях до справжньої внутрішньої впевненості. Розуміння того, як візуальна опора формує сприйняття власного тіла, дає змогу не лише відточити майстерність рухів, а й підтримати виконавця, захистивши його від виснажливої самокритики чи страху невідповідності ідеалу. Такий підхід допомагає виховати свідомого артиста, для якого танець припиняє бути копіюванням картинки в дзеркалі, перетворюючись на щирю мову тіла, засновану на вмінні чути і відчувати кожен свій рух.

Аналіз досліджень. Проблемі, як візуальний контроль впливає на становлення танцівника присвячено низку наукових праць. Насамперед варто звернути увагу на статтю Саллі А. Раделл «Дзер-

кала в танцювальному класі: допомога чи перешкода» (Radell, 2019), у якій авторка аналізує, як надмірна залежність від власного відображення може гальмувати технічне зростання артиста. Важливою у цьому контексті є й робота Гленні Батсон «Пропріоцепція» (Watson, 2018), яка розкриває значення внутрішнього відчуття тіла як фундаменту професійної майстерності. Психологічний аспект проблеми ґрунтовно висвітлено у праці Валерії Альбано «Розвиток образу тіла в танцівників: дослідження ролі жесту у передачі образу тіла» (Albano, 2014), де досліджується, як формується самосприйняття артиста під впливом професійного середовища. Цю тематику помітно розвиває М. Бабчук та О. Кузьменко у статті «Формування образу тіла як психологічний процес у осіб, залучених до танцювальної діяльності» (Бабчук, 2025: 75–80), акцентуючи на подвійному тиску, який відчуває виконавець

через жорсткі естетичні стандарти. Також значущим для дослідження є порівняльний аналіз Емілі Вебер «Вивчення та відпрацювання танцювальних фраз із дзеркалом та без нього» (Weber, 2020), результати якого доводять ефективність розвитку м'язової пам'яті без постійного зорового підтвердження.

Метою статті є розкриття умов, у яких робота артиста перед дзеркалом формує творчий імідж, а також сприяє пошуку розумного балансу, де погляд на себе не замінює вміння відчувати рух зсередини.

В контексті сказаного важливим є показати, як розумне використання дзеркала допомагає не лише удосконалити танцювальну техніку, а й зберегти душевний спокій танцівника, захистивши його від зайвої самокритики та тривоги за свій зовнішній вигляд. Кінцевою ціллю є пошук такого підходу, який дає виконавцю справжню свободу, коли майстерність народжується з глибокої довіри до власного тіла, а не лише з контролю за відображенням.

Виклад основного матеріалу. У хореографічному мистецтві дзеркало – це не просто головний інструмент, а важливий засіб для візуального самоконтролю. Дзеркальне відображення допомагає танцівнику бачити себе зі сторони та миттєво порівнювати те, що він відчуває тілом, із тим, як рух виглядає насправді. Завдяки такому зоровому контакту можна одразу виправити нерівну лінію чи неправильний ракурс. Це дозволяє прибирати помилки одразу під час виконання, не даючи тілу звикнути до неправильних рухів. Така практика самостереження має глибоке коріння, хоча точний момент її появи в освітньому процесі залишається предметом дискусій.

Історично використання дзеркал у хореографії пов'язують із розвитком класичного балету у XVIII столітті, де візуальна відповідність технічному еталону була і залишається першочерговою (Radell, 2019: 2). Тому дзеркало перестало бути просто частиною інтер'єру й перетворилося на незамінний інструмент, який дозволяє артистам до дрібниць відточувати точність кожної пози, кожного жесту та руху.

Попри очевидну користь, робота з дзеркалом у танцювальному класі має неоднозначне сприйняття. Якщо говорити про головні переваги, то дзеркало дає виконавцю можливість миттєво коригувати поставу, відстежувати чистоту ліній та відразу бачити реальний результат кожного свого руху. Водночас для багатьох хореографів цей інструмент є незамінним у керуванні групою, оскільки дозволяє тримати в полі зору всіх учнів

одночасно, навіть перебуваючи спиною до них (Hornthal, 2018).

Окрім того, дзеркало дає можливість викладачу показувати комбінацію, стоячи в одному напрямку з групою, і при цьому не втрачати візуального контакту з танцюристами, спостерігаючи за їхньою роботою через відображення (Mirrors, 2021).

Зрештою, без дзеркала просто неможливо вибудувати правильну техніку. Воно дає змогу розібрати кожен свій рух і побачити помилки, які не відчуваєш тілом. Тільки так можна перетворити звичайну фізичну вправу на те мистецтво, якого чекає глядач. Постійний контроль перед дзеркалом допомагає артисту відшліфувати кожну позу та довести її до ідеалу ще на репетиціях.

Водночас постійний контроль власного відображення може мати і негативні наслідки. Виникає ризик психологічної напруги та надмірної залежності від дзеркала. Коли танцівник звикає орієнтуватися лише на зорову картинку, він перестає довіряти внутрішнім відчуттям свого тіла. Через це артист поступово втрачає здатність керувати рухами без візуального підтвердження, а його пластика стає механічною. У такому разі фокус уваги зміщується: замість наповнення руху внутрішнім змістом, виконавець стає стороннім глядачем власного руху. Така відстороненість заважає щирому самовираженню, оскільки вся увага витрачається на контроль за формою. Тіло перетворюється на звичайний робочий матеріал, який артист намагається підправити під ідеал. У спробах досягти досконалого вигляду втрачається зв'язок між тим, що танцівник задумує, і тим, як він це робить. Навіть при високій техніці рухи стають «порожніми», бо людина перестає відчувати їх зсередини (Hornthal, 2018).

Постійний візуальний контроль змушує танцівника фокусуватися переважно на тому, як його рух виглядає збоку, замість того, щоб відчувати його технічну точність і наповненість усім тілом. Через це поступово формується звичка шукати підтвердження правильності своїх дій лише у дзеркалі. Така залежність від відображення обмежує розвиток глибокого відчуття власного тіла та заважає артисту знайти справжню свободу в русі. Цю думку підтверджують М. Бапчук та О. Кузьменко, зауважуючи, що надмірне фокусування на віддзеркаленні може призвести до негативних наслідків, особливо за умови акценту лише на зовнішній формі. За таких обставин дзеркало втрачає свою функцію інструменту для виправлення технічних помилок, перетворюючись на джерело постійної самокритики та обтяжливого візуального самоконтролю (Бапчук, 2025: 79).

У статті Ешлі Кук, яка поміщена в електронному журналі «Руннер» наголошено, що дзеркало слугує для танцівника засобом візуалізації того, як його згодом сприйматиме аудиторія. Ймовірно, що в цьому захована причина, чому артисти часто стають залежними від дзеркального відображення, вбачаючи у ньому критично важливий інструмент для досягнення досконалості (Cook, 2023: 1).

Зрештою, часто прагнення до створення ідеальної картини в дзеркалі стає пасткою. Річ у тому, що коли танцівник звикає оцінювати себе лише очима уявного глядача, він перестає відчувати сигнали власного тіла і втрачає ту живу енергію, яка робить танець справжнім. Важливо пам'ятати, що дзеркало – це лише підказка, а не сам танець. Надмірний контроль над відображенням не повинен замінювати собою щире внутрішнє проживання кожного руху.

Зрештою, такий постійний контроль через дзеркало впливає не лише на якість рухів, а й на те, як танцівник взагалі відчуває самого себе. Відображення стає ніби фільтром, через який артист оцінює власне тіло. Коли щодня доводиться проводити години перед дзеркалом, як зазначає американська танцівниця Еріка Горнталь, самоприйняття починає повністю залежати від того, наскільки картинка в ньому збігається з тим ідеалом, до якого прагне виконавець. Саме цей процес формування внутрішнього уявлення про свою зовнішність у психології називають образом тіла (Hornthal, 2018).

Цей образ часто стає джерелом сильної внутрішньої напруги, адже дзеркало змушує танцівника бути занадто прискіпливим до кожної деталі своєї зовнішності. Замість того, щоб зосередитись на техніці, артист мимоволі починає порівнювати свою фігуру з іншими в залі, що лише додає невпевненості. Обтислий одяг і прагнення відповідати ідеальним стандартам роблять відображення чи не найбільшим стресом під час репетиції. У таких умовах увага перемикається: людина вже не працює над якістю руху, а нескінченно шукає в собі недоліки (Омельяненко, 2024: 78–80). Як наслідок, корисний інструмент стає причиною комплексів і психологічного дискомфорту, що заважає справжній творчості (Radell, 2019: 6].

Зрештою, це призводить до того, що у артистів іноді поступово формується стійке негативне ставлення до власного тіла, що суттєво гальмує їхній професійний розвиток.

Така надмірна увага до своєї фігури з'явилася не просто так. Вона має свою історію. Роками в танцювальному світі формувалися дуже суворі

правила щодо того, як саме має виглядати артист. З часом ці вимоги стали справжнім каноном, якого мусив дотримуватися кожен, хто мріяв про велику сцену. Дослідниця Валерія Альбано у своїй праці зауважує, що цей еталон у хореографічному мистецтві зародився під впливом естетичних стандартів, які десятиліттями формували уявлення про «ідеальну» статуру.

Головним ідеологом такого підходу став засновник New York City Ballet Джордж Баланчин. Він запровадив стандарт «голодуючої балерини», вимагаючи від артисток надзвичайної худорлявості та довгих ліній тіла, де крізь шкіру мають бути помітні кістки. Оскільки від відповідності цим параметрам залежала кар'єра та можливість отримати роботу, танцівники почали одержимо фокусуватися на своїй вазі. Згодом ці вимоги перейняли й інші провідні школи світу. Зрештою, звичайне бажання добре виглядати в дзеркалі перетворилося на постійну тривогу. Замість того, щоб допомагати в роботі, відображення стало причиною вічного стресу та звички зациклюватися на найменших дрібницях у своїй зовнішності (Albano, 2014: 6).

Про ці труднощі пише й Емелі Едвард, зазначаючи, що дзеркало часто стає для танцівника інструментом пошуку вад. У середовищі, де худорлявість зведена в культ, важко зберігати здорову самооцінку. Артисти, які не вписуються в канони «ідеальної» статури, почуваються невпевнено в обтислому одязі, вважаючи себе недостатньо худими для сцени. Хоча в уяві багатьох танцівників – це завжди тендітна людина, реальність значно ширша. Талант не залежить від фізичних параметрів, проте саме в хореографії людина постійно бачить власні недоліки безпосередньо в русі. Якщо в інших спортивних дисциплінах атлети зосереджені на результаті, то танцівник змушений безперервно спостерігати за собою з боку. Через це дзеркало перестає допомагати з технікою і стає джерелом постійних сумнівів та страхів (Edwards, 2021).

Вірогідно, що тому зараз багато викладачів радять частину заняття проводити без дзеркал. Це допомагає переключити увагу з того, як ти виглядаєш, на те, що ти відчуваєш усередині. Важливо навчитися сприймати своє відображення лише як підказку для виправлення помилок, а не як привід постійно себе критикувати. Тільки коли танцівник перестає зациклюватися на картинці, він знаходить справжню свободу в рухах. Зрештою, дзеркало має бути просто робочим інструментом, а не перешкодою, яка заважає проживати танець по-справжньому.

Коли танцівник перестає дивитися в дзеркало, він змушений переключити увагу на сигнали, які йдуть від самого тіла. Тепер правильність пози визначається не очима, а відчуттям, напруження в м'язах та розподілом ваги. Без підказки у відображенні тіло змушене самостійно підказувати мозку, де зараз знаходиться рука, наскільки сильно натягнута стопа і чи тримається баланс.

У хореографії внутрішнє відчуття руху часто має більше значення, ніж його зовнішній вигляд у дзеркалі. Здатність чітко усвідомлювати положення власного тіла та кожну його дію в просторі називають пропріоцепцією (Radell, 2019: 3]. Гелена Батсон описує це явище як «шосте чуття», яке дає нам змогу відчувати власне тіло зсередини. Танцівникам воно більше знайоме під назвами «кінестезія» або «м'язова пам'ять», але в науковому середовищі зазвичай вживають термін пропріоцепція. За словами Г. Батсон, без цієї здатності ми б не могли зробити й кроку, не дивлячись собі під ноги, щоб перевірити положення стоп (Batson, 2018: 2]. Тож для артиста це відчуття є фундаментом. Саме воно дозволяє контролювати складні рухи та залишатися виразним навіть тоді, коли поруч немає дзеркала.

Такий внутрішній контроль стає вирішальним під час виступу на сцені, де немає звичних дзеркал і можливості підглянути за собою. Без розвиненої пропріоцепції танцівнику важко вчасно відчути, що він припустився помилки в позиції і так само важко її миттєво виправити. Коли ж артист довіряє м'язовій пам'яті, він перестає бути залежним від зорового контролю і починає керувати своїм тілом через внутрішні імпульси (Migors, 2021). Це робить танець живим і наповненим: замість того, щоб копіювати форму, виконавець проживає кожен рух. На нашу думку, справжня артистична свобода з'являється лише тоді, коли впевненість у власних діях більше не потребує підтвердження у відображенні.

Дзеркало може стати перешкодою, яка заважає танцівнику повноцінно розвивати власні відчуття. Якщо під час тренувань прибрати візуальний контроль, артист змушений більше орієнтуватися на внутрішні сигнали тіла (Radell, 2019: 3]. Це допомагає перейти від механічного виконання рухів до справжньої майстерності. Коли техніка перестає залежати від постійного спостереження за власним відображенням, рухи стають вільнішими, природнішими та набагато виразнішими (Sharp, 2023).

Цікаво, що наукові дослідження, описані Емілі Е. Вебер у праці «Вивчення та відпрацювання танцювальних фраз із дзеркалом та без нього: порів-

няльне дослідження» ставлять під сумнів ефективність постійного використання дзеркал, до якого ми так звикли в хореографічних залах.

Результати порівняння різних груп танцівників показали неочікувану закономірність. Так найвищої точності рухів досягали ті, хто вивчав матеріал із дзеркалом, але відпрацьовував його вже без нього. Водночас ті, хто тренувався зовсім без відображення, набагато краще відчували музичний ритм і час, хоча початкове вивчення технічних деталей давалося їм складніше (Weber, 2020: 18). Це руйнує звичне уявлення про те, що дзеркало є запорукою ідеалу. Виявляється, воно корисне лише на старті, а для справжньої майстерності від нього треба вчасно відмовитися. Такий підхід є ключовим для професійного розвитку: він допомагає позбутися зайвої самокритики та знайти внутрішню впевненість. Зрештою, саме розвиток пропріоцепції дозволяє досягти технічної досконалості, зберігаючи при цьому емоційну виразність і психологічний комфорт під час виконання.

Висновок. Отже, роль дзеркал в хореографії є набагато глибшою, ніж просте відображення рухів тіла та поз. Дзеркало залишається базовим інструментом. Воно допомагає миттєво виправити помилку, вирівняти лінію чи знайти правильний ракурс. Для педагога це незамінний помічник, який дозволяє тримати під контролем увесь клас одночасно.

Але, як показує практика, цей інструмент має і зворотний бік. Головна небезпека криється в надмірній залежності від власного відображення. Коли танцівник звикає контролювати кожен крок лише очима, він потрапляє в пастку: замість того, щоб відчувати танець, він починає нескінченно критикувати свою зовнішність і порівнювати себе з іншими. Це створює постійну психологічну напругу, через яку рухи стають механічними, а емоційна наповненість просто зникає. Артист ніби виходить із власного тіла, перетворюючись на стороннього глядача.

Важливо розуміти, що справжня майстерність починається там, де вмикається пропріоцепція – те саме «шосте чуття», яке дозволяє контролювати тіло зсередини. Дослідження підтверджують, що найточніше рухаються ті артисти, які вчасно навчилися працювати без дзеркал. Саме довіра до м'язової пам'яті дає ту свободу, яка необхідна на сцені, де немає жодного відображення, а є лише артист і простір. Зрештою, дзеркало в залі має бути лише підказкою, а не постійною опорою. Щоб виховати технічного та психологічно стійкого артиста, викладачам варто балансувати: вико-

ристовувати дзеркало для виправлення форми, але регулярно давати учням можливість танцювати, спираючись лише на власні відчуття. Тільки так танець перестає бути простою вправою і стає справжнім мистецтвом, де техніка та внутрішній стан існують у повній гармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук М., Кузьменко О. Формування образу тіла як психологічний процес у осіб, залучених до танцювальної діяльності. *Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»: зб. матер. V Все-укр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених (Одеса, 6 листопада 2025)*. Одеса, 2025. С. 75–80. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/23516/3/10.pdf>
2. Омеляненко В., Гребеник О. Вплив дзеркальних відображень на психологічний стан та координацію рухів танцюристів та спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 3. С. 78–81. URL: <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/753a2171-db9e-4767-a901-15b762644f8/content>
3. Albano V. The development of body image in dancers: examining gesture's role in conveying body image: undergrad. honors thesis. *Bridgewater State University*. 2014. Item 46. URL: https://vc.bridgew.edu/honors_proj/46
4. Batson G. Proprioception. *International association for dance and science*. 2018. 9. p. URL: <https://iadms.org/media/3592/iadms-resource-paper-propriocep-tion.pdf>
5. Cook A. The Importance of a Mirror to a Dancer. *Runner magazine*. 2023. URL: <https://runnerdetroit.run/TheImportanceOfAMirrorToADancer.html>
6. Edwards E. Body image in dance. *Crimsonian*. 2021. URL: <https://dovercrimsonian.com/9490/opinion/body-image-in-dance/>
7. Hornthal E. The dance studio mirror: Reflection vs. reflecting. *Dance Informa Magazine*. 2018. URL: <https://www.danceinforma.com/2018/08/28/the-dance-studio-mirror-reflection-vs-reflecting/>
8. Mirrors in the studio – good or bad. *Body Focus Physiotherapy*. 2021. URL: <https://bodyfocusphysioclinic.com.au/mirrors-in-the-studio-good-or-bad/>
9. Radell S. A. Mirrors in the Dance Class: Help or Hindrance: Resource paper. *International association for dance and science*. 2019. 10 p. URL: <https://surl.li/xkcvqp>
10. Radell S. Impact of mirrors on body image of Beginning modern and ballet students. *Journal of dance medicine & science*. 2020. Vol. 24, №3. P. 126–134. URL: https://www.researchgate.net/publication/344253711_Impact_of_Mirrors_on_Body_Image_of_Beginning_Modern_and_Ballet_Students
11. Sharp L. Preventing obsession with the mirror – Dance Australia. *Australian ballet and contemporary dance news & full time dance course listings & auditions – Dance Australia*. 2023. URL: <https://www.danceaustralia.com.au/news/preventing-obsession-with-the-mirror/>
12. Weber E. Learning and practicing dance phrases with and without a mirror: a comparison study. *Master of Science thesis. Huntsville*. 2020. 29 p. URL: <https://shsu-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/a3bdcf72-6da2-450b-89b9-94632a98787b/content>

REFERENCES

1. Babchuk, M. & Kuzmenko, O. (2025). *Formuvannia obrazu tila yak psykholohichni protses u osib, zaluchenykh do tantsiuvalnoi diialnosti* [The formation of the body image as a psychological process in people involved in dancing activities]. *Pedahohichniy almanakh «Aktualni problemy doshkilnoi osvity: teoriia ta praktyka»: zb. Mater. V vseukr. konf. zdobuvachiv vyshchoi osvity i molodykh uchenykh (Odesa, 6 lystopada 2025)*. Odesa. Pp. 75–80. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/23516/3/10.pdf> [in Ukrainian].
2. Omelianenko, V. & Hrebnyk, O. (2024). *Vplyv dzerkalnykh vidobrazhen na psykholohichni stan ta koordynatsiiu rukhiv tantsiurystiv ta sportsmeniv* [The influence of mirror images on the psychological state and coordination of dancers and athletes]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. Uzhhorod: Vydavnychiy dim «Helvetyka». № 3. Pp. 78–81. URL: <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/753a2171-db9e-4767-a901-15b762644f8/content> [in Ukrainian].
3. Albano, V. (2014). The development of body image in dancers: examining gesture's role in conveying body image: undergrad. honors thesis. *Bridgewater State University*. Item 46. URL: https://vc.bridgew.edu/honors_proj/46
4. Batson, G. (2018). Proprioception. *International association for dance and science*. 9. p. URL: <https://iadms.org/media/3592/iadms-resource-paper-propriocep-tion.pdf>
5. Cook, A. (2023). The Importance of a Mirror to a Dancer. *Runner magazine*. URL: <https://runnerdetroit.run/TheImportanceOfAMirrorToADancer.html>
6. Edwards, E. (2021). Body image in dance. *Crimsonian*. URL: <https://dovercrimsonian.com/9490/opinion/body-image-in-dance/>
7. Hornthal E. (2018). The dance studio mirror: Reflection vs. reflecting. *Dance Informa Magazine*. URL: <https://www.danceinforma.com/2018/08/28/the-dance-studio-mirror-reflection-vs-reflecting/>
8. Mirrors in the studio – khoroshyi ili plokhoy (2021) *Body Focus Physiotherapy*. URL: <https://bodyfocusphysioclinic.com.au/mirrors-in-the-studio-good-or-bad/>
9. Radell, S. (2019). Mirrors v Dance Class: Help ili Hindrance: Resource paper. *International association for dance and science*. 10 p. URL: <https://surl.li/xkcvqp>

10. Radell, S. (2020). Impact of mirrors on body image of Beginning modern and ballet students. *Journal of dance medicine & science*. Vol. 24. № 3. Pp. 126–134. URL: https://www.researchgate.net/publication/344253711_Impact_of_Mirrors_on_Body_Image_of_Beginning_Modern_and_Ballet_Students

11. Sharp, L. (2023). Preventing obsession with the mirror – Dance Australia. *Australian ballet and contemporary dance news & full time dance course listings & auditions – Dance Australia*. URL: <https://www.danceaustralia.com.au/news/preventing-obsession-with-the-mirror1>.

12. Weber, E. (2020). Learning and practicing dance phrases with and without a mirror: a comparison study. *Master of Science thesis. Huntsville*. 29 p. URL: <https://shsu-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/a3bdcf72-6da2-450b-89b9-94632a98787b/content>.

Дата першого надходження статті до видання: 17.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 25.05.2026