

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

SIGRID SAVI

PAIDE VÕIMLEMISKOOLI TANTSUTÜDRUKUTE TEADLIKKUS TUNNIS

OMANDATAVA EESMÄRGIPÄRASUSEST

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, MA

Kaitsmisele lubatud.....

(Juhendaja allkiri)

Viljandi 2015

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. RÜHM JA NENDE EELNEV TANTSUALANE TAUST	4
2. KOGEMUS TANTSUÕPETAJANA. MÕTTED JA TÄHELEPANEKUD.....	5
3. VAATAJA OOTUSED TANTSULE	7
4. EESMÄRGID	8
5. TUNNI ÜLESEHITUS/ TÖÖPROTSESS.....	9
6. RÜHMASISENE OSAVÕTLIKUS	12
7. TUNNI JA ENESEANALÜÜS	13
8. KÜSITLUS	14
9. JÄRELDUSED	17
KOKKUVÕTE.....	19
KASUTATUD KIRJANDUS	20
SUMMARY	21

SISSEJUHATUS

Viisin oma õpetaja diplomitöö tunnid läbi Paide Võimlemiskoolis 14-17 aastaste neidudega ajavahemikus september 2014 kuni aprill 2015. Tundide kestvus oli poolteisttundi ja tunnid toimusid kaks korda nädalas. Õpilasi oli kokku kaheksa, millest ühel juhul käis trennis kätt proovimas ka kaks uut noort, kuid kes jätkata ei otsustanud.

Tööprotsessi jooksul tegelen peamiselt hüpoteetiliste eesmärkide saavutamisega, ehk siis, mida ootab publik *showtantsu* vaadates. Tundides kasutatud meetodid keskenduvad õpilaste füüsilise jõu ja vastupidavuse arendamisele, tehnilisele vilumusele ja *showtantsule* omase kaasahaaravuse ja energilisuse arendamisele.

Käesolevas töös keskendun valikutele, mida õpetajana tunnis tegin ning küsitluse abil üritan teada saada, kuidas mõistsid õpilased tunnis õpitu sisu ning kuidas tõlgendavad õpilased minu tehtud valikuid tunnis. Kas minupoolsed püstitatud eesmärgid ja valitud töömeetodite vajalikkus on võrdelises suhtes sellega, mis on õpilaste eesmärgid treeningtunnis ning kuidas nad töömeetodisse suhtusid.

Töö koosneb üheksast peatükist. Esmalt kirjeldan lähemalt enda kui õpetaja isiklikku kogemust ja tõekspidamisi, mis on minul aastate jooksul tekkinud. Samuti lisan endapoolseid tähelepanekuid nähtu ja kogetu põhjal. Teises peatükis tutvustan rühma eelnevat tantsualast kogemust. Kolmas peatükk siseneb vaataja seisukohta, mis on tema ootused tantsijat ja tantsu vaadates. Peatüki eesmärk on välja tuua erinevad aspektid, mis olid mind kui tantsuõpetajat suunavateks normatiivideks tantsu loomisel ja tundide koostamisel. Neljandas kirjeldan lähemalt eesmärgi, mis olen õpetaja endale ja rühmale püstitanud. Viiendas peatükis kirjeldan üldist tunni ülesehitust ning tööprotsessi. Kuues peatükk teeb õrna ülevaate õpilasi puudutavatest teemadest, seoses motivatsiooni ja eneseteostusega. Seitsmendas kirjeldan oma video põhjal analüüsitud tundi. Süvenen enda kui õpetaja poolsetesse valikutesse tunnis. Kaheksas peatükk sisaldab õpilastele saadetud küsimusi koos nendepoolsete vastustega. Küsimuste eesmärk oli saada ülevaade õpilaste arusaamast ja tunnis käsitletava materjali asjakohasuse ja eesmärgipärasuse kohta. Viimasena analüüsin töös käsitletud kolme osapoole: vaataja, õpilase ja õpetaja, ootuste, eesmärkide ja arusaamade ühiseid jooni tantsu kohta.

1. RÜHM JA NENDE EELNEV TANTSUALANE TAUST

Õpilaste aktiivne liikumis põhine treeningkogemus ulatub aastatepikkusesse rühmvõimlemise harrastamiseni. Viimased kolm aastat on rühm oma suuna seadnud *showtantsu* poole. Minu isiklik pedagoogiline kogemus rühmaga ulatub nii võimlemisaastatesse kui sisaldab ka viimaste aastate ükikuid külastusi laagrites ja treeningutel, kus minu ülesandeks on olnud õpetada rühmale uusi tantse, kas siis Koolitantsu festivali raames või muudeks esinemisteks. Kuna olen tüdrukute arengu ja vormiga aja möödudes siiski kursis olnud, teadsin enamvähem, millele keskendudes pean tüdrukuid õpetama hakates rohkem tähelepanu pöörama. Olen nende eelmise treeneriga pidanud vestluseid teemal, et tüdrukute võimlemistaust on nende üheks suureks tugevuseks kui ka komistuskiviks. *Showtantsule* omane ja vajalik emotsionaalsus ja energia on neidudele pigem väljakutseks kui omaseks. Võimlejasliku distsipliinse hoiakuga on nad treeningutel väga püüdlilikud ning kehaliselt võimelised kiirelt arenema, kuid psühholoogiliselt nende julgus pigem takerdub. Esinemine on midagi, mida nad küll väga naudivad, kuid nad ei oska välja tulla mugavustsioonist, mis on nende sisse aastate jooksul ehitunud. Noortega tegelema hakates, teadsin juba koheselt, et julguse ja kartmatu karismaatilisusega peame tööle hakkama.

2. KOGEMUS TANTSUÕPETAJANA. MÕTTED JA TÄHELEPANEKUD

Oma esimesi tunde hakkasin andma viieteist aastasel endises Paide Spordiklubi Maribel rühmas(hetkel Paide Võimlemiskool). Andsin tunde ühe korra nädalas 8-10 aastastele lastele. Ma ei mäleta täpselt, millele ma tunde andes keskendusin või kuidas ma neid üles ehitasin. Mäletan, et nagu kord ja kohus, venitasime spagaate ning mängisime erinevaid mängu tunni lõpus. Mul oli raskeid hetki taltsutada lastele omast tungi tundides jutustada, naerda ja püüda nende tähelepanu. Hiljem hakkasin treeneri ettepanekult kuueteist aastasel koostama rühmakaaslastele tantse. See oli meeldiv kogemus kus sai katsetada oma ideedega. Õpetamisprotsessist ei mäleta, et oleks olnud mingisuguseid probleeme. Ühiselt õpiti tants selgeks ning rühmasiseseid pingeid ei tekkinud. Hilisemalt kui kolisin väikelinnast pealinna, oli kokkupuude spordiklubiga väiksem, kuid hakkasid tekkima niiöelda tellimustööd, kus tantsude koostamisega hädas treenerid, hakkasid erinevate ürituste jaoks tellima minult tantse ja võimlemiskavasid. Koostöö oli minule pigem keeruline, kuna pakkumised tulid tihitpeale viimasel minutil ning tantse ning kavasid koostasid tihti päeva või kahega. Raha teenimise võimalus oli mulle meelt mööda aga alati tuli see koos lühema või pikaajalisema stressiga. Nagu ikka sai koostatud tantse, millest mõnedega olen mõtetes rahul siiani, kuid mõnedega mitte. Kõige raskemaks ülesandeks oli koostada tants või kava rühmale, kelle võimekusega ma polnud kursis. Kuna lapse areng toimub niivõrd kiirelt, leidsin ennast tihti olukordadest, kus õpetatav tants sai laste eale ja info vastuvõtlikusele, kas liialt kerge või raske. Samamoodi jätkasin ka ülikooli õpingute ajal üksikuid tunde andes ja asendades.

Mida rohkem arenesid minu teadmised pedagoogika valdkonnas, seda rohkem hakkasin tähele panema võimlemiskooli süsteemi toimimise vormi ning kasvavat vastuolu eneses kasvava teadvusega asjade toimimise kohta. Mul oli üha raskem mööda vaadata treenerite rangest ja kohati külmast õpetamismeetodist, millega kaasnes laste peale karjumine standard normide täitmise eeldusel. Aja möödudes hakkasin kaugenema süsteemide poolt loodud ootustest õpilastele ning hakkasin nägema tundide sees last, kellega koos töötamisel peaks esikohal olema meeldiv, üksteistaustav, koostöövõimeline, loominguline, mõistev, toetav, inspireeriv, motiveeriv keskkond.

Nüüd kui hakkasin viimasel ülikooli aastal aktiivselt tunde andma, minu vaated aina süvenesid. Kuna olukord, miks mind üldse treeneriks/õpetajaks kutsuti, oli seotud eelmise treeneri lapsepuhkusele minemisega, oli minu ülesanne täita üheks õppeaastaks tekkinud tühimik. See aga tähendas seda, et vaatamata idealistlikule soovile teha õpilastega tunde erinevates formaatides, mida olen ülikoolis õppinud, nagu loovmängu ja tantsu, improvisatsiooni ja rütmi, pidin jätkama rangetes raamides tundide ülesehitusega, mis on vastavuses võimlemissüsteemi jäigastunud toimimise vormiga. Oli hetki, kus pidin ennast kaotama nii inimesena kui õpetajana. Lapsevanemad nõudsid viie aastaste tundidesse rohkem rangust ja vajadusel ka tõstetud häält ning grupp teismelisi murdsid mu viimsegi usu isiklikku pädevusse. Lohutasin tihti end mõttega, et lihtsalt formaat pole hetkel vastav. Üha rohkem unistasin loomingulistest tantsutundidest lastega, kus seda kõike ei pärsi üüratult suur, kajav, kõle spordisaal ja treenerite ning lastevanemate kinnistunud ootused. Üritasin minetada oma emotsionaalset vastuolu ning avastada siis pigem laste/noorte käitumist, mõtlemist ja arengut tundides.

Nüüdseks, kui minu-poolne panus on Võimlemiskoolis hetkeks läbi saanud, võin vaid heietada ja analüüsida kogetut ning kinnistada tugevamalt tekkinud mõtteid ja hoiakuid. Ma loodan tantsuõpetajana edaspidi jätkata huviala stuudiotest, kus saan tundides õpilastega koos pigem loominguliselt ja liikumispõhiselt eksperimenteerida ning areneda kuivõrd täita ette kirjutatud norme. Muidugi olen ma tänulik kogemuse eest, mis selle aasta jooksul õpetajana sain ning tänu sellele sain endale mõtteainet sõnastamiseks tundide eesmärged, lapse olemust ja õpetajaks olemist.

3. VAATAJA OOTUSED TANTSULE

See, mille põhjal ma õpetajana valikuid teen tundi koostades, sõltub väga palju sellest, milline on oodatav väljund. Luues endale eesmäärke, pean looma endale tingimused, mida täita. Antud juhul on tegemist *showtantsuga* ning vastavalt sellele pean arvesse võtma tingimused, mis *showtantsult* eeldatatakse. *Showtants* on tugevalt orienteeritud vaataja meele argipäeva tegemistest ja mõtetest lahutamisele. Seega tuleb tantsijal võtta arvesse erinevad kriteeriumid, mis vaataja on endale omistanud ning millele viimane tantsule hinnangu andmisel toetub.

Dance Research Journal avaldas 2010 aastal Dr. Matthew Reason'i ja Dee Reynolds'i uurimuse, mis sisaldas intervjuusid, kus tantsupubliku seast valitud inimesed vastavad etenduste ja tantsijatega seotud küsimustele. Artiklis tulevad välja publiku peamised ootused tantsuetendusele ning mis neile selle juures kõige rohkem mõjub. Tingimuste nimistus esinesid sellised normatiivid nagu: vau-efekti kogemine, nauding kujutlusest ise tantsides, enda keha läbi tantsija lavalise keha kogemise tunnetamine-, multisensoorsed reaktsioonid, mis tekivad nähes pingutust või graatsilisi liikumisi, mis tõstavad tundeid, näiteks higistamine. Vaataja kehas tekivad vaatamise ajal muutused hingamises, rühis ja energias. Kinesteetilised reaktsioonid on võtmeks vaataja naudinguliseks motivatsiooniks. Kehalised ja kujutlusvõimelised ühendused enda ja tantsija vahel, eriti sisemise jäljendamise või kujutletud asenduse hetkedel, võibliigitada termini "empaatia" alla. Reaktsioonid, mis on kognitiivsed ja reflektiivsed, väljenduvad imetlusega tantsija meisterlikkuse üle. Pingutuse väärtustamine ja emotsioonide projekteerimine liikumisse- võib kuuluda kinesteetilise termini alla "sümpaatia". Tantsija ja vaatleja vahel tekib ühendus, mis tekitab vaatlejas/publikumis nakkuslikkuse (Reason, 2010).

Tantsija kaudu on vaataja võimeline vaimselt taaselustama oma tuttavaid ihasid ja oma elus kogetut. Iseenda ebatäiusliku mina ümber kujutlemine.

4. EESMÄRGID

Minu töökohustuste hulka Paide Võimlemiskoolis oli võimaldada noortele võimalikult palju ja erinevat tantsumaterjali, millega õpilased saaksid osaleda erinevatel festivalidel, võistlustel, esinemistel. Kuna õpilaste enda suureks huvikeskmeks oli *showtants* siis pidin arvesse võtma, et ennast köitva kaasaegse ja moderntantsuga pole selles protsessis midagi peale hakata. *Showtantsuga* tegelemisel pidin arvesse võtma, et tegemist on tantsustiiliga, mille esteetika ja fookus on suunatud eelkõige publiku ootustele. Mis on omakorda üsna kaugel sellest, kuidas olen harjunud mõtlema ja töötama ülikoolis õppides. Olles siiski mõnda aega oma tantsuajaloo jooksul tegelenud ka *showtantsuga*, ei olnud mul raske arvata, mis mõjuvad komponendid peaksid *showtantsus* olema. Muidugi on üheks tähtsaks osaks vau-efekti loomine, seda erinevate efektsete liikumisjooniste, akrobaatiliste trikkide ja tantsijate karismaatilise mõjuvuse läbi. Teades tüdrukute rühmvõimlemise tausta, panustasin igati nende keha füüsilisele võimekusele, harjutades ja arendades iga tund erinevaid akrobaatilisi elemente, millest paljud olid õpitud ülikoolist erinevate etenduste prooviprotsesside käigus. Osad neist eeldasid sooritamisel tugevamat ja pikaajalisemat põrandatehnika käsitlust, kuid üritasin enda jaoks selgeks teha elemendi sooritamise peamise võtme ning seejärel seletada ja õpetada elementi läbi selle ühe või kahe võtmesõna. Kuna tegemist oli spordisaaliga, kus treeningul jagasime saali kõrval asuva trampoliinitrenniga ning pinnaseks oli meil karva ajav vaibakate, siis põrandatehnika tunnetuslikust treeningust ei saanud väga unistadagi.

Liikumisjooniste ja erinevate mustrite loomisel suunasin oma fookuse publiku pilgule, mis enamjaol asub spordisaalis tribüünivaate kõrgusel. Lähtusin, et joonised peavad täitma võimalikult suure ala, kuna väljak on mõõtudelt suur ning vaatajate tribüünid ulatuvad kaugemale. Arvestades tüdrukute arvu, milleks oli kaheksa, pidi väga täpselt läbi mõtlema, milliste joonistega oli võimalik üldse tekitada mingisugiseid liikuvaid mustreid, mis rahvale mõjuks ja ei kaoks platsi peale ära.

5. TUNNI ÜLESEHITUS/ TÖÖPROTSESS

Tundide ülesehitus jagunes niimoodi, et nelikümmend minutit tegelesime keha soojendamise ja akrobaatikaga ning viiskümmend minutit õppisime uut tantsu või harjutasime eelnevaid.

Tunnid algasid minupoolselt ette antud füüsiliselt aktiivsete soojendusharjutustega, mis sisaldasid kiireid liikumisi üle vaibaplatsi joostes, muusika taktis. Inspiratsiooni harjutusteks sain Idla võimlemissüsteemist, kus võimlejad on asetunud saali erinevatesse nurkadesse ning vaheldumisi jooksevad erinevaid harjutusi tehes pikki diagonaale. Mängib vastav muusika, mis aitab hoida tempot ning motivatsiooni, et pidada füüsiliselt vastu ning sooritada harjutus muusikapala lõpuni. Tegemist võib tunduda üsna primitiivse soojendusjooksuga aga otstarbekat väljundit, peale vastupidavuse ja lihaste soojenemise, leidsin muudki. Näiteks sai selle harjutuse kaudu suurendada tüdrukute oskust harjutada välja tulema oma mugavussoonist, suurendades nende liikumiste amplituudi, mis tihtipeale jäi harjumuspäraselt iseenda keharaskuse alla. Läbisime madala jooksusammu liikumise ka ringjoonel, mis ühtlasi motiveeris õpilasi liikuma kiiremini ja suuremate sammudega.

Edasiselt jätkasime minu juhendamisel peegelpildis liikumistega. Seal kasutasin erinevaid jalgade ja käte svinge, mis lõdvestasid jäsemeid ja aitasid tunda nende raskust. Samuti taotlesin igas tunnis hetke, mille ajal jõutakse maksimaalse pingutuseni. On see siis soojenduses vastupidavuse näol, tantsu harjutades või lihasjõudu arendavaid harjutusi tehes.

Lihaskõuet arendamist pean tähtsaks praktiseerida iga tund.

Tänu treenitud lihasjõule, on palju paremini võimalik kontrollida oma liigese liikuvust. Kui liigeseid kontrollivad lihased on nõrgad siis pole liiges tõhusalt stabiliseeritud, et teda oma täies ulatuses rahuldavalt kasutada. Säilitades lihasjõudu, säilib ka tasakaal ja liigese mobiilsus. Samuti on treenitud lihasjõu abil võimalik liigutada liiges selle maksimaalse mobiilse potentsiaalini (Howse, 2009).

Arendamiseks tasakaalu harjutusi ja tuues sisse dünaamilisemaid liikumisi, kasutasin päikesetervitust jooga treeningsüsteemist. Tõin tundidesse sisse ka *Hortoni* soojendustehnikal

põhinevaid harjutusi, mille eesmärgiks oli tõsta õpilaste teadlikust ja kehakogemust läbivate liinide ja nende pikendamise kohta. Üldiselt kasutasin oma tundides üsna palju ka õpilastele juba varasemalt võimlemisaegadest tuntud harjutusi.

Peale soojendusharjutusi saali keskel, tegime saali ühest otsast teise liikumisi, kus tavaliselt olid läbivateks harjutusteks aktiivsed, kombineeritud liikumised, jalatõsted - treenimaks stabilisaatorlihaseid, mis aitavad keha telge tervikuna hoida. Samuti oli iga tunni ülesandeks teha käte peal seisu ja kõndi. Tulemused olid aja möödudes näha ja tunda. Hirm vähenes nii mõnelgi õpilasel tunduvalt ning keha hakkas seisakul omandama stabiilsemat hoidu.

Soojendusharjutuste ajal tundides, jälgisin, et koormus oleks vastavuses õpilaste kehalise arengu eripärase toimimisega.

Puberteedieas on organismi kohanemisvõime ja treenitustase väga hea.

Vastupidavustreeningul tuleks jälgida pigem mahukust kui intensiivsust – kasutada intervallmeetodit. Kaasa aitavad erinevad mängud ja tempo kasvamist võiks jälgida ja juhtida treener (Jalak, 2008).

Minu kui õpetaja ülesanne on õpilastele pakkuda nii dünaamilist kui staatilist lihaskogemust. Organismi kohanemisvõime ja treenitustase on puberteedieas väga hea, hoidsin fookust sellel, et õpilaste maksimaalne võimekus saaks rakendust - lihaste vastupidavus, jõud ja koordineerimine

Kaaseagse- ja moderntantsu tehnikat ei hakanud ma tundides rakendama, kuna ruum, kus tunnid toimusid oli suur ja avatud spordisaal, kus korvpalli platsi suurust ala jagasime oma võimlemisvaiba alaga ka trampoliinitundidega. Seega polnud minu suureks kahjutundeks improvisatsiooni ja tunnetuse arendamise katsetamiseks keskkond soodne.

Peale üldfüüsilist soojendust jätkasime õpitud akrobaatiliste elementide meelde tuletamisega ja uute omandamisega. Üritasin jälgida, et harjutused ei oleks liialt ülejäu käivad, kuid samas oleksid õpilastele väljakutseks. Vilunumatele õppijatele andsin üha raskemaid elemente ning tihti sidusin elemendid uutesse tantsudesse sisse, et koheselt oleks elementidele ka väljund

ning õpilastel motivatsiooni arenemisel. Kui mõni element siiski osutus liialt keeruliseks, et sellega esinema minna, muutsin selle ajutiselt kergema või alternatiivsema võtte vastu.

Uue liikumismaterjali omandamisel olid õpilased töökad. Nende rüht ja üldine kehahoid oli pigem hoitud ning *showtantsu* mitmekülgsel stiili arvestades, oli mõnikord raskusi erinevate kehaosade lõdvestamisega või aktiveerimisega. Lõdvestamist vajasisid tihti ülaselg ja õlavööde ning aktiveerimist kokkutõmmete näol niude-nimme lihased ja erinevad kõhupiirkonna lihasgrupid.

6. RÜHMASISENE OSAVÕTLIKUS

Rühmasiseselt eristusid tugevalt erineva motivatsioonitasemega tüdrukud. Esines põhjuseta puudumisi tundidest ja madala aktiivsusega tunnis osalemist.

Põhjuseid edule-motiveeritud ja läbikukkumisele-motiveeritud õpilaste eristumiseks on mitmeid. Edule motiveeritud inimesed omistavad edu pingutusele ja talendile ning liigitavad ebaõnnestumist mitte rahuldavaks tulemuseks. Nad on teadlikud oma võimetest ja ei lase kahjulikke tundeid nagu hirm ja häbi läbikukkumise ees, vallutada oma tundeid. Positiivselt enese häälestamine on üheks tugevaks põhjuseks, miks vaatamata korduvatele läbikukkumistele säilib siiski motivatsioon.

Ebaõnnestumisele motiveeritud inimesed liigitavad läbikukkumist vähesele andekusele ja nad tunnevad, et neil pole kindlaid eeldusi oma eesmärkide saavutamiseks. Nad mõtlevad läbikukkumisest kui häbiväärsest ja hirmutavast kogemusest ja tõlgendavad seda enese oskuste vähesusega. Ebaõnnestumisele suunatud inimeste emotsionaalne arvamus on orienteeritud kahjulike ja stressirikaste emotsioonide alla. Nad väldivad enda hindamist. Nad peavad ülesande täitmisest tähtsamaks kaitsta oma enesehinnangut. Tagajärjeks võib osutuda see, et ülesanded, mida täidetakse, valitakse keskmise keerukusastmega, sest see vähendab negatiivse tundmuse ja läbikukkumise võimaluse esinemise minimaalset potentsiaali. Läbikukkumise vältimine on aga kahjulik kompetentsuse arengule (Niederkofler, 2015).

Oli selgesti näha, et õpilased, kes olid kõige skeptilisemad uute akrobaatiliste harjutuste suhtes, olid ka ühtlasi need, kes muretsesid kõige rohkem ebapädevust ja seda saatvat häbi. Õpilased, kes olid uute harjutuste suhtes entusiastlikumad, ei lasnud eksimise korral enda meeolul või tahtejõul langeda. Üritasin tagada õpilastele võimalikult turvalise keskkonna nii füüsiliselt kui vaimselt. Uusi ja raskeid elemente õppisime akrobaatika mattidel ja üksteist toetades ning ise elemente korduvalt ette näidates, lootsin saavutada õpilaste usalduse võtte sooritamise ja ohutuse suhtes ning pidevalt tehnilisi tähelepanekuid meelde tuletades.

7. TUNNI JA ENESEANALÜÜS

Vaatlesin ühe läbi viidud tunni videot, mida olin filminud ning märkasin, et teen suuremas osas soojendusharjutusi ja ülesandeid õpilastega kaasa. Olin alati arvanud, et kaasa tegemine õpetaja poolt on pigem positiivne, kuna see haarab õpilasi rohkem, mistõttu ei pööra nad vastupidavusharjutuste ajal niivõrd palju tähelepanu väsimusele ja tõstab nende motivatsiooni, nähes musternäidist õpetaja sooritustes. Küll aga hakkasin oma mõttes kahtlema, kuna mõndade harjutuste puhul osutub tähtsamaks hoopis see, et õpetaja jälgiks ning parandaks kas siis suuliselt või füüsiliselt asendeid korrigeerides ja täpsustades. Olin otsustanud nii kaasa teha kui ka suuliselt juurde seletada. Tõenäoliselt ei ole see just kõige ratsionaalsem valik, kuna suures saalis koormab iga lausunud sõna õpetaja häälepaelu ning tunnis kaasa tegemisel ei ole tantsuõpetajana kõige mõistlikum ära harjuda, kuna mingis vanuses see ei toimi enam niimoodi. Seega otsustasin endale selgeks teha, mis on see hetk, millal ma võiksin koos õpilastega kaasa teha ning millal rohkem jälgida. Jõudsin järeldusele, et kõige mõistlikum oleks õpilastega kaasa teha soojendusosa tunnist, mis sisaldab erinevaid vastupidavuse harjutusi. Näiteks aeroobsed liikumised, toenglamang, kätekõverdused, väljaasted. Need harjutused, kus õpilastel on kõige kergemini tulemas motivatsiooni langus ja alla andmise tung. Ise õpetajana kaasa tehes saan neid enda näol inspireerida ning samaaegselt tunnetada olukorda ja selle piire, millal on õige hetk harjutuse lõpetamiseks. Jälgima peaksin ma aga erinevaid staatilisi asendeid või liikumisi, mis nõuavad spetsiifilisemat tunnetust ja vormi. Sellisel juhul näitan õpilastele harjutuse struktuuri või vormi ette ning seejärel jälgin ja parandan õpilaste teostust. Niimoodi kaasa tegemise ja jälgimise vahelt laveerides võib lõpuks saavutada head tulemused õpilaste vastupidavuses, motivatsioonis ning kehatunnetuse ja vormi täpsuses.

Õpilastega esines ka olukordi, kus mul õpetajana oli keeruline otsustada, kas õpilaste ebakindlustunde korral tantsuvõistlusel osalemisest loobumise tahet pigem mõista, kuna ebaõnnestumine tekitaks halva emotsiooni. Või üritada motiveerida neid seljatama hirmud ja näha palju vaeva, et võistlustel end kindlalt tunda. Tundsin end dilemma ees, kuna proovisin olla õpilaste soove mõistev ja arvestav, samas ei tahtnud kuidagi lasta neil kergelt loobuda osalemast.

8. KÜSITLUS

Palusin tüdrukutel vastata viiele, nende omapoolseid arusaamu ja mõtteid uurivatele küsimustele. Küsitlusele vastas kaheksast õpilasest viis ning iga õpilane on tähistatud kindla numbriga. Küsitluse eesmärk on teada saada:

- Õpilaste individuaalsetest eesmärkidest
- Kuidas mõistavad ja kuidas suhestuvad õpilased tunnis saadava informatsiooniga
- Kuidas õpilased põhjendavad enda jaoks treeningul kasutatavate harjutuste eesmärke

Pöördusin õpilaste poole küsitluse anonüümsusele rõhutades ning julgustades neid vastama võimalikult ausalt. Vastamine võis toimuda endale sobivas kirjalikus vormis.

- 1) Kirjelda ja analüüsi palun, mis osadid sa pead tunni ülesehituse puhul kõige tähtsamateks.

Õpilased nimetasid ühiselt tunni tähtsamateks osadeks soojendust ja lõdvestust, sest need aitavad vähendada vigastusi ning tähtsal kohal oli tantsukavade pidev harjutamine.

- 2) Kirjelda ja analüüsi palun, mida sa pead tähtsaks selle tantsustiili puhul, mida sa harrastad.

Õpilane 1 peab tähtsaks seda, et inimene elaks tantsu sisse, siis tuleb kõik loomulikult. Liigutused peavad olema suured ja konkreetsed, rütmitaju peab olema paigas ning loomulikult emotsioonide väljendamine. Õpilane number 2 peab tähtsaks ka vastupidavust ning lisab, et peab rühma tugevuseks ühist rühmvõimlemise tausta, mis on nende keha liikumisele andnud sujuvust. Õpilane 3 toob välja, et tähtis on ka, et tantsugrupil oleks võimalikult palju erinevaid tantsukavasid. Ta lisab, et *show*tantsu juures on tähtsal kohal rühma sisene usaldus ja terviklikkus tänu, millele on võimalik sooritada koos erinevaid trikke ja võtta vastu väljakutseid. Õpilane 4 tähtsustab sünkroonsust, tasemele vastavaid

liigutusi ja energilisust. Ära ei tohi unustada, et tantsimine peaks rõõmu pakkuma nii endale kui vaatajale. Õpilane 5 väärtustab tantsudes meelepärast muusikat. See annab hea energia ja tunnetuse ka liigutustele.

3) Kirjelda ja analüüsi palun eesmärke, mis oled endale seadnud treeningul ning esinemistel.

Kõik õpilased olid endale esinemisteks seadnud eesmärgi pingutada alati sada protsenti. Treeningtundides on peamiseks eesmärgiks osaleda võimalikult aktiivselt ja õppida tunni jooksul nii palju uut materjali kui võimalik. Õpilased 2 ja 3 on tähelepanu pööranud ka rühmasisesele vastutusele, osaledes tundides ja esinemistel nii palju kui võimalik. Õpilane 4 tunnistas, et ei suuda alati oma eesmärke täita aga pingutab igati, et tantsust ei puuduks emotsioon ning oma trennis käimise eesmärgiks on ta seadnud tegeleda sellega, mis talle meeldib, samaaegselt ennast arendades. Õpilase 5 eesmärk on tähelepanu pöörata ka vaatajate kaasa haaramisele.

4) Kirjelda ja analüüsi palun, mida sa pead treeningul tähtsaks, et saavutada soovitud tulemused.

Õpilased toovad välja järgnevad aspektid:

- üksteise austamine ja kuulamine, arvamuse avaldamine
- kasutada oma energiat alati saja protsendiliselt
- treeneri ja õpilase vaheline hea suhtlus ja usaldus
- hea enesetunne
- saavutada tantsudes võimalikult täpne tehniline liikumine
- igäühe individuaalne panus ühiselt arenemise nimel
- tegeleda treeninguga ka väljaspool rühmatreeningut

5) Kuidas sa iseloomustaksid tunni erinevate soojendusharjutuste ja akrobaatiliste elementide vajalikkust? Vali üks tunnis tehtav ülesanne (üle platsi liikumised ja jooksud, käte pea seis, akrobaatilised elemendid, lihasvenitused, lihasjõudu

kasvatavad harjutused jne) ning kirjelda ja analüüsi palun, mida sa seda harjutust tehes tundsid ja millisel määral sa pidasid seda harjutust tunnis kasutamisel tähtsaks.

Õpilane 1- „Kõik elemendid teevad ju ainult head. Erinevad soojendusharjutused panevad keha teist moodi liikuma ning erinevad akrobaatilised harjutused aitavad kaasa keha niiõelda arenemisele. Esiteks saab üle platsi muusikarütmis jooksmisega treenida vastupidavust, teiseks tajud sa platsi ja ruumi suurust, kolmandaks kuulad muusikat ja rütmi, õpid tegema liigutusi muusika rütmis, neljandaks õpid tegema liigutusi suuremat amplituuti kasutades“.

Õpilane 2 – „Käte peal seis mulle meeldis, kuna iga trenniga oli näha arengut. See areng oli tõesti kiire ja see annab palju enesekindlust ja energiat. See harjutus on hea tasakaalu ja lihaste jõudu arendav harjutus“.

Õpilane 3 – „Tunnis erinevate akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine on väga oluline. Liikuvad soojendusharjutused on eeliseks ka tantsul olla liikuvam. Näiteks üle platsi diagonaalis pikkade sammudega jooks harjutab kava ajal tegema pikki ning konkreetseid samme, mis näevad publikule vaadates head välja. Treeningul soojduse käigus tehtud akrobaatilisi elemente saab ära kasutada kavades, seega need on väga kasulikud ning arendavad. Lihaskõuetõlvade kasvatavad harjutused tulevad samuti tantsimisel kasuks. Tantsimisel peab palju kasutama oma lihaseid, et lühikese ajaga anda edasi võimalikult palju liigutusi. Ükski trennis tehtav soojendus harjutus ei jooksnud mööda külgi alla ning tulid kavade tegemisel kasuks“.

Õpilane 4 – „Erinevate soojendusharjutuste ja akrobaatiliste elementide tegemine tunnis on väga oluline selleks, et mitte ennast vigastada vaid ennast arendada.

Akrobaatiliste elementide tegemisel oli nii mõnigi kord tunne, et miks seda teha, kui niikuinii välja ei tule, kuid ega enne ei hakanudki midagi välja tulema kui ei proovinud ega harjutanud. Tänu nendele harjutustele saime tantsijatena uusi oskusi“.

Õpilane 5 – „Soojendust on treeningu puhul väga väga oluline. Samuti on ka aeroobika harjutused, need arendavad. Üks harjutus, mis arendas oli diagonaalis jooksud üle väljaku. Pidime jooksma hästi pikkade sammudega. See oli tõsiselt raske harjutus võttis kiiresti läbi. Aga seda tehes sain teada, kuidas peab ka korvpallimängude ajal jooksma üle platsi. Mitte loivama, vaid kiirelt ja pikkade sammudega“.

9. JÄRELDUSED

Õpilaste teadlikkus tunni ülesehituse kohta, on küsitluse vastuste järgi väga hea. Nad oskavad hinnata soojenduse ja lõdvestuse tähtsust tunnis. Nad on teadlikud, mis tingimused ja eeldused on vaatajal *showtantsule*. See tähendab, et nad pööravad esinedes tähelepanu vaataja emotsionaalsele elamusele ja naudingule pakkumisele. Sünkroonsuse, vau-efekti ja tantsu tehnilise täpsuse saavutamine läbi kordava harjutamise tundides, on õpilaste ühisteks eesmärkideks. Vähesed õpilased tõid fookusesse ka tantsurõõmu ja hea enesetunde termini ja grupi kui terviku tähtsuse ühistöös. Vaid üks õpilane arvas, et treeningut peaks stabiilse füüsilise vormi säilitamiseks harrastama ka väljaspool ühiseid tunde. Vähemtähtis pole läbisaamine õpilastel omavahel ja õpetaja vahel. Meeldiv õhkkond loob turvalise tunde ja usalduse, mida on keeruliste akrobaatiliste harjutuste sooritamise ajal väga vaja.

Õpilastel ei puudunud teadmised analüüsiks valitud tunni harjutuse vajalikkusest. Suurte amplituutidega liikumised olid vajalikud korvpalliplatsil esinemise jaoks, kuna muidu jäävad liigutused silmale vähe nähtavaks ning efekti kogemist ja emotsionaalset laengut vaatajal ei teki.

Küsitlusest tuli välja teadmine, et õpilased on teadlikud minu kui õpetaja õpetatava materjali eesmärgipärasusest ning oskavad tajuda seoseid erinevate harjutuste vilumuse arengus. Nad teavad kui tähtsalt kohal on keha maksimaalse energia kasutamine treeningus ja esinemistel ning ühiseid eesmärke hoides ja nende saavutamise nimel pingutades, on õpilaste arusaamad ja mõtted funktsioneeriva *showtantsu* rühma kohta täielikult olemas.

Tänu küsitluse vastustele oli minul kergem saada õpilaste poolt peegeldust enda tehtud töö kohta.

Tulemusi on õpetajana ainult hea lugeda, kuna näen, et õpilased on tunnis ka vaimselt kohal ning töö, mis ma olen teinud, on kandunud ka nende kehasse ja teadvusesse. See on ainult suurepärase kui õpilased tegelevad tunnis samade eesmärkide nimel, mis õpetaja ning

mõlemal osapoolel on selge, millega nad peavad rohkem töötama nii individuaalselt kui rühmas. Nii minul kui õpilastel on ülevaade vaataja ootustest ja tingimustest, mis *showtantsu* harrastamisega ja esinemistega kaasnevad. Tundub, et õpilased hindavad ja usaldavad minu kui õpetaja poolseid valikuid, mis olen tunnis tehtavate harjutuste näol nende füüsilise võimekuse arendamiseks valinud.

KOKKUVÕTE

Minu tantsuõpetaja töö Paide Võimlemiskooli tantsutüdrukutega kulges igati meeldivalt. Ma olin pigem skeptiline, kas õpilased saavad ikka aru, millega ja mille nimel me tunnis töötame. Õnneks oli minul see võimalus, et lõputöö raames küsida õpilastelt nende mõtete ja arusaamade kohta. Ma olen positiivselt üllatunud, et õpilased mõtlevad tunnis täielikult kaasa ning teadvustavad, hindavad ja analüüsivad seda, kuidas ja mida mina neile õpetan. See on heaks omaduseks neile ka tulevikus – osata vaadelda, analüüsida, kahelda, mõista, rakendada ja jagada.

KASUTATUD KIRJANDUS

- 1) Reason, M. Reynolds, D. (2010) *Kinesthesia, empathy and related pleasures: an inquiry into audience experiences of watching dance*. Dance Research Journal. 42/2. Lk 50-71.
- 2) Niederkofler, B. (2015) *What influences motivation in physical education? A multilevel approach for identifying climate determinants of achievement motivation*. Volume 57.
http://www.psychologie-aktuell.com/fileadmin/download/ptam/1-2015_20150327/05_Niederkofler.pdf (20.05.2015)
- 3) Jalak, R. (2008) *Kehalised võimed ja organism*. Sunprint.
http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=228 (22.05.2015)
- 4) Howse, J. McCormack, M. (2009) *Anatoomia, tantsu tehnika ja vigastuse ennetamine*. Lk 108. Methuen Drama.
- 5) Õunapuu, L. 2010. *Üliõpilase kirjalikud tööd – Metoodiline juhend magistritöö, seminaritöö, lõputööde, referaadi ja essee koostamiseks ning vormistamiseks*.
http://www.kultuur.ut.ee/sites/default/files/vka/uliopilaste_kirjalikud_tood_25_04_2014.pdf
(24.05.2015)

SUMMARY

The process of being dance teacher to a dance group in Paide Võimlemiskool, went quite pleasantly. I was a little skeptical, does students understand, with what and why we are working in class like we do that. Luckily I have this opportunity to ask from the students about their thoughts and understandings. I am positively surprised that students are thinking in class with their total presence and they are aware, they evaluate and analyse how and what I am teaching to them. This is also a good quality for them to have in the future – to be able to observe, analyse, suspect, understand, to put into practise and to share.