



KEHONHUOLTO OSANA SUOMALAISTA TANSSIALAN KOULUTUSTA

Mari Knuutila

**Pedagoginen opinnäytetyö
Syyskuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) KNUUTILA, Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö 5 op			
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi		
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka			
Työn nimi KEHONHUOLTO OSANA SUOMALAISTA TANSSIALAN KOULUTUSTA				
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla				
Työn ohjaaja(t) Tuija Rautio (Jamk) & Eeri Mäki-Tähkänen (Savonia-amk)				
Toimeksiantaja(t)				
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä käsitellään tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden kehonhuoltoa. Työn tarkoituksena on selvittää millaista tanssialan koulutukseen kuuluva kehonhuolto on sekä miten opiskelijat huoltavat kehojaan omatoimisesti. Opinnäytetyössä käsitellään kehonhuollon osa-alueita ja erilaisia kehonhuoltomenetelmiä sekä kehonhuollon yksilöllisiä tarpeita. Opinnäytetyössä käsitellään myös tanssialan koulutusta sekä tanssia ammattina.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä pyritään tarkastelemaan tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden kehonhuollon mahdollisia eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. 35 henkilön tutkimusjoukko koostuu Savonia-ammattikorkeakoulun, Turun ammattikorkeakoulun sekä Tampereen ja Turun konservatorioiden tanssialan opiskelijoista, joiden opinnot painottuvat pääasiassa jazz- ja nykytanssiin. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2008 ja tutkimusmenetelminä käytettiin haastattelua ja kyselyä. Tutkimusaineistoa tarkastellaan muun muassa seuraavien teemojen avulla: kehonhuollon määritelmä, kehonhuollon merkitys, opiskelijoiden omatoiminen kehonhuolto sekä opiskelijoiden kokemukset koulutukseen kuuluvasta kehonhuollon opintokokonaisuudesta.</p> <p>Kehonhuollon tulisi kuulua jokaisen tanssialan opiskelijan ja ammattilaiseen jokapäiväiseen elämään, sillä tanssi on fyysisesti hyvin haastava ja vaativa laji. Monipuolisella ja tasapainoisella kehonhuollolla pystytään ylläpitämään ja parantamaan tanssiteknisiä valmiuksia</p>				

sekä ennaltaehkäisemään tanssivammojen syntyä. Olisi tärkeää, että jokainen oppisi kuuntelemaan ja arvostamaan omaa kehoaan, sillä kehonhuollolliset tarpeet ovat yksilöllisiä.

Avainsanat (asiasanat)

kehonhuollon osa-alueet, kehonhuoltomenetelmät, tanssin asettamat vaatimukset, tanssialan koulutus, tanssinopettajaopiskelija, tanssinopiskelija

Muut tiedot

Opinnäytetyö on tehty sekä Savonia-ammattikorkeakoulun tanssikasvatuksen opinnäytetyöksi (12 op) että Jyväskylän ammattikorkeakoulun pedagogiseksi opinnäytetyöksi (5 op).

Author(s) KNUUTILA, Mari	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 55	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title BODY MAINTENANCE AS PART OF FINNISH DANCE EDUCATION		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Tuija Rautio (Jamk) & Eeri Mäki-Tähkänen (Savonia-amk)		
Assigned by		
Abstract <p>In this Thesis, I inquired into body maintenance among dance teacher trainees and dance students. I wanted to find out what kind of body maintenance subjects they have included in their studies and how they independently maintain their bodies. I described body maintenance parts, methods, techniques and individual needs of body maintenance. I also considered dance education and dance as a profession.</p> <p>I was looking for differences and similarities of body maintenance between dance teacher trainees and dance students. A total of 35 persons who participated in this research studied dance in Savonia University of Applied Sciences, Turku University of Applied Sciences, Tampere Conservatoire and Turku Conservatory. Questionnaires and interviews were used as research methods. I subdivided the material into four themes: definition of body maintenance, importance of body maintenance to dance, students' independent body maintenance and students' experiences of body maintenance included in their studies.</p> <p>Body maintenance should be part of dance students' and dance teacher trainees' every day life. Dance is physically very challenging and demanding. Versatile and balanced body maintenance enables improving and maintaining dance technique facilities as well as preventing dance injuries. It is very important to listen to your body, because the needs of body maintenance are individual.</p>		

<p>Keywords</p> <p>body maintenance parts, body maintenance methods and techniques, requirements of dance, dance education, dance teacher trainees, dance students</p>
<p>Miscellaneous</p> <p>Thesis is made for Bachelor of Dance degree and for pedagogical studies for music and dance teachers.</p>

Sisällys

1	JOHDANTO	4
2	TANSSI AMMATTINA	6
2.1	Tanssialan koulutus Suomessa.....	6
2.1.1	Tanssinopettajan koulutusohjelma ammattikorkeakoulussa	7
2.1.2	Tanssijan koulutusohjelma konservatoriossa	7
2.2	Tanssinopettajan työnkuva	8
2.3	Tanssijan työnkuva	9
2.4	Tanssin asettamat vaatimukset keholle.....	10
2.5	Tanssivammojen ennaltaehkäisy	13
3	KEHONHUOLTO	16
3.1	Kehonhuollon määrittelyä.....	16
3.2	Kehonhuollon toiminnalliset osa-alueet	18
3.2.1	Lämmittely	18
3.2.2	Jäähdyttely.....	18
3.2.3	Hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavat harjoitukset	18
3.2.4	Lihaskuntoharjoitukset	19
3.2.5	Liikkuvuusharjoitukset.....	20
3.2.6	Rentoutusharjoitukset	22
3.3	Kehonhuoltomenetelmiä.....	23
3.3.1	Alexander- tekniikka	23
3.3.2	Bartenieff Fundamentals	24
3.3.3	Jooga.....	24
3.3.4	Pilates	25
3.4	Kehonhuollon yksilölliset tarpeet	25
3.5	Kehonhuolto tanssialan koulutuksissa	27
3.5.1	Kehonhuolto tanssinopettajan koulutuksessa.....	28
3.5.2	Kehonhuolto tanssijan koulutuksessa	29
4	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	32
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	32
4.2	Tutkimusjoukon valinta	32
4.3	Haastattelu	33
4.4	Kysely	34
4.4.1	Kysely tanssialan koulutuksissa opiskeleville.....	34
4.4.2	Kysely tanssialan koulutuksissa kehonhuoltoa opettaville opettajille.....	34
4.5	Aineiston keruu	35
4.6	Aineiston analyysi	36
4.7	Tutkimuksen reliäabelius ja validius	37

5	TUTKIMUSTULOKSET	38
5.1	Kehonhuollon määrittelyä ja pohdintaa sen merkityksestä.....	38
5.2	Opiskelijoiden omatoiminen kehonhuolto	39
5.2.1	<i>Lämmitteleminen ennen tanssituntia</i>	<i>41</i>
5.2.2	<i>Loppuverryttelyjen tekeminen tanssituntien jälkeen.....</i>	<i>41</i>
5.2.3	<i>Opiskelijoiden omatoiminen perehtyminen kehonhuoltoon liittyvään teorialtietoon.....</i>	<i>42</i>
5.3	Tanssinopiskelu ja vammat.....	44
5.4	Opiskelijoiden kokemuksia koulutukseen kuuluvasta kehonhuollon opintokokonaisuudesta	44
5.5	Kehonhuoltoa opettavien opettajien ajatuksia kehonhuollosta.....	46
6	PÄÄTÄNTÄ	48
	LÄHTEET	51
	KUVIOLUETTELO	54
	LIITTEET.....	55

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tarkastelen tanssialan opiskelijoiden kehonhuoltoa. Pyrin selvittämään tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden kehonhuollon mahdollisia eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Tutkielmani tarkoituksena on kartoittaa minkälaista kehonhuoltoa tanssinopettajan ja tanssijan koulutusohjelmat sisältävät, miten kehonhuolto on sijoitettu opintoihin ja millaista opiskelijoiden omatoiminen kehonhuolto on. Pyrin myös selvittämään miten opiskelijat ovat kokeneet koulutukseensa kuuluvan kehonhuollon. Ovatko he kokeneet sen hyödylliseksi ja heidän tarpeitaan vastaavaksi, ja jos eivät, niin mitä he muuttaisivat. Tarkoitukseni on myös tarkastella kehonhuoltoa opettavien opettajien näkökulmaa asiasta.

Tutkimusaineistoni keräsin kevään 2008 aikana. Rajasin tutkimusjoukkoni sen hetkisiin Savonia-ammattikorkeakoulun neljännen vuosikurssin opiskelijoihin, Turun ammattikorkeakoulun ja Turun konservatorion kolmannen vuosikurssin opiskelijoihin sekä Tampereen konservatorion toisen vuosikurssin opiskelijoihin, joiden opinnot painottuvat pääasiassa jazz- ja nykytanssiin. Tarkastelen aihetta kyseisten vuosikurssien opetussuunnitelmien ja koulutusten painopisteiden pohjalta. Tutkielmassani tarkastelen tanssinopetusta tekniikan opetuksen näkökulmasta sekä pyrin selvittämään miten valmennustiedollista näkökulmaa voitaisiin hyödyntää tanssinopetuksessa.

Opinnäytetyössäni kehonhuollolla tarkoitan sekä käytännönharjoituksia että teoria-aineita. Käytännönharjoitukset muodostuvat lämmittelystä, hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavista harjoituksista, lihaskuntoharjoituksista, jäähdyttelystä, liikkuvuusharjoituksista ja rentoutusharjoituksista. Kehonhuoltoon kuuluvia teoria-aineita taas ovat muun muassa anatomia, kinesiologia, fysiologia ja ravintotieto. Kehonhuolto on molemmille, sekä tanssijoille että tanssinopettajille, hyvin tärkeää, sillä oma keho on molempien ammattiryhmien tärkein työväline. Oman kokemukseni mukaan tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden opintoihin kuuluvan kehonhuollon tulisi olla sisällöllisesti erilaista, jotta kehonhuollon opinnot vastaisivat työelämän tarpeita. Tanssinopettajan tulee tanssijan tavoin osata huolehtia omasta kehostaan. Sen lisäksi hänellä

on tietynlainen vastuu myös oppilaittensa kehon hyvinvoinnista, vaikka viimekädessä oma hyvinvointi onkin jokaisesta itsestään kiinni. Tanssinopettajalla tulisi siis olla sellaiset tiedot ja taidot, että hän pystyy ohjaamaan myös oppilaitaan kehonhuollossa. Luulen kuitenkin, että eri koulutuksien kehonhuollon opinnot ovat rakenteeltaan hyvin samanlaisia. Pyrin tutkielmassani löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Tarjoaako nykypäivän tanssialan koulutus kehonhuollosta työelämässä vaadittavat tiedot ja taidot? Jos ei, niin miten opintosisältöjä voitaisiin kehittää? Pystytäänkö koulutukseen kuuluvalla säännöllisellä kehonhuollolla ehkäisemään vammojen syntyä?

Toivon, että opinnäytetyöni herättäisi ajatuksia ja synnyttäisi keskustelua tanssialan koulutuksissa opiskelevien sekä koulutuksien suunnittelijoiden ja toteuttajien keskuudessa. Toivon myös, että ihmiset alkaisivat kiinnittää enemmän huomiota oman kehonsa huoltoon, sillä oma keho on kuitenkin meidän tanssialan ihmisten tärkein työväline.

Opinnäytetyöni toisessa luvussa käsittelen tanssia ammattina ja tanssialan koulutusta Suomessa. Samassa luvussa tarkastelen myös tanssin asettamia vaatimuksia keholle ja tanssivammojen ennaltaehkäisyä. Kolmannessa luvussa pyrin avaamaan kehonhuollon käsitettä. Tässä luvussa esittelen myös kehonhuollon osa-alueita ja erilaisia menetelmiä sekä tarkastelen miten kehonhuolto on sisällytetty tanssialan koulutuksien opintoihin. Neljännessä luvussa esittelen käyttämäni tutkimusmenetelmät, ja viidennessä luvussa esittelen tutkimustulokset. Kuudennessa luvussa pohdin opinnäytetyöni merkitystä sekä tutkimustuloksia.

2 TANSSI AMMATTINA

2.1 Tanssialan koulutus Suomessa

Suomessa on mahdollista opiskella tanssinopettajaksi Savonia-ammattikorkeakoulussa sekä Oulun seudun ja Turun ammattikorkeakouluissa. Tanssinopettajan koulutusohjelma kestää neljä vuotta ja suuntautumisvaihtoehtoina ovat tanssikasvatus, showtanssi, klassinen baletti, kansantanssi, kilpatanssi ja seuratanssi opiskelupaikkakunnasta riippuen. Toisen asteen eli peruskoulun jälkeiseen tutkintoon johtavaa kolmivuotista tanssijan ammatillista koulutusta antavat Tampereen ja Turun Konservatoriot, Lapin Urheiluopisto, Pohjois-Karjalan ammattiopisto Outokumpu, Suomen Kansallisoopperan Balettiopilaitos sekä erityisopiskelijoille suunnattu Keskuspuiston ammattiopisto. Suuntautumisvaihtoehdot vaihtelevat kansantanssista jazz- ja populaaritanssiin sekä nykytanssiin. Ylintä tanssialan koulutusta Suomessa antaa Teatterikorkeakoulu. Teatterikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa tanssitaiteen kandidaatin kolmivuotiset opinnot sekä tanssijan, koreografin ja tanssinopettajan kaksivuotiset maisteriohjelmat. (Tanssin Tiedotuskeskus, 2008.)

Täydennyskoulutusta antavat Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Iade, Suomen taideyliopistojen koulutus- ja kehittämisinstituutti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu tarjoaa muun muassa tanssi- ja liiketerapian opintoja ja Iade erilaisia kursseja. (Tanssin Tiedotuskeskus, 2008.)

Erinomaisen pohjan tanssialan ammatti- ja korkeakouluopinnoille antavat Haapaveden Opiston ja Keski-Pohjanmaan Kulttuuriopiston tanssitaiteen linjat, Itä-Suomen liikuntaopiston luovan tanssin ohjauskoulutus, Västra Nylands Folkhögskolan tanssilinja sekä Jyväskylän Avoimen yliopiston tanssipedagogiikan opinnot. Nämä valmistavat koulutukset kestävät pääasiassa yhden lukuvuoden. Jyväskylässä opinnot jakaantuvat kahdelle vuodelle, mutta myös yksittäisiä opintojaksoja on mahdollista suorittaa. Suomessa on myös kolme lukiota, joissa on mahdollista suorittaa tanssilinja. Nämä ovat Helsingissä sijaitseva Sibeliuksen lukio, Vantaalla sijaitseva Vaskivuoren lukio sekä Kuopion Yhteis-

koulun musiikkilukio. Näiden lisäksi myös monissa urheilulukioissa on mahdollista saada tanssinopetusta. (Tanssin Tiedotuskeskus, 2008.)

Tanssialan oppilaitokset määrittelevät pitkälti sen, mihin suuntaan tanssin kenttää halutaan muuttaa tai viedä. Vuodesta ja oppilaitoksesta toiseen vaihtelevat koulutuksien painopisteet vaikuttavat merkittävästi siihen, minkälaisia tanssialan ammattilaisia koulutuksista valmistuu. (Karhunen & Rensujeff 2006, 25-26.)

2.1.1 Tanssinopettajan koulutusohjelma ammattikorkeakoulussa

Tanssinopettajan koulutusohjelma on 240 opintopisteen laajuinen. Opetussuunnitelma perustuu valtakunnalliseen kehykseen, jonka ammattikorkeakoulua koskeva laki ja asetus määrittelevät (Hinkkanen 2004, 13). Tanssinopettajan koulutusohjelman vuosina 2004 ja 2005 aloittaneiden opiskelijoiden opinnot koostuvat ammatillisista aine-, tekniikka-, produktio- ja ammattipedagogisista opinnoista. Tanssinopettajan (AMK) tutkinto antaa kelpoisuuden tanssinopettajan ammattiin sekä perusvalmiudet tanssijana ja koreografina toimimiseen niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Tutkintoon sisältyvät 60 opintopisteen laajuiset opettajan pedagogiset opinnot, jotka antavat yleisen opettajan kelpoisuuden. Savonia-ammattikorkeakoulun suuntautumisvaihtoehtoina ovat nyky- ja jazztanssiin painottuva tanssikasvatus sekä klassisen baletin opettaja. Turun ammattikorkeakoulussa opiskelijat perehtyvät nyky- ja jazztanssin sekä baletin tekniikoihin. (Savonia- ammattikorkeakoulun opinto-opas, 2008; Turun ammattikorkeakoulun opinto-opas, 2008.)

2.1.2 Tanssijan koulutusohjelma konservatoriossa

Tampereen ja Turun konservatorioiden tanssijan koulutusohjelma on 120 opintoviikon laajuinen. Koulutuksien sisällöistä päätetään opetushallituksessa, sillä toisen asteen ammatilliset oppilaitokset toimivat opetushallituksen alaisuudessa (Karhunen & Rensujeff 2006, 25-26). Tanssijan koulutusohjelman opinnot koostuvat tanssitekniikan, kehonhuollon, ilmaisuvalmiuksien, tanssin historian ja tanssianalyysin opinnoista sekä produktiotyöstä. Tampereen konservatorion suuntautumisvaihtoehtoina ovat jazz- ja populaaritanssi sekä kansantanssi. Turun konservatorion tanssikoulutuksen pääsuuntaukset taas ovat nykytanssi sekä jazz- ja populaaritanssi. Tanssijan koulutus antaa valmiudet jatko-opintoihin sekä suoraan työelämään siirtymiseen. (Turun konservatorion tanssikoulutus, 2008; Tampereen konservatorion opetussuunnitelma, 2007.)

2.2 Tanssinopettajan työnkuva

Tanssinopettajan tutkinnon suorittaneet voivat toimia monipuolisesti tanssin kentällä, mutta suurin osa työpaikoista on taiteen perusopetusta ja tanssin ammatillista koulutusta antavissa kunnallisissa ja yksityisissä oppilaitoksissa. Nykyisin on kuitenkin myös paljon erilaisia tanssin soveltavan käytön mahdollisuuksia, kuten tanssiterapia ja erityisryhmien parissa työskenteleminen. *”Taidetanssin ammatillinen työskentely on laajentunut baletin ja nykytanssin lisäksi eri tanssilajien soveltaviin tehtäviin vapaa-ajan, sosiaali- ja terveyssektorin alueille”* (Lakso 2005, 4). Tanssinopettajan koulutuksen saanut henkilö voi toimia esimerkiksi myös tanssijana tai koreografina. Vuonna 2004 tehdyn kartoituksen mukaan monet tanssinopettajat työskentelivät myös muilla, ei taiteellisilla aloilla, kuten hoitotyössä ja asiakaspalvelutehtävissä (Lakso 2005, 21).

Tanssinopettajan työkuva voidaan tarkastella myös uusien koulutusohjelmakohtaisten sekä ammattikorkeakoulujen yleisten kompetenssien avulla. Kompetenssit kuvaavat yksilön pätevyyttä ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista työtehtävistä. *”Kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia – yksilön tietojen, taitojen ja asenteiden yhdistelmiä. Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit muodostavat opiskelijan asiantuntijuuden sekä koulutusohjelman identiteetin ja olemassaolon perustan”* (Ammattikorkeakoulujen yleiset kompetenssit, 2008). Ammattikorkeakoulut osallistuivat eurooppalaiseen korkeakoulutusalueeseen- projektiin, jonka tehtävänä oli tukea ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmatyötä sekä koordinoita koulutusohjelmakohtaisten ja yleisten kompetenssien määrittelytyötä lukuvuoden 2005-2006 aikana. Yleiset kompetenssit määrittämään valtakunnallisissa työryhmissä ja koulutusohjelmakohtaiset erikseen valittujen koulutusohjelmakohtaisten vastuuhenkilöiden kesken. (Ammattikorkeakoulujen yleiset kompetenssit, 2008.)

Kuopion Musiikki- ja Tanssiakatemian kompetenssien mukaan tanssinopettajan tulisi olla luova ammattilainen, monipuolinen taiteilija, tiedostava pedagogi sekä innovatiivinen työelämäntaitaja. Tarkasteltaessa näitä kompetensseja kehonhuollon opetuksen näkökulmasta, tanssinopettajan tulisi hallita kehonhuollolliset tiedot ja taidot sekä osata soveltaa niitä tanssinopetukseensa. Tanssinopettajan tulisi osata luoda sellainen kasvatussuhde, joka mahdollistaa ja edistää oppimista sekä itseohjautuvuuden kehitystä. Ja saada monipuolisia opetusmenetelmiä käyttäen oppilas itse ymmärtämään kuinka tärke-

ää on huolehtia omasta kehosta. Tanssinopettajan tulisi ylläpitää ja kehittää omaa osaamistaan jatkuvan reflektion avulla. Hänen tulisi hahmottaa tanssin kokonaiskenttä ja nähdä erilaiset yhteistyömahdollisuudet myös eri alojen kanssa.

Opiskelu Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksessa taas tähtää taiteellisen, teknisen, sosiaalisen ja eettisen kyvykkyyden omaksumiseen ja harjoittamiseen. Kehonhuollon opetuksen näkökulmasta nämä kompetenssit tarkoittavat sitä, että tanssinopettajan tulisi hallita ja tuntea erilaisia kehonhuoltomenetelmiä sekä tanssia tukevia oheisharjoitteita. Tanssinopettajan tulisi osata tuottaa kehoystävällistä liikettä ja muokata sitä kullekin ryhmälle sopivaksi. Hänen tulisi osata analysoida sekä omaa että näkemäänsä liikettä kinesiologisesti. Tanssinopettajan tulisi hallita myös kehonhuoltoon liittyvien teoria-aineiden perusteet. Hänen tulisi osata luoda ja toteuttaa kehonhuollollisia elementtejä sisältäviä taidekasvatuksellisia kokonaisuuksia eri ikä- ja kohderyhmille. Tanssinopettajan tulisi omata kyky kehittää ja verkottaa toimintaansa tanssitaiteen edustajana yhteistyössä myös muiden alojen kanssa. Tanssinopettajan tulisi jatkuvasti myös pyrkiä arvioimaan ja kehittämään omia arvojaan ja asenteitaan. (Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen kompetenssit, 2008.)

Oman kokemukseni mukaan valtaosa tanssinopetuksesta perustuu vielä opettajajohtoiseen tekniikan opetukseen vaikka tanssinopettajan työnkuva on viime vuosina monipuolistunut ja laajentunut sekä kulttuurin että hyvinvointisektorin puolelle. Keskityn tässä työssäni tarkastelemaan tanssinopettajan työnkuvaa juuri perinteisen tekniikanopetuksen näkökulmasta.

2.3 Tanssijan työnkuva

Tanssin ammatillinen peruskoulutus antaa laaja-alaiset perusvalmiudet tanssialan eri tehtäviin sekä jatko-opintoihin. Tanssijan työn osa-alueet voidaan jakaa tanssiteknisiin taitoihin, luovuuteen, esiintymis- ja ilmaisutaitoihin, tanssitietouteen sekä yhteistyö- ja produktiotuotannollisiin taitoihin. (Turun konservatorion tanssikoulutus, 2008.)

Ammattitanssijat työskentelevät muun muassa tanssiteattereissa, yksittäisten taiteilijoiden muodostamissa ja produktiokohtaisissa työryhmissä sekä erilaisissa projekteissa.

Suurin osa tanssitaiteilijoista työskentelee freelancereina lyhyissä ja päällekkäisissä työsuhteissa. Monet tekevät tanssijantyön lisäksi myös tanssinopettajan ja koreografin töitä. (Lakso 2005, 6-8.) ”*Opetustyö on merkittävä tulonlähde, sillä tanssijan ura on lyhyt ja lopettamisen suurimmat syyt ammatin alhainen toimeentulo, vammautuminen, perheen perustaminen tai ikä*” (Lakso 2005, 11). Vuonna 2004 tehdyn kartoituksen mukaan monet tanssijat työskentelivät tanssinopettajien tavoin myös muilla, ei taiteellisilla aloilla (Lakso 2005, 6).

Tanssiin kohdistuvat fyysiset vaatimukset ovat lisääntyneet, sillä tanssitekniikka on kehittynyt ja vaikeutunut, ja esitysten määrät ovat lisääntyneet ajan saatossa. Myös tanssilajit ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet. Nykyisin pelkkä yhden lajin taitaminen ei enää riitä. Tämä lisää tanssiin kohdistuvia fyysisiä vaatimuksia, sillä eri tanssilajeissa tarvitaan erilaisia liikelaatuja ja voimaominaisuuksia. Tanssijan tulee olla monipuolinen ja pystyä hetkessä vaihtamaan lajista toiseen. (Watkins & Clarkson 1990, 9)

2.4 Tanssin asettamat vaatimukset keholle

Tanssi on fyysisesti vaativa ja monipuolinen laji... Tanssijalla tulee olla niin hyvät fyysiset ominaisuudet, että hän voi tunnilla keskittyä täysin tekniikkaan, ja niin hallittu tekniikka, että tanssimisen hetkellä voi keskittyä täysin ilmaisuun ja tulkintaan. (Lampi 1985, 18.)

Usein klassinen baletti mielletään kaikista vaativimmaksi tanssilajiksi, koska siinä tavoitellaan muun muassa 180 asteen aukikiertoa lonkista. Mutta kuten Lukkari artikkelissaan kirjoittaa: ”*jazz- ja moderni tanssi eivät rakenteellisesti aseta yhtä tiukkoja vaatimuksia kuin klassinen baletti, mutta saattavat rasittaa selkää jopa enemmän*” (Lukkari 1990, 21).

Tanssissa tarvitaan muun muassa taitoa, ketteryyttä, koordinaatiota, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Hyvä koordinaatio ja lihastasapaino ovat edellytyksiä oikeaoppiselle ja puhtaalle tanssitekniikalle. Puhdas tanssitekniikka taas ennaltaehkäisee vammoja. Valmennustietouden sekä toiminnallisen anatomian ja fysiologian ymmärtäminen auttaa urheilijan tavoin myös tanssijaa vähentämään vammautumisriskiä (Koistinen 1998, 12).

Koordinaatio on hermoston ja lihasten oikea-aikaista yhteistyötä, mikä helpottaa suoritusta ja säästää energiaa. Liikkeen hallinta perustuu pitkälti koordinointiin. (Korhonen, Eloranta & Santala 1998, 45.) Lihastasapainolla taas tarkoitetaan lihasten keskinäisiä voima-/venyvyys-suhteita (Koistinen 1998, 26-27).

Hyvän lihastasapainon vallitessa lihakset aktivoituvat oikeassa järjestyksessä mahdollisimman taloudellisesti aiheuttaen sulavan, tarkoituksenmukaisen ja hyvin koordinoitun liikkeen sarjan toiminnallisesti ryhdikkäässä ihmisessä. Tällöin luut, nivelet ja lihakset kuormittuvat optimaalisella tavalla (Arvonen 2002, 19).

Lihastasapainoa pystytään parantamaan voima- ja venyvyys-harjoituksilla sekä erilaisilla taito ja ketteryysharjoituksilla, jotka taas kehittävät myös koordinaatiota (Ahonen & Lahtinen 1989, 327). Huonoa lihastasapainoa seuraavat ryhtivirheet, jotka aiheuttavat usein esimerkiksi ylikuormitusta selkärangan fasettinivelille sekä turhaa lihasten kiristymistä. Jos esimerkiksi vatsalihakset ovat heikot, kallistuu lantiokori eteenpäin ja selkä painuu liikaa notkolle. Näin ollen alaselän lihakset yliaktivoituvat ja menettävät vähitellen elastisuutensa sekä kyvyn rentoutua. *”Ihmisen keho on ns. kinesteettinen ketju, jolloin virheasennot yhdessä osassa vartaloa vaikuttavat myös muihin vartalon osiin”* (Arvonen & Kailajärvi 2002, 18).

Vaikka tanssia pidetään usein kokonaisvaltaisena ja monipuolisena lajina, treenaus on usein kuitenkin suhteellisen yksipuolista. Lammen mukaan treenitunnit eivät yksinään turvaakaan riittävää valmiutta. Lisäharjoittelun avulla saadaan kuitenkin täydennettyä tanssiopintoja ja korjattua tanssiharjoitteluun liittyviä puutteita. Oheisharjoitteiden olisi siis hyvä muistuttaa tanssinomaisia harjoitteita, jotta harjoitettaisiin juuri tanssin kannalta merkittäviä ominaisuuksia. (Lampi 1985, 18-19.) Liiketottumukset nimittäin muuttuvat sellaisiksi kuin niitä harjoitetaan (Ahonen 1993, 13).

Pyrittäessä maksimaaliseen suoritukseen tehdään kaikki tarpeellinen ja vain se. Lisäharjoittelulla saadaan tehoa eri ominaisuuksien harjoitteluun, säästetään aikaa, vaivaa. Samojen lihasten jatkuva ylikuormittuminen pelkällä tanssin treenaamisella aiheuttaa todennäköisesti vammoja. Monipuolinen harjoittelu taas vahvistaa vähemmän käytettyjä heikompia lihaksia ja parantaa lihasten epätasapainoa. (Lampi 1985, 19.)

Jo 1980- luvulla professori Hänninen on väittänyt tanssijan olevan ammatti- ja huippu-urheilija ainakin lääketieteelliseltä kannalta. Tanssijan lääketieteelliseen huoltoon tulisi Hännisen mukaan sisällyttää peruskunnon ylläpito ja kehittäminen, ravintoneuvonta,

perusterveys, rasitus- ym. vammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus sekä sairauksien hoito kuten huippu-urheilussa. (Hänninen 1986, 38.) Kahdenkymmenen vuoden aikana tietämys on lisääntynyt ja eri alojen yhteistyö on kasvanut, mutta kokemukseni mukaan samojen asioiden kanssa painitaan yhä.

Harjoittelun tulisi jatkua rasittavuudeltaan tasaisena, mutta myös nousujohteisena (Aalto 2005, 11). Huippu-urheilijalla vuosi jakautuu erilaisiin harjoitusjaksoihin, tähdäten koko ajan kilpailukauden huippukuntoon. Tanssijoiden taas tulee olla ympäri vuoden huippukunnossa. Tanssijoille ei juuri jää palautumisaikaa, sillä heidän vuorokausirytmikin on epätavallinen. Aamu aloitetaan usein treenitunnilla, jonka jälkeen päivällä ovat vuorossa produktiokohtaiset harjoitukset ja illalla vielä esitykset. Vaikka tiedetään, että tanssijan päivittäinen harjoittelu rasittaa suuresti niveliä ja lihasten jänteitä, harjoittelun jaksotusta ei kuitenkaan voida toteuttaa optimaalisella tavalla, sillä tanssiteknistä taitoa joudutaan hiomaan niin paljon (Ahonen 1993, 12).

Kuten jo edellä todettiin, tanssijaan kohdistuvat fyysiset vaatimukset ovat lisääntyneet tanssitekniikan kehittymisen ja lajien monipuolistumisen myötä. Lampi toteaaakin, että:

...kun koreografioiden vaatimukset ovat selkeästi monipuolistuneet, on entistä tärkeämpää huolehtia kunnostaan ja kehostaan...Vaaditaan erittäin hyvää perinteistä tanssitekniikkaa ja sen lisäksi valmiutta tehdä aivan uutta, ennenkokematonta liiketehniikkaa, joista koreografeillakaan ei ole kokemusta. (Hagelberg 1994, 9.)

Oman kokemukseni mukaan myös tanssinopettajaan kohdistuvat vaatimukset ovat lisääntyneet. Tanssinopettajankin tulee nykyisin hallita monia eri lajeja, etenkin pienemmillä paikkakunnilla työskenneltäessä. Vain harvat tanssinopettajat pystyvät työllistämään itsensä täyspäiväisesti opettamalla vain yhtä lajia. Tanssinopettajan keho joutuu tanssijan kehon tavoin jatkuvasti kovalle rasitukselle. Rasitus on kuitenkin luonteeltaan erilaista kuin tanssijan kehoon kohdistuva. Opettajan liikkuminen tunnin aikana on jaksottaista, sillä tanssi mielletään usein mallioppimiseksi. Tanssinopettajan tulee pystyä näyttämään tunnilla tehtävät liikkeet ja sarjat todella selkeästi ja usein myös liioitellusti, etenkin jos kyseessä ovat nuoremmat oppilaat (Lampi 1986, 31). Kun oppilaat alkavat muistaa sarjan, siirtyy opettaja sivuun tarkastelemaan oppilaiden tekemistä. Tarpeen vaatiessa opettaja näyttää kyseisen sarjan vielä uudelleen, ennen kuin voidaan jatkaa eteenpäin. Vaikka opettaja olisi lämmitellyt ennen tuntia, niin keho ei kestä lämpimänä koko tuntia. Opettaja joutuu siis tunnin edetessä näyttämään sarjoja myös kylmiltään,

jolloin loukkaantumisriski on suuri. Edistyneempiä oppilaita opetettaessa, opettajan näyttö ei ole enää niin merkittävä ja tärkeä tekijä. Tällöin voidaan antaa enemmän suullisia ohjeita.

2.5 Tanssivammojen ennaltaehkäisy

Tanssijan työkykyä ja pitkää uraa ajatellen, tanssivammojen ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää (Mahlamäki 1988, 13). Tanssivammojen syntymiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa rakenteellisiin tekijöihin, tiedon puutteeseen, puutteelliseen tanssitekniikkaan sekä esimerkiksi väsymyksestä johtuvaan hyvän tanssitekniikan lipsumiseen. Vammojen syntymiseen voivat vaikuttaa myös ulkoiset tekijät kuten lattia ja lämpötila. (Howse & Hancock 1998, 74-75) Suurin osa tanssivammoista on kroonisia, joten niitä pystytään ennaltaehkäisemään oikeanlaisella harjoittelulla (Solomon, Solomon & Minton 2005, 29).

Ahosen mukaan taito, ketteryys ja fyysinen kunto ovat merkittäviä tekijöitä tanssivammojen ennaltaehkäisyssä (Ahonen 1993, 12). Mahlamäen mukaan taas tanssitekniikan hyvää tuntemusta ja osaamista voidaan pitää tanssivammojen ennaltaehkäisyn kulmakivinä, sillä puutteellisesta tanssitekniikasta johtuvat virheelliset liikeradat kuormittavat väärin kehonosia synnyttäen rasitusvammoja. (Mahlamäki 1988, 13.) Puutteellinen tekniikka taas voi olla seurausta huonoista ohjeista, koordinaatiosta tai voiman ja venyvyyden puutteesta (Watkins & Clarkson 1990, x).

Ahosen mukaan tanssijoiden harjoittelun tulisikin koostua varsinaisesta tanssiharjoittelusta, venyvyyden ja ketteryyden harjoittelusta, anaerobisen- ja aerobisen kestävyys harjoittelusta, pika- ja maksimivoiman sekä voimakestävyyden harjoittelusta, nopeus ja kimmoisuus harjoittelusta sekä koordinaatioharjoittelusta. Nämä kaikki yhdessä muodostavat tanssijan fyysisen pyramidin, jonka pohjalla on varsinainen tanssiharjoittelu, ja huipulla tanssisuoritus. (Ahonen 1993, 12.) Tässä työssäni keskityn kuitenkin tarkastelemaan lähemmin vain lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavia harjoituksia.



Tanssijan fyysinen pyramidi (Ahonen 1993, 12).

Näiden kaikkien edellä mainittujen tekijöiden ohella tulisi huomioida myös tanssijoiden rakenteelliset seikat, kuten lannerangan asento ja lonkkanivelten liikkuvuus (Mahlamäki 1988, 13). Tanssiin vaikuttavat rakenteelliset seikat voivat olla joko synnynnäisiä kuten skolioosi tai virheellisestä harjoittelusta syntyneitä asennon muutoksia esimerkiksi jalkaterissä.

Opettajan tehtävänä on ohjata oppilasta henkilökohtaisesti kehon hallinnassa ja sen toimintojen ymmärtämisessä (Jouhtinen 1990, 4). Tanssinopettajan tulisi tietää, minkälaisia oheisharjoituksia voidaan tehdä oppilaan taitojen vahvistamiseksi. Oheisharjoitteita suunniteltaessa ja teetettäessä tulee aina huomioida oppilaan ikä, taso ja yksilölliset ominaisuudet. Opettajan tulisi tietää jonkin verran myös vammojen hoidosta ja kuntoutuksesta, jotta oppilas voi treenata turvallisesti tunnilla. (Lampi 1986, 33.) Opettajalla ei tietenkään tarvitse olla lääkärin tai fysioterapeutin tietämystä, perustiedot riittävät. Mielestäni nämä perustiedot ovat riittävät, jos hän ymmärtää kehontoiminnan perusteet. Opettajan tulisi tietää, että mikä lihas osallistuu mihinkin liikkeeseen ja mitä seuraa, jos

esimerkiksi polvien linjaus on väärä tai selkä on liian notkolla. Riittävien perustietojen pohjalta opettajan tulisi myös tietää, mitä voidaan tehdä lihastasapainon saavuttamiseksi ja miten loukkaantumistilanteissa toimitaan ensihoidon suhteen. Opettajan tulisi myös osata siirtää nämä tiedot käytännön opetukseen sekä ymmärtää mihin hänen tietämyksensä riittää. Pulmallisissa tilanteissa opettaja voi ja hänen tulee neuvoa oppilasta kääntymään asiantuntijoiden puoleen.

Mahlamäki korostaa, että asiantuntijalääkäri tulisi tarkistaa ammattitanssijoiksi pyrkivät, jotta vammariski minimoituisi (Mahlamäki 1988, 13). Kaikissa lopputyössäni mukana olevissa tanssialan koulutuksissa olikin pääsykoevaiheessa fysioterapeutin tarkastukset. Mielestäni tämä ei kuitenkaan vielä riitä. Olisi erittäin tärkeää, että nämä tarkastukset olisivat toiminnallisia testejä, eivätkä vain esimerkiksi liikkuvuutta ja luisia rakenteita mittaavia. Nämä tarkastusten tulokset tulisi mielestäni käydä heti koulutuksen alussa läpi yhdessä opiskelijoiden ja tanssinopettajien kanssa niin, että paikalla olisi myös asiantuntijalääkäri/-fysioterapeutti. Näin pystyttäisiin yhdessä asiantuntijoiden kanssa laatimaan jokaiselle yksilölliset harjoitusohjelmat sekä saamaan mahdolliset kehon riskitekijät ja ongelma-alueet samalla kertaa myös tanssinopettajien tietoon.

Myös ammattitanssijoiden suorituskykyä tulisi kontrolloida tasaisin välein mittausten avulla, joiden pohjalta voidaan helposti laatia yksilölliset harjoitusohjelmat (Mahlamäki 1988, 13). Säännöllisten testien avulla saataisiin myös selville ovatko aiemmat harjoitusohjelmat tuottaneet tulosta.

3 KEHONHUOLTO

3.1 Kehonhuollon määrittelyä

Tanssissa puhutaan paljon kehonhuollosta, mutta myös paljon lisä- tai oheisharjoittelusta. Urheilun puolella taas puhutaan yleisesti lihashuollosta. Miten nämä käsitteet sitten eroavat toisistaan vai tarkoitetaanko näillä kaikilla samaa asiaa? Vai onko kaikissa tavoite sama, mutta keinot tavoitteen saavuttamiseksi erilaisia?

Jarmo Ahonen on määritellyt kirjassaan *Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto* (1989, 111) lihashuollon seuraavasti:

Urheilijan lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä urheilijan kannalta aktiivisia ja/tai passiivisia toimenpiteitä, joilla pyritään nopeuttamaan fyysistä ja psyykkistä palautumista harjoituksen tai kilpailun jälkeen, ennaltaehkäisemään akuuttien ja rasitusvammojen syntyä hyvin valmistavien toimenpiteiden avulla, saavuttamaan optimaalinen rentoustila sekä opettamaan urheilijalle mahdollisimman taloudellinen, tehokas ja kudoksia säästävä tapa käyttää kehoaan.

Itse näkisin, että molemmilla sekä kehonhuollolla että lihashuollolla pyritään saavuttamaan kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi, unohtamatta psyykkistä puolta. Lisä- ja oheisharjoitteilla taas pyritään parantamaan ja vahvistamaan kehon yksittäisiä ominaisuuksia. Näin ollen näkisinkin, että kehonhuolto ja lihashuolto toimivat yläkäsitteenä lisä- ja oheisharjoittelulle. Tässä opinnäytetyössäni käyttämäni kehonhuollon käsite sisältää myös lisä- ja oheisharjoittelun.

Ahosen mukaan ”*kehon kaikkien osien hyvän toiminnan edellytyksenä on kohtuullinen määrä monipuolista liikuntaa*” (Ahonen 1989, 10). Monipuolista liikuntaa voidaan pitää myös hyvän kunnon edellytyksenä, sillä hyvä kunto rakentuu monesta palasesta. Kunnon parantuminen taas johtaa parempaan tanssisuoritukseen ja samalla myös ennaltaehkäisee vammojen syntyä (Hagelberg 1994, 9). Hyvän kunnon tärkeimmät osa-alueet ovat hapenkuljetuselimistön kunto eli kestävyys, lihaskunto, liikkuvuus sekä kehon koostumus (Aalto 2005, 9). Myös lämmittelyn, jäähdyttelyn ja rentoutumisen vaikutus harjoitteluun sekä kehon hyvinvointiin tulisi muistaa huomioida. Oman kokemukseni

mukaan tanssissa keskitytään usein vain hyvään lajikohtaiseen kuntoon ja unohdetaan yleiskunto. Näitä molempia kuitenkin tarvitaan, jotta vaadittavat fyysiset ominaisuudet olisivat tasapainossa (Koistinen 1998, 11).

Tanssiin liittyvän kehonhuollon tulisi mielestäni sisältää nämä kaikki hyvän kunnon osa-alueet. Näin ollen tarkastelen tässä työssäni lähemmin seuraavia kehonhuollon toiminnallisia elementtejä: lämmittely, hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavat harjoitukset, lihaskuntoharjoitukset, jäähdyttely, liikkuvuusharjoitukset ja rentoutusharjoitukset. Mielestäni näiden toiminnallisten elementtien lisäksi kehonhuoltoon kuuluvat myös teoria-aineet kuten anatomia, kinesiologia, fysiologia ja ravintotieto, mutta näitä en kuitenkaan käsittele tämän työni yhteydessä sen tarkemmin.

Yksi tärkeä osa kehonhuoltoa on mielestäni somatiikka. Somatiikassa pyritään lisäämään itsetuntemusta sekä löytämään kehon ja mielen yhteys. Harjoittelumuodoissa hyödynnetään kehollisia kokemuksia, pyrkimyksenä oppia tuntemaan miten kehon motoriikka toimii. (Rouhiainen 2006, 10-12.) Somaattisia menetelmiä ovat muun muassa Pilates, Bartenieff Fundamentals, Alexander-tekniikka, Feldenkreis- menetelmä, Laban-analyysi ja Body-Mind Centering (Rouhiainen 2006, 16). Somaattisia menetelmiä on tanssin kentällä käytetty juuri oheisharjoittelu- ja tukimuotoina, mutta nykyisin Greenin (2002) mukaan somaattisia menetelmiä ja niihin liittyviä periaatteita integroidaan monin eri tavoin myös tanssin kasvatuksellisiin ja pedagogisiin prosesseihin, etenkin nykytanssin puolella (Rouhiainen 2006, 12; 27).

Kehonhuoltoon tulisi mielestäni kuulua myös urheilun puolella paljon käytettyä, psyykkistä valmennusta, sillä: *”Mieli liikuttaa lihaksia. Siksi mielen harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin.”* (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 9.) Psyykkisellä valmennuksella pyritään huomioimaan koko ”urheilijan” elämäntilanne. Psyykkisen valmennuksen avulla pyritään kehittämään ”urheilijan” kykyä vaikuttaa omaan mielialaansa ja sitä kautta myös elimistönsä toimintaan. Jos urheilijan kokonaiselämäntilanne ei ole tasapainoissa, vaikuttaa se suoraan motivaatioon ja sitä kautta harjoittelun mielialaan. Tämä taas altistaa selkeästi vammojen syntymiselle. (Liukkonen ym. 2006, 10.) Jotta psyykkistä valmennusta voitaisiin käyttää myös tanssin puolella, tulisi ensin tarkkaan miettiä ja määritellä, minkälaisia psykologisia vaatimuksia tanssi

edellyttää. Tässä työssäni keskityn kuitenkin tarkastelemaan lähemmin edellä mainitsemiani kehonhuollon toiminnallisia elementtejä.

Kehonhuollon tulisi aina olla monipuolista ja sen eri osa-alueiden tulisi olla keskenään tasapainossa. Mikäli harjoittelua tehostetaan tai lisätään, tulisi aina muistaa lisätä myös kokonaisvaltaista kehonhuoltoa vähintään samassa suhteessa (Aalto 2005, 65). Kehonhuollon kokonaisuutta ajatellen on tärkeää huomioida myös riittävä lepo sekä terveellinen, monipuolinen ja riittävä ravinto.

3.2 Kehonhuollon toiminnalliset osa-alueet

3.2.1 Lämmittely

Tanssitunti aloitetaan usein yhteisesti tehtävällä lämmittelysarjalla, mutta siitä huolimatta oppilaiden tulisi lämmitellä omatoimisesti jo ennen tunnin alkua. Näin keho ja mieli olisivat jo tanssitunnin ensimmäisestä harjoituksesta lähtien valmiita harjoitteluun. Alkulämmittelyn tarkoituksena ei ole uuvuttaa kehoa vaan herätellä ja lämmitellä lihakset sekä avata liikeradat. (Jouhtinen 2003, 96.) Lämmittelyllä pyritään nostamaan sydämen sykettä, jotta verenkierto saadaan vilkastumaan koko kehossa. Jokaisen tulisi löytää itselleen sopiva ja mielekäs lämmittelyohjelma, joka vastaa juuri oman kehon tarpeisiin, huomioiden sekä heikkoudet että vahvuudet. Lämmittelyn tarpeeseen vaikuttavat suuresti myös vuodenajat. (Ahonen 1989, 121-122.)

3.2.2 Jäähdyttely

Jäähdyttelyn tarkoituksena on edistää ja nopeuttaa harjoituksesta palautumista. Loppuverryttelyn avulla saadaan harjoituksen aikana syntynyt maitohappo poistumaan elimistöstä nopeammin. Tanssitunnin jälkeen syketasoa tulisi jaksaa pitää 120-130 lyönnin minuuttitasolla 10-15 minuutin ajan esimerkiksi rauhallisesti hölkäten. Tunnin jälkeen olisi hyvä tehdä myös kevyitä ja lyhyitä venytyksiä. (Ahonen 1989, 122.)

3.2.3 Hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavat harjoitukset

Tanssiharjoittelu on rakenteeltaan tyypillistä intervalliharjoittelua (Ahonen 1993, 13). Tanssitunneilla työskennellään suhteellisen matalalla syketasolla, sillä tanssi- ja tekniikkasarjat ovat usein lyhyitä ja niitä harjoitellaan pienissä pätkissä. Toisinaan sarjoja

voidaan tehdä myös pienemmissä ryhmissä, jolloin omaa vuoroa joutuu odottamaan. Usein tunti myös keskeytyy hetkellisesti, kun opettaja antaa korjauksia tai joku haluaa vielä kysyä tarkennuksia. Tanssitunnilla syke nousee siis aina vain hetkellisesti.

Anaerobista kestävyyttä tarvitaan voimakkaissa ja nopeissa suorituksissa, tanssitunnilla esimerkiksi isoissa hyppysarjoissa. Esiintymistilanteissa anaerobinen kestävyys on erittäin tärkeä, jottei väsymys iske kesken esityksen. Anaerobista energiankäyttöä kehittävät intervalliharjoitukset, jossa vaihtelevat lyhyet rasitusjaksot (80-90% maksimisykkeestä) ja kuormitukseen suhteutetut palautumisjaksot. (Korhonen ym. 1998, 43.) Pelkät tanssitunnit eivät usein kuitenkaan riitä kehittämään anaerobista kestävyyttä, sillä tanssitunneilla syketaso jää liian matalaksi. Hyvä tapa harjoitella anaerobista kestävyyttä olisi esimerkiksi intervallityyppinen pyöräily.

Kestävyysharjoittelu opettaa tanssijan liikkumaan taloudellisesti (Lampi 1985, 18). **Aerobista kestävyyttä** tulisi harjoittaa vähintään puolen tunnin ajan, kolme kertaa viikossa. Syketaso tulee pitää melko alhaisena, mutta kuitenkin niin, että hengästyy. Yleisenä ohjeena aikuisten pulssitiheydessä voidaan pitää 170 – ikä. (Korhonen ym. 1998, 42.) Tällaiseen harjoitteluun sopivat esimerkiksi juoksu, pyöräily ja uinti, joissa työskentelevät isot lihasryhmät (Ahonen 1993, 13). Ahosen mukaan juoksu ei kuitenkaan ole paras mahdollinen laji tanssijoille, sillä he työskentelevät muutenkin paljon jalkojensa päällä (Hassinen 1990, 9).

3.2.4 Lihaskuntoharjoitukset

Vahvoja lihaksia tarvitaan tukemaan luiden liitoksia, niveliä, jotta ne kestävät niihin kohdistuvan kovan rasituksen esimerkiksi korkeiden hyppyjen alastulossa. Voimaa tarvitaan myös liikkuvuuden hyödyntämiseen. Voimaa tulee osata hallita ja käyttää sitä sopivassa suhteessa. Tanssissa puhutaankin yleisesti taloudellista liikkumisesta ja voimankäytöstä.

Lihastyö voi olla saman liikkeen aikana voittavaa (konsentrisen lihastyö), paikallaan pitävää (staattinen eli isometrinen lihastyö) sekä jarruttavaa (eksentristä eli negatiivista lihastyötä). Tehokkaassa lihaskuntoharjoittelussa tulisi huomioida nämä kaikki lihasten erilaiset työskentelytavat. Nämä lihasten erilaiset työskentelytavat eroavat toisistaan luonteensa sekä lihaksen pituuden muutosten perusteella. Tässä työssä en kuitenkaan

käsittele näitä lihasten erilaisia työskentelytapoja tämän tarkemmin. (ks. lisää Aalto 2005, 14.)

Tanssissa tarvitaan sekä staattista että räjähtävää lihastyötä (Ahonen 1993, 13). Kestoharjoittelun tavoitteena on saada lihakset jaksamaan työskentelemään pitkään. Kestoharjoittelussa käytetään vain pientä vastusta kuten kuminauhaa, mutta pelkkä kehonpainokin riittää. Toistoja tehdään sarjassa 10-30 ja sarjoja 2-5. Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti, mutta välillä on kuitenkin hyvä myös vaihdella tempoa. (Jouhtinen 2003, 25.) Räjähtävää voimaa eli pikavoimaa harjoiteltaessa pyritään nopeasti saamaan lihaksista mahdollisimman suuri teho (Korhonen ym. 1998, 43). Vahvistavat liikkeet tulisi pyrkiä tekemään mahdollisimman puhtaasti ja oikeaoppisesti (Jouhtinen 2003, 25). Voimaa on muistettava hankkia maltillisesti, jottei se vaikuttaisi koordinaatioon (Lampi 1985, 18).

3.2.5 Liikkuvuusharjoitukset

Liikkuvuus määritellään kykynä suorittaa itse tai ulkoisten voimien avulla liikelaajuudeltaan suuria liikkeitä (Jouhtinen 1990, 3). Hyvä liikkuvuus vaikuttaa edullisesti voimankäyttöön, koordinaation nopeuteen sekä rentouteen (Lampi 1985, 18). Tanssitekniikka vaatii hyvää liikkuvuutta, sillä liikkuvuus mahdollistaa isojen ja näyttävien liikkeiden tekemisen, ja vaikuttaa siten tanssin estetiikkaan. Tanssissa pyritäänkin usein mahdollisimman suuriin liikelaajuuksiin kaikissa nivelissä. Pelkkä liikkuvuus ei kuitenkaan riitä, myös voimaa ja hallintaa tarvitaan. (Jouhtinen 1990, 13.)

Monille naistanssijoille muodostuu suureksi ongelmaksi yliliikkuvuus, jonka seurauksesta nivelet joutuvat helposti lukkiutuneisiin asentoihin (Ahonen 1993, 13). Kun lihaksia venytetään, venyvät samalla myös lihaksiin liittyvät jänteet. (Jouhtinen 1990, 7.) Usein kuitenkin yliliikkuvuudesta kärsivät venyttävät myös nivelsiteitä, jota erityisesti tulisi välttää. Yliliikkuvuudesta kärsivien tulisiikin liikkuvuusharjoitteiden sijaan keskittyä voimaharjoitteluun, jotta lihakset tukisivat niveliä.

Lihaskireydet syntyvät useimmiten yksipuolisesta rasituksesta tai samanlaisina toistuvista liikekaavoista. Puutteellinen liikelaajuus taas kompensoidaan usein liiallisella voimankäytöllä, joka pidemmällä aikavälillä kuormittaa kehoa. (Jouhtinen 1990, 3.) Kehon hyvinvoinnin kannalta olisi erittäin tärkeää, että etu- ja takaosien sekä vasemman

ja oikean puolen venyvyys olisi tasapainossa. Myös ulko- ja sisäkiertäjien tulisi olla tasapainossa. (Ahonen 1993, 13.)

Liikkuvuutta voidaan kehittää monilla erilaisilla menetelmillä ja tekniikoilla, mutta tässä opinnäytetyössäni esittelen vain lyhyesti aktiivisen ja passiivisen venyttelyn. **Aktiivisessa venytyksessä** tanssija itse suorittaa venytyksen omaa lihasvoimaansa käyttäen kun taas **passiivisissa venytyksissä** venytyksen aiheuttaa ulkoinen voima. Passiivisissa venytyksissä voidaan hyödyntää jotain välinettä, kehon omaa painovoimaa tai ulkopuolista avustajaa. (Jouhtinen 1990, 6.) Venytykset jaetaan niiden keston mukaan lyhyt-, keski- ja pitkäkestoisiin venytyksiin.

Lyhytkestoiset venytykset (5-10 sekuntia) rentouttavat lihasta ja parantavat sen venykiertoa. Lyhytkestoisia venytyksiä on hyvä tehdä ennen tanssitunteja käydäkseen erilaiset liikeradat läpi. **Keskipitkät venytykset** (10-30 sekuntia) avaavat liikeratoja ja lisäävät jonkin verran lihaksen pituutta. Keskipitkiä venytyksiä on hyvä tehdä tanssituntien jälkeen, jotta lihakset rentoutuisivat ja palaisivat lepopituuteensa. Tällöin käydään läpi päälihasryhmät ja tunnin aikana erityisesti kuormittuneet lihasryhmät. Kaikkein tehokkaimmin lihaksen pituutta lisäävät **pitkäkestoiset venytykset** (30-120 sekuntia), jotka voivat kestää jopa 4-5 minuuttia. Varsinaiset lihaksia pidentävät venytykset tulee tehdä aikaisintaan 30-45 minuuttia tunnin loppumisen jälkeen, jotta lihakset ehtivät rentoutua tanssituntien rasituksesta. (Jouhtinen 2003, 21.) Edellisen harjoituksen ja venyttelyn väliin jätettävä aika on riippuvainen rasituksen määrästä ja sen kovuudesta. Jotta liikkuvuus lisääntyisi, on venytys toistettava useamman kerran venytyksen ääriasentoon asti. Toistoja on hyvä tehdä kolmesta ylöspäin vaihtaen aina välissä venytettävää puolta, jotta lihas saa välillä lepoa. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 37-38; Jouhtinen 2003, 22.)

Venytteleminen vaatii keskittymistä ja rauhoittumista sekä oman kehon kuuntelua ja tunnustelua. Aina ennen venyttelyä tulisi muistaa lämmitellä huolellisesti, jottei esimerkiksi revähdyksiä pääsisi tapahtumaan. Jotta venytteleminen olisi turvallista, on löydettävä oikeanlainen ja hyvä venyttelyasento. Venytys tulee muistaa aloittaa hitaasti ja lisätä venytystä vähitellen. Venytyksen aikana tulisi pyrkiä hengittämään rauhallisesti ja tasaisesti, koko ajan hengitystä syventäen sekä pitämään lihakset mahdollisimman rentoina. On tärkeää tunnustella miltä ja missä venytys tuntuu. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 37-38.)

3.2.6 Rentoutusharjoitukset

Tanssissa tulisi urheilun tavoin pyrkiä maksimaaliseen suoritukseen minimaalisella työllä. Rentouden saavuttaminen on edellytys taloudelliselle voimantuotolle ja optimaaliselle suoritukselle. Rentouttavia harjoitteita ei kuitenkaan tule pitkäkestoisten venytyksien tavoin tehdä ennen kovaa harjoitusta, jottei itse harjoituksesta häviäisi teho. (Ahonen 1989, 151,156.) Rentoutumisella tarkoitetaan kehon ja mielen rauhoittamista, joko erikseen tai samanaikaisesti (Kataja 2003, 23). Rentoutumisen avulla muun muassa keskittymis- ja suorittamiskyky paranevat, palautuminen nopeutuu sekä hermoston ja lihasten yhteistyö tehostuu, mikä edesauttaa liikkeen sujuvuutta. Rentoutuminen lisää myös itsetuntemusta ja luovuutta. (Kataja 2003, 28-29, 35.) Rentoutusharjoitukset auttavat myös hallitsemaan ja vähentämään mahdollista esityksen aiheuttamaa stressiä ja jännitystä (Ahonen 1989, 151).

Rentoutuminen vaatii harjoittelua sekä motivaatiota ja myönteistä suhtautumista rentoutumiseen. Tärkein edellytys rentoutumistilan saavuttamiseen on keskittyneisyys. Rentoutumistilaan pääsemisessä auttaa hämärä valaistus, lämmin olo (riittävän korkea huonelämpötila tai esimerkiksi viltti) tarkasti valittu musiikki ja sopivan asento. Alkuvaiheessa käytetään usein makuuasentoa, mutta myöhemmin myös erilaisia istuma-asentoja. Kun rentoutumista aletaan harjoitella, tulisi rentoutumisharjoituksen kestää aina vähintään 15 minuuttia. (Kataja 2003, 33-34, 53, 126-127.)

Rentoutumismenetelmät jaetaan usein kahteen päätyyppiin: aktiivisiin ja passiivisiin menetelmiin. Aktiiviset eli perifeeriset menetelmät perustuvat lihasten jännittämiseen ja jännityksen laukaisemiseen (esimerkiksi Edmund Jakobssonin kehittämä menetelmä). Passiivisissa rauhoittumis- ja suggestiomenetelmissä taas pyritään rauhoittamaan ihmisen mieltä joko hiljentymällä sisäiseen maailmaan tai antamalla erilaisia ärsykeitä (suggestioita), jotka aikaansaavat rentoutumisen (esimerkiksi Schulzin menetelmä). Kaikkia rentoutumismenetelmiä yhdistävä tekijä on oikeanlainen hengitys. Rentoutuminen on yksilöllistä, joten on hyvä kokeilla erilaisia menetelmiä löytääkseen itselleen sopivan. Rentoutumistavan valintaan vaikuttaa myös se, mitä rentoutumisella haetaan. (Kataja 2003, 52-53.)

3.3 Kehonhuoltomenetelmiä

Kehonhuoltomenetelmiä on runsaasti, mutta tässä opinnäytetyössä esittelen vain muutamia. Päätin tarkastella seuraavia menetelmiä tarkemmin: Pilates, Bartenieff Fundamentals, Jooga ja Alexander-tekniikka, sillä kyseisiä menetelmiä on sisällytetty tanssialan koulutusten kehonhuollon opetussisältöihin.

3.3.1 *Alexander- tekniikka*

Alexander-tekniikan on kehittänyt australialainen Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Alexander- tekniikka on aina ollut tanssijoiden, muusikoiden ja näyttelijöiden suosiossa. Sen avulla pyritään lisäämään itsetuntemusta sekä muuttamaan totuttuja tapoja. (Gelb 1994, 24; 49) Tekniikassa pyritään kiinnittämään huomio toiminnan laatuun, erityisen tavoitteen sijasta. Alexander-tekniikan toimintaperiaatteet ovat seuraavat: itseohjaus ja toiminta, kokonaisvaltainen ihminen, perushallinta, epäluotettavat aistihavainnot, inhibitio (olla reagoimatta), suuntaaminen sekä päämäärät ja keinot (ks. lisää Gelb 1994, 43-108).

Itseohjauksella tarkoitetaan pyrkimystä hallita omia valintoja ja toimintoja. Alexanderin mukaan valitsemamme tapa käyttää itseämme vaikuttaa toimintaamme kaikilla tasoilla niin fyysisellä kuin henkisellä tasolla sekä tunnetasolla. (Gelb 1994, 45-49.) Ihminen nähdään psykofyysisenä kokonaisuutena, joka tarkoittaa sitä, että henkistä ja fyysistä puolta ei voida erottaa toisistaan. Näin ollen myöskään ihmisen vaivoja ja puutteita ei voida määritellä erillisinä ilmiöinä eikä hoitaa sellaisinaan. (Gelb 1994, 60.) Perushallinnalla tarkoitetaan pään, niskan ja keskivartalon kaikissa asennoissa toimivaa, alati muuttuvaa yhteyttä. Parempiin asentoihin pyritään paremman itseohjauksen kautta (Gelb 1994, 65).

Alexander-tekniikassa kehoitetaan usein pysähtymään, katsomaan ja kuuntelemaan. Kun ihminen kieltäytyy reagoimasta tottumustensa mukaisesti, perushallinta toimii oikein ja mieli ja keho ovat tasapainossa. Tätä kutsutaan inhibitioperiaatteeksi. (Gelb 1994, 80-83.) Suuntaamisen avulla pyritään tiedostamaan mihin suuntaan kehon osat ovat menossa ja mihin suuntaan itse haluaisi niiden menevän. Alexander-tunnilla pyritään suuntaamaan keho niin, että pää menee ylös ja eteen samanaikaisesti kuin selkä pitenee ja levenee. Suuntaamista voidaan täydentää mielikuvien ja kuvittelemisen avulla. (Gelb

1994, 89-99.) Alexander-tekniikassa on oleellista se, millaisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi käytetään (Gelb 1994, 104). Alexander- tekniikka on myös yksi rentoutustekniikoista (Ahonen 1989, 158).

3.3.2 *Bartenieff Fundamentals*

Bartenieff Fundamentals kehoiterapiamenetelmän on kehittänyt Irmgard Bartenieff (1900-1981). Irmgard oli Rudolf von Labanin oppilas. Menetelmä perustuu Labanin kehittämään liikeanalyysiin. Menetelmässä pyritään korostamaan ja vahvistamaan kehon osien välisiä yhteyksiä sekä kehon yhteyttä ympäröivään tilaan ja maailmaan. Liikeradat ja liikkeet ovat yksinkertaisia, sillä huomio pyritään kiinnittämään liikkeiden laatuun ja taloudelliseen energian käyttöön. (Mäntylä 1999-2000, 11.) Oleellista on se, mistä ja miten liike alkaa kehossa. *”Liikkeen oikea lähtöimpulssi on tärkeä, jotta hermoston ja lihasten oikeanlainen toiminta voisi käynnistyä”* (Hammond 2006, 138). Menetelmässä pyritään hahmottamaan kehon keskustan yhteys kehon ääriosiin, pään ja häntäluun välinen yhteys, ylä- ja alavartalon välinen yhteys, kehonpuolikkaiden yhteys toisiinsa sekä kehon saman puoleisen ja ristikkäisen puolen kehon-osien yhteys. Hengitys on oleellinen osa menetelmää. (Hackney 2002, 13.)

3.3.3 *Jooga*

Joogamenetelmiä on useita, mutta tässä työssäni esittelen vain astangajoogan, mikä on kokemukseni mukaan suosituin joogamenetelmä tanssialan ihmisten keskuudessa. Astangajoogassa yhdistyvät useat joogan lajit kuten hathajooga ja kriyajooga. *”Astangajooga on filosofia, jonka juuret ovat syvällä vanhoissa pyhissä intialaisissa kirjoituksissa ja gurujen (mestareiden) opetuksissa”* (Räisänen 2007, 9). Se ei ole sidottu uskontoon eikä myöskään politiikkaan tai järjestöön. Astangajooga kehittyy ihmisten yksilöllisten tarpeiden ja ajan mukaan. Se venyttää ja voimistaa kehoa, kehittää kehonhallintaa, parantaa aistien hallintaa sekä laajentaa tietoisuutta omasta itsestä. Astangajoogasta on Räisänen mukaan: *”vuosien varrella kehittynyt yhä turvallisempi, ihmisläheisempi, terapeuttisempi ja tieteellisempi kehon, mielen ja hengen harjoitus”* (Räisänen 2007, 9). Astangajoogan käytännön harjoitukset koostuvat asentoharjoituksista eli asanoista sekä hengitysharjoituksista, joita kutsutaan pranaymaksi. Jotta keho, aistinelimet, mieli ja äly kehittyisivät tasaisesti, tulee oppilaan harjoitella asennot täsmällisesti ja oikeassa järjestyksessä (Räisänen 2007, 7). Jooga kuuluu myös rentoutustekniikoihin (Ahonen 1989, 158).

3.3.4 Pilates

Pilates on saksalaisen Joseph Pilateksen (1880-1967) 1900-luvun alussa kehittämä harjoitusohjelma. Pilates on erittäin suosittu oheisharjoittelumenetelmä tanssin alalla (Putkisto 2004, 25). Pilates kehittää ennen kaikkea kehonhallintaa sekä parantaa lihastaspainoa ja ryhtiä. Pilateksessa pyritään aina ensin aktivoimaan syvät lihakset ja vasta sen jälkeen pinnalliset lihakset. Harjoituksissa keskitytään erityisesti vartalon keskustan ja ydintuen vahvistamiseen. Sisemmän tuen muodostavat pallea, lantionpohjan lihakset, poikittainen vatsalihas sekä selän syvät multifidus lihakset. Ulomman tuen taas muodostavat vinot vatsalihakset ja isot selkälihakset. (Putkisto 2004, 37-38.) Harjoituksissa pyritään vakauttamaan lantio, keskivartalo sekä hartiarengas, joka muodostuu rintalastan yläosan, solisluiden ja lapaluiden välisestä luisesta rakenteesta. Pilateksen kuusi pääperiaatetta ovat seuraavat: keskittyminen, hengitys, keskustan käyttö, tarkkuus, hallinta ja liikkeen virtaus. Pilates ei ole vain sarja liikkeitä vaan kehonhallintametodi, jossa on tärkeää miten liikkeitä tehdään, ei se, mitä liikkeitä tehdään.

3.4 Kehonhuollon yksilölliset tarpeet

Kehonhuollon tulisi tukea tanssiharjoittelua, ottaen huomioon jokaisen yksilölliset tarpeet. Tanssijan tulisi oppia kuuntelemaan omaa kehoaan ja sen vaatimuksia. Jokaisen tanssijan tulisi urheilijan tavoin tiedostaa omat rajoituksensa ja riskitekijänsä tanssin suhteen, jotta vammoilta pystyttäisiin välttymään (Koistinen 1998, 11). Hyvinvoiva keho on edellytys pitkälle uralle. Mitä keho sitten tarvitsee voidakseen hyvin? Jokainen keho on erilainen ja näin ollen myös jokaisen kehonhuollolliset tarpeet ovat erilaisia. Yksilöllisempiä harjoitusohjelmia voidaan luoda hyödyntäen esimerkiksi Sheldonin kehotyyppi luokittelujärjestelmää. W.H. Sheldon esitti kirjassaan ”Atlas of Men” (1954) kolme perustyyppiä, jotka perustuvat ihmiskehossa hallitsevaan kudostyyppiin. Nämä kehotyypit eli somatotyypit ovat leptosomi eli ectomorfinen tyyppi, atleetti eli mesomorfinen tyyppi sekä pyknikko eli endomorfinen tyyppi. Jokaisessa on näiden kaikkien kehotyyppien ominaisuuksia, mutta jokin piirre on selkeästi hallitseva. (Ahonen 1989, 167-168.)

Ectomorfisella henkilöllä dominoi hermokudos. Ectomorfinen tyyppi on pitkä ja hoikka, jonka lantio on leveämpi kuin hartiat. Mahdollinen ylipaino kertyy reisiin ja lanti-

oon. Ectomorfin nivelistö on liikkuva ja lihasvoima huonosti kehittyvä, josta usein seuraa hypermobilitteettia eli yliliikkuvuutta sekä huonoryhtisyyttä. Ectomorfilla on huono kestävyys, mutta erittäin tehokkaan hermoston toiminnan ansiosta hyvä reaktionopeus. Tällaisen henkilön on vaikea rentoutua. Ectomorfile ovat tyypillisiä nopeat, yhtäkkiset liikkeet. Ectomorfin tulisi harjoituttaa erityisesti voimaa ja kestävyyttä, ja käyttää rentoutusharjoituksia harjoittelun tukena. (Ahonen 1989, 167-169.)

Mesomorfisella henkilöllä dominoi sidekudos ja lihas. Mesomorfisen tyyppin ruumiinrakenne on tyypillisesti voimakas, kulmikas ja lihaksikas. Mesomorfilla on voimakkaat lihakset ja jäykkä sidekudos, joka aiheuttaa huonon venyvyyden, mutta toisaalta se taas saa aikaan hyvän ryhdin. Mesomorfile mahdollinen ylipaino kertyy kehon keskelle, vatsanseudulle, mikä tunnetaan keskivartalolihavuutena. Mesomorfile ovat tyypillisiä laajat ja voimakkaat liikkeet. Tällaisen henkilön tulee kiinnittää erityistä huomiota liikkuvuutta lisääviin harjoitteisiin. (Ahonen 1989, 168-169.)

Endomorfisella henkilöllä dominoi umpieritystoimintaa säätelevät kudokset. Endomorfiselle tyyppille ovat tyypillisiä runsas rasvakudos ja pyöreä vartalon muoto. Endomorfin useimmat fysiologiset toiminnot ovat puolivälissä ectomorfin ja mesomorfin välillä. Tällaisella henkilöllä on hyvät edellytykset voiman, kestävyuden ja notkeuden suhteen. Endomorfin on helppo rentoutua. Endomorfin haasteena on saada paino pysymään kurissa, jota edesauttaa kestävyysharjoittelu. (Ahonen 1989, 168-170.)

Aina tulisi muistaa, että jokainen kehon vahvuus tuo mukanaan myös heikkouden, ja jokainen heikkous tuo mukanaan myös vahvuuden. Harjoittelun avulla tulisi ylläpitää vahvoja puolia ja kiinnittää erityistä huomiota omien heikkojen puolien vahvistamiseen. Yksilöllisistä kehonhuoltosuunnitelmaa laatiessa tulisi huomioida ikä ja fyysiset ominaisuudet, tanssitekniikan kehitystaso ja kehittymistarve (onko ammattilainen, ammatin tähtäävä opiskelija vai harrastelija) sekä aiempi liikunta-/harrastustausta (Lampi 1985, 19).

3.5 Kehonhuolto tanssialan koulutuksissa

”Jo opiskelu vaiheessa on opittava itse huolehtimaan itsestään, sillä ammattitanssijaksi valmistuttua jokaisen vastuu on oma” toteaa Ilkka Lampi (Raiskio 1990, 7). Kouluaikanaakin vastuu omasta kehosta on kuitenkin viimekädessä jokaiselle itsellään. Mutta ennen kuin voidaan olettaa, että opiskelijat huoltavat kehoaan omatoimisesti, tulisi koulutuksen ensin antaa tähän riittävät eväät ja työkalut. Oppilas on opetettava tajuamaan itse kuinka tärkeää on huolehtia itsestään (Raiskio 1990, 7).

Kehonhuolto kuuluu tanssialan koulutuksissa opintoihin erillisenä opintojaksona, mutta sitä voidaan jossakin määrin sisällyttää myös tavallisiin tanssitunteihin. Kaikissa opin- näytetyössän mukana olevissa koulutuksissa kehonhuolto toteutetaan kuitenkin kurssi- muotoisena eri vaiheessa opiskelua. Kehonhuoltoon liittyviä kursseja on monia, jos mu- kaan luetaan myös teoria-aineet. Olisi erittäin tärkeää, että nämä kaikki kurssit muodos- taisivat kokonaisuuden, joka olisi helposti siirrettävissä tanssiin ja käytännön toimin- taan. Lammen mukaan: *”ei riitä, että näitä aineita opetetaan vaan ne on saatava sellai- siksi, että oppilaat osaavat valmistuttuaan hyödyntää tietoja käytännössä”* (Raiskio 1990, 7).

Mietittäessä kehonhuollon jaksottamista ja rytmittämistä opintoihin, nousevat esille organisaatioon ja lukujärjestyksen suunnitteluun liittyvät ongelmat. Aina ei ole mahdol- lista toteuttaa oppilaan kannalta järkevintä ja hyödyllisintä opintokokonaisuutta, sillä huomioon on otettava myös taloudelliset tekijät sekä rajalliset opettaja- ja tilaresurssit.

Ammattikorkeakouluissa opintokokonaisuuksien laajuudet määritellään opintopisteinä kun taas konservatorioissa opintoviikkoina. Yksi opintoviikko tarkoittaa 40 tunnin työ- panosta, joka sisältää sekä kontaktiopetuksen että itsenäisen työskentelyn. Yhtä opinto- pistettä kohden tämä kokonais työpanos on 27 tuntia. Opintoviikot saadaan muutettua opintopisteiksi seuraavan mallin mukaan: yksi opintoviikko on puolitoista opintopistet- tä. Käytännössä kontaktiopetuksen ja itsenäisen työskentelyn suhde voi vaihdella hy- vinkin paljon, mikä vaikeuttaa huomattavasti vertailua eri opintojaksojen välillä. (Opin- topisteen määritelmä, 2008.)

3.5.1 *Kehonhuolto tanssinopettajan koulutuksessa*

Savonia-ammattikorkeakoulun vuoden 2004-2008 opetussuunnitelman mukaan tanssin koulutusohjelman opintoihin kuuluu kehonhuoltoa (3 opintopistettä), ravintotietoa (1,5 opintopistettä), kinesiologiaa ja biomekaniikkaa (1,5 opintopistettä), tanssin toiminnallista anatomiaa ja fysiologiaa (3 opintopistettä) sekä valmennustietoa (1,5 opintopistettä). Kehonhuoltoon liittyvät opinnot jakautuivat koko neljän vuoden opiskeluajalle. Vuonna 2004 aloittaneiden opiskelijoiden ensimmäisen lukuvuoden opintoihin kuuluivat anatomian ja fysiologian opinnot sekä puolet kehonhuoltotuntien kokonaismäärästä. Toisen lukuvuoden opintoihin kuuluivat kinesiologian ja biomekaniikan opinnot, ja neljännen lukuvuoden opintoihin ravinto- ja valmennustiedon opinnot sekä puolet kehonhuoltotuntien kokonaismäärästä.

Kehonhuollon opintojakson tavoitteena on, että opiskelija tutustuu eri kehonhuoltomenetelmiin ja pystyy soveltamaan niitä sekä omassa että tulevien oppilaidensa harjoittelussa. Kehonhuoltotunnit koostuivat Method Putkisto Pilateksen perusteista sekä Alexander- ja Shindo-tekniikoihin tutustumisesta. Kehonhuollon opintoihin kuului myös kirjallisen kehonhuoltosuunnitelma tekeminen kaksi kuukautta kestävästä päättöharjoittelun ajaksi sekä kirjoitelma kehonhuollon tarpeellisuudesta ja mahdollisuuksista tulevaisuudessa ammatissa. Molemmat kehonhuollon jaksot ajoittuivat alkusyksyyn.

Valmennustiedon tarkoituksena on perehdyttää opiskelija fyysisen ja henkisen valmennuksen perusteisiin. Kinesiologian ja biomekaniikan opintojakson tavoitteena on perehdyttää opiskelija tarkastelemaan kehon oikean asennon ylläpitämistä ja liikkeen toteuttamista kinesiologian ja biomekaniikan lainalaisuuksien avulla. Opintojaksolla keskitytään selkärangan, lonkka- ja polvinivelen, sekä nilkan ja jalkaterän tarkasteluun. Tanssin toiminnallisen anatomian ja fysiologian opintojakson tavoitteena on, että opiskelija oppii tuntemaan elimistön peruskudokset ja elinjärjestelmät sekä lihasten ja luuston toimintamekanismit ja näiden yhteydet tanssin harjoittamiseen. Ravintotiedon tavoitteena on, että opiskelija perehtyy ravitsemustietoon ja siihen, miten harjoittelu tulisi huomioida ravintotottumuksissa. (Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajan koulutusohjelman vuoden 2004-2008 opetussuunnitelma.)

Turun ammattikorkeakoulun vuoden 2005-2009 opetussuunnitelman mukaan kehonhuollon opinnot integroituvat tanssikinesiologian (5 opintopistettä) ja tanssin liikeana-

lyysin (8 opintopistettä) opintokokonaisuuksiin. Opinnot sisältävät muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaa, kinesiologiaa, ravintotietoutta, Bartennieff Fundamentals-harjoitteita, Pilatesta sekä yleisiä kehonhuoltoharjoitteita. Kehonhuollon opintokokonaisuus painottuu opintojen kahdelle ensimmäiselle vuodelle, mutta jatkuu periaatteessa läpi opintojen. (T. Yoken, henkilökohtainen tiedonanto 6.5.2008.)

Tanssikinesiologian opinnoissa pyritään saavuttamaan tanssin oppimisessa ja opettamisessa tarvittava tietopohja tuki- ja liikuntaelimestön anatomiasta ja lihastoiminnan fysiologisista perusteista. Opiskelijoita pyritään ohjaamaan liikkuvan kehon rakenteen ja toiminnan yhteyden tuntemiseen sekä tämän tietouden soveltamiseen teknisissä ja didaktisissa opinnoissa. Opinnoissa perehdytään myös tanssivammoihin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Tanssin liikeanalyysin opinnoissa taas pyritään havainnoimaan tanssiliikkeitä analyttisesti sekä yhdistämään liikkeen teoria ja käytäntö. Liikeanalyysiopintojen tavoitteena on luoda perusta tanssiliikkeen tarkasteluun niin didaktisissa kuin metodisissa sekä sommittelullisissa opinnoissa. Opinnot toteutetaan luento-opetuksena ja salityöskentelynä, sisältäen myös itsenäistä tiedonhankintaa ja kirjallisten tehtävien tekemistä. (Turun ammattikorkeakoulun opinto-opas, 2008.)

3.5.2 Kehonhuolto tanssijan koulutuksessa

”Valtakunnallinen tanssijan perustutkinnon opetussuunnitelma määrittää koko kehonhuollon opintojen määräksi tanssijan perustutkinnossa 5 opintoviikkoa, mikä sisältää varsinaisten kehonhuoltoharjoitteiden lisäksi myös anatomian ja fysiologian sekä ravitsemustiedon opetuksen” (S. Hannula, henkilökohtainen tiedonanto 10.6.2008.)

Tampereen konservatoriossa kehonhuoltoa on viisi opintoviikkoa, joka jakautuu seuraaviin opintojaksoihin: kehonhuollon menetelmät (3 opintoviikkoa), toiminnallinen anatomia ja fysiologia (2 opintoviikkoa). Kehonhuollon menetelmät -opintopakso sisältää lihahuollon ja ensiavun perusteet. Opintopaksjon aikana opetellaan oman harjoittelun suunnittelua huomioiden erilaiset harjoitusmuodot ja oheisharjoittelun sekä levon ja rasituksen suhteen. Opintopaksjo sisältää myös ravitsemustietoa sekä paneutumista henkiseen hyvinvointiin. Toiminnallisen anatomian ja fysiologian opintopaksjolla käsitellään muun muassa kehon tuki- ja liikuntaelimestöä sekä kehon fyysistä toimintaa ja liikeratoja. Opintopaksjon aikana opetellaan myös huomioimaan oman kehon rakenteelliset teki-

jät omaa harjoittelua suunniteltaessa. Opintojen jälkeen tanssijan tulisi kyetä itsenäiseen kehonhuoltoon. (Tampereen konservatorion opinto-opas, 2007.)

Myös Turun konservatorion opetussuunnitelmaan kuuluu kehonhuoltoa viisi opintoviikkoa. Kehonhuollon opintojen tavoitteena on saada tanssija ottamaan aktiivinen rooli oman kehonsa huollossa sekä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan monipuolisesti. Opinnot jakaantuvat koko kolmen vuoden opiskeluajalle, painottuen kuitenkin voimakkaasti opintojen alkuun, jotta opiskelijat voisivat hyödyntää tietojaan mahdollisimman nopeasti tanssijaan työssään.

Kehonhuollon opintokokonaisuus koostuu anatomian ja fysiologian/tanssianatomian opinnoista (2 opintoviikkoa) ja ravitsemustiedon perusteista (0,5 opintoviikkoa) sekä kehonhuollon eri menetelmistä (2,5 opintoviikkoa), jotka tähtäävät tanssijan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kehonhuollon opinnot toteutetaan luentoina, työpajoina, henkilökohtaisena ohjauksena sekä itsenäisenä työnä. Turun konservatorion tanssilinjan kehonhuollon opintojen yksityiskohtaisia sisältöjä ei ole määritelty, sillä sisällöt päätehtään jokaisen vuosikurssin kohdalla erikseen, jotta ne tukisivat juuri kyseisten oppilaiden tarpeita. Anatomian ja fysiologian/tanssianatomian opinnot yhdistävät aina sekä teoriaosuuden että kyseisen osa-alueen vahvistavat ja venyttävät käytännön harjoitukset. Vuonna 2005 aloittaneiden opiskelijoiden kehonhuollon opinnot sisälsivät seuraavia kehonhuoltomenetelmiä: Pilatesta, Joogaa ja Alexander-tekniikkaa. (S. Hannula, henkilökohtainen tiedonanto 10.6.2008.)

Ensimmäisen lukuvuoden opintoihin kuuluivat anatomian ja fysiologian/tanssianatomian opinnot, ravitsemustiedon perusteet sekä yksi opintoviikko kehonhuoltoa. Ensimmäisen syyslukukauden päätteeksi opiskelijoiden tuli suunnitella itselleen lämmittely-, kuntoharjoittelu- ja venyttelyohjelma, jonka tavoitteena tuli olla omien hyvien ominaisuuksien ylläpitäminen ja heikompien ominaisuuksien vahvistaminen erilaisin harjoittein. Opiskelijoiden tuli suunnitella myös lomajaksojen ajaksi ohjelmat peruskunnon kehittämiseksi ja liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Ensimmäisen syyslukukauden aikana kehoa vahvistavia ja venyttäviä perusharjoituksia sisällytettiin myös nykytanssi- ja balettitunneille. Toisen lukuvuoden opintoihin kuului yksi opintoviikko kehonhuoltoa ja kolmannen lukuvuoden opintoihin kuului puoli opintoviikkoa kehonhuoltoa.

Turun konservatoriossa valintakoetilanteessa opiskelijoille tehtyt kehonmittaukset (muun muassa auki- ja sisäkierto, venyvyys, voima) tehtiin opiskelijoille uudelleen ensimmäisen lukukauden loppupuolella, jolloin takana olivat läpi koko syyslukukauden jatkuneet käytännön harjoitteet. Käytännön harjoituksissa lähtökohtana omalle kehitykselle toimivat valintakoetilanteessa tehtyt mittaukset. Opiskelijat pystyivät näin seuraamaan omaa edistymistään. Opiskelijoiden oli mahdollista osallistua vastaaviin kehonmittauksiin myös kolmannen lukuvuoden syyskauden päätteeksi.

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimusotteeni on kvalitatiivinen eli laadullinen, mutta sisältää myös kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen piirteitä. Pysin tutkielmassani moninäkökulmaisuu-teen yhdistelemällä eri menetelmiä ja lähestymistapoja. Tutkielmassani toteutuu sekä aineisto-triangulaatio että menetelmätriangulaatio, sillä kerään aineistoa eri tiedon kohteilta ja käytän aineistonkeruumenetelminä sekä kyselyä että haastattelua. (Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien oppimisympäristö, 2008.)

4.2 Tutkimusjoukon valinta

Tutkimusjoukkoni koostuu keväällä 2008 Savonia-ammattikorkeakoulussa neljännellä vuosikurssilla olleista opiskelijoista, Turun ammattikorkeakoulussa ja Turun konservatoriossa kolmannella vuosikurssilla olleista opiskelijoista sekä Tampereen konservatoriossa toisella vuosikurssilla olleista jazz- ja populaaritanssin opiskelijoista. Päätin rajata tutkimusjoukkoni opiskelijoihin, joiden opinnot painottuvat pääasiassa jazz- ja nykytanssiin, sillä eri tanssilajit vaativat erilaista kehon huoltamista. Savonia-ammattikorkeakoulusta on kuitenkin mukana myös klassisen baletin opettajiksi valmistuvia, sillä heidän koulutusrakenteensa on samanlainen kuin tanssikasvatuksen opiskelijoilla ja kehonhuollon opinnot ovat olleet yhteisiä molemmille. Näin ollen tutkimukseni ulkopuolelle jäivät Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Lapin urheiluopisto sekä Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitos. Tämän jälkeen päätin vielä rajata tutkimukseni koskemaan ammattikorkeakoulujen ja konservatorioiden opiskelijoita, jonka seurauksena tutkimukseni ulkopuolelle jäivät myös Teatterikorkeakoulu, Outokummun Oppimiskeskus ja Keskuspuiston ammattiopisto.

Rajattuani tutkimukseeni osallistuvat koulut, päätin vielä kohdentaa tutkimukseni koskemaan keväällä 2008 tai keväällä 2009 valmistuvia opiskelijoita. Näin saisin koottua opiskelijoiden, joilla on jo suurin osa opinnoistaan takanaan, kokemuksia ja näkemyksiä

kehonhuollosta. Keväällä 2008 valmistuvilla opiskelijoilla on jo myös tiivis työharjoittelujakso takanaan, joten uskon heillä olevan jo suhteellisen realistinen näkemys työelämästä ja sen haasteista.

4.3 Haastattelu

Haastattelua voidaan pitää kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmänä. Valitsin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi haastattelun, vaikka se onkin aikaa vievä ja saattaa sisältää kokonaistilanteesta johtuvia virhelähteitä. Haastattelun avulla on kuitenkin mahdollista selventää saatavia vastauksia ja syventää saatavia tietoja sekä esittää lisäkysymyksiä ja pyytää perusteluja esitetyille mielipiteille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 192-194.)

Tutkimushaastatteluni on puolistrukturoitu- eli teemahaastattelu, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna (Liite 1). Päädyin ryhmähaastatteluun, koska se on tehokas tiedonkeruun muoto ja synnyttää keskustelua haastateltavien välille. Minun tehtäväni haastattelijana oli ennen kaikkea saada aikaan keskustelua ja ylläpitää sitä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61-63.) Uskon, että haastattelujen onnistumiseen vaikutti paljon se, että haastattelut toteutettiin ryhmissä. Haastattelin aina yhden koulun vuosikurssin opiskelijoita kerrallaan. Kukaan ei arastellut sanoa omaa mielipidettään, sillä opiskelijat olivat jo entuudestaan toisilleen tuttuja.

Usein haastattelun luotettavuutta heikentävänä tekijänä pidetään sitä, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2000, 193). Tässä tapauksessa mielestäni näin ei kuitenkaan käynyt. Koin, että opiskelijat puhuivat avoimesti ja uskalsivat olla myös erimieltä toistensa kanssa. Uskon, että opiskelijoiden avoimuuteen vaikutti myös se, että opiskelen itsekin tanssialan koulutuksessa.

Ryhmässä haastateltavien määrä on hyvä pitää suhteellisen pienenä, jotta haastateltavien äänet eivät sekoittuisi toisiinsa haastattelun äänitenauhaa kuunneltaessa. Yksi vaihtoehto on myös videoida haastattelu äänittämisen lisäksi, jolloin on mahdollista varmistua siitä, kuka puhui milloinkin. (Hirsjärvi ym. 2000, 198.) Tutkimuksessani samaan aikaan haastateltavien määrä vaihteli viidestä neljääntoista. Haastatteluiden tallentamiseen en

käyttänyt videointia. Mielestäni haastateltavien äänet oli kuitenkin helppo erottaa toisistaan nauhaa kuunneltaessa.

Tutkielmaani liittyvä haastattelu rakentui seuraavien kolmen teema- alueen ympärille: kehonhuollon merkitys, kehonhuolto osana tanssijan/tanssinopettajan ammattia ja kehonhuolto oppiaineena. Haastatteluun liittyvillä kysymyksillä ei ollut tarkkaa muotoa eikä järjestystä, joka on tyypillistä teemahaastattelulle (Hirsjärvi ym. 2000, 195).

4.4 Kysely

4.4.1 Kysely tanssialan koulutuksissa opiskeleville

Tutkielmassani käyttämä kysely on kontrolloitu kysely. Se koostuu sekä informoidun että henkilökohtaisesti tarkistetun kyselyn ominaisuuksista, sillä jaoin ja keräsin lomakkeet henkilökohtaisesti haastattelun yhteydessä. Näin pystyin varmistamaan, että kaikki paikalla olleet opiskelijat vastasivat kyselyyn ja palauttivat sen. Samalla pystyin myös kertomaan tutkielmani taustaa ja vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin. Erillistä kyselylomakkeeseen liitettävää lähetekirjelmää tai vastaamisohjeita ei näin ollen tarvittu. Tutkielman onnistumista voidaan tehostaa hyvin laaditulla lomakkeella ja tarkasti mietityillä kysymyksillä (Hirsjärvi ym. 2000, 185). Nähdäkseni toimiiko laatimani kyselylomake haluamallani tavalla, pyysin Tampereen konservatoriolta valmistunutta tanssijaa esittämään lomakkeen.

Kyselyn tarkoituksena tässä tutkielmassa oli kerätä pohjatiedot opiskelijoista sekä toimia haastattelun tukena. Kyselylomake muodostui sekä avoimista että monivalinta kysymyksistä. Kyselyn avulla pyrin selvittämään taulukoitavia asioita kuten kuinka monella opiskelijalla on oma kehonhuoltosuunnitelma, kuinka kauan opiskelijat lämmittelevät ennen päivän ensimmäistä tanssituntia ja kuinka moni opiskelijoista tekee tanssituntien jälkeen loppuverryttelyjä. (Liite 2.) Käsittelin kyselyjen vastaukset ilman erillisiä tietokoneohjelmia, joten inhimillinen virhemarginaali on olemassa.

4.4.2 Kysely tanssialan koulutuksissa kehonhuoltoa opettaville opettajille

Kyselylomake koostui avoimista kysymyksistä, joilla pyrin selvittämään opettajien kehonhuollollista koulutusta, omaa tanssitaustaa sekä heidän näkemystään siitä mitä tule-

vien tanssijoiden ja tanssinopettajien tulisi tietää kehonhuollosta. Kyselylomakkeen avulla yritin myös selvittää, mitä heidän opettamansa kehonhuollon opintojaksot ovat sisältäneet. (Liite 3.) Lähetin kyselyn sähköpostitse neljälle opettajalle, jotka ovat pääasiassa vastanneet tutkielmassani mukana olevien vuosikurssien kehonhuollon opetuksesta.

Asettamaani palautuspäivään mennessä olin saanut vain yhden kyselyn takaisin, jonka luulen johtuvan siitä, että en ollut heihin ensin puhelimitse yhteydessä. Lähetin kehonhuoltoa opettaville opettajille vielä toisenkin sähköpostin, jossa pyysin heitä uudelleen vastaamaan kyselyyn, mutta en kuitenkaan saanut yhtään kyselyä takaisin. Eräs kehonhuoltoa opettava opettaja otti kuitenkin yhteyttä ja kysyi, että olisiko hänen mahdollista vastata kyselyyn suullisesti. Näin ollen rakensin haastattelukysymykset kyselylomakkeen pohjalta ja haastattelin häntä.

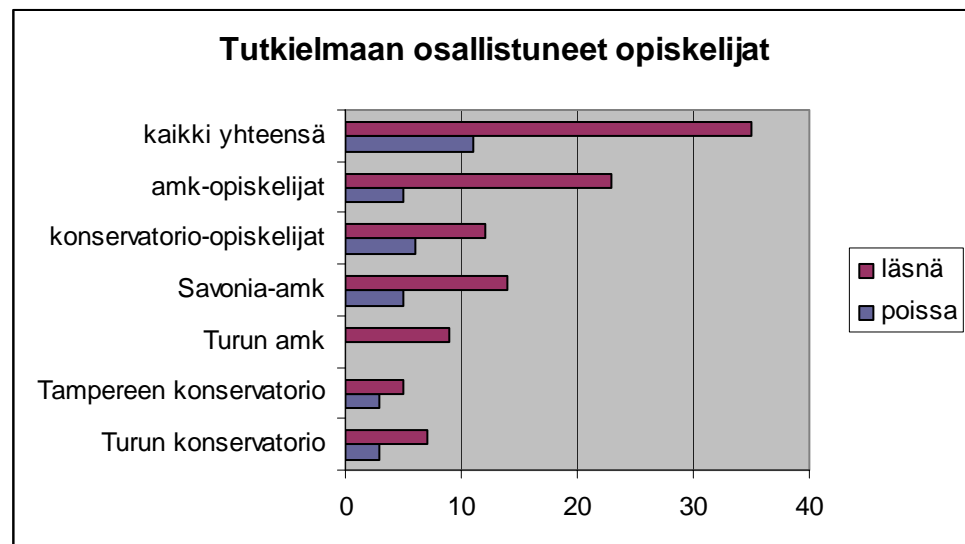
Haastattelemalla kaikkia opettajia henkilökohtaisesti, olisin varmasti saanut enemmän ja kattavampaa tietoa, mutta valitettavasti tähän tutkielmaan kohdistuvan ajankäytön ja rahoituksen puitteissa se ei ollut mahdollista. Näin ollen tämän tutkielmani yhteydessä en pysty tarkastelemaan kehonhuoltoa opettavien opettajien näkökulmia tanssialan koulutukseen kuuluvasta kehonhuollosta niin laaja-alaisesti kuin olisin halunnut.

4.5 Aineiston keruu

Alkaessani suunnitella opinnäytetyötäni otin ensin yhteyttä oppilaitoksiin, joiden halusin olevan mukana tutkimuksessani. Sain suostumuksen kaikilta neljältä oppilaitokselta, jonka jälkeen sovin haastatteluajankohdat. Tutkimusaineistoni keräsin kevään 2008 aikana. Vierailin kaikissa tutkielmaani osallistuvissa oppilaitoksissa ja tapasin opiskelijat heidän koulupäivänsä aikana. Ensin esittelin heille opinnäytetyöni aihetta ja kerroin tutkimukseni tarkoituksesta ja sen tärkeydestä. Tämän jälkeen pyysin opiskelijoita täyttämään kyselylomakkeen ja lopuksi vuorossa oli ryhmähaastattelu. Opiskelijoita oli Tampereen konservatoriossa paikalla viisi kahdeksasta opiskelijasta, Turun konservatoriossa seitsemän kymmenestä opiskelijasta, Turun ammattikorkeakoulussa kaikki yhdeksän opiskelijaa ja Savonia-ammattikorkeakoulussa neljätoista yhdeksästätoista opiskelijasta, joista kahden suuntautumisvaihtoehtona on klassisen baletin opettaja. Tut-

kielmaan osallistui 76 prosenttia opiskelijoista. Se, että kysely ja haastattelu saatiin sisällytettyä oppilaiden koulupäivään, lisäsi varmasti tutkielmaani osallistuvien opiskelijoiden lukumäärää. Kato ei ollut näin niin suuri, mitä se olisi voinut olla.

Haastatteluun ja kyselyyn osallistui yhteensä 35 opiskelijaa, joista naisia oli 34 ja miehiä yksi. Opiskelijoiden ikä vaihteli 18-31 ikävuoden välillä. Turun konservatoriosta mukana oli seitsemän opiskelijaa kymmenestä ja Tampereen konservatoriosta viisi opiskelijaa kahdeksasta. Savonia-ammattikorkeakoulusta mukana oli neljätoista opiskelijaa yhdeksästätoista ja Turun ammattikorkeakoulusta kaikki yhdeksän opiskelijaa. (Kuvio 1.) Koulujen kokonaisopiskelijamääriin ei ole laskettu mukaan opiskelijoita, jotka olivat kyseisenä ajankohtana opiskelijavaihdossa ulkomailla.



Kuvio 1: Tutkielmaan osallistuneet opiskelijat.

4.6 Aineiston analyysi

Haastatteluista saamani aineiston litteroin sana sanalta, jotta pystyisin opinnäytetyöni tekstissä käyttämään myös suoria lainauksia opiskelijoiden vastauksista. Kyselyaineiston jaoin ensin taulukoitavaan materiaaliin ja vapaamuotoisempiin, avoimiin kysymyksiin pohjautuvaan materiaaliin. Tämän jälkeen jaottelin aineiston seuraavien teemojen perusteella: kehonhuollon määritelmä ja kehonhuollon merkitys, opiskelijoiden oma-toiminen kehonhuolto, tanssinopiskelu ja vammat sekä opiskelijoiden kokemukset kou-

lutukseen kuuluvasta kehonhuollon opintokokonaisuudesta. Käsittelin aineistoa oppilaitoskohtaisesti, vertailemalla ammattikorkeakouluista ja konservatorioista saatuja vastauksia, sekä yleisellä tasolla huomioiden kaikki opiskelijat.

4.7 Tutkimuksen reliaabelius ja validius

Tutkielman luotettavuutta ja yleistettävyyttä tukee opiskelijoiden korkea osallistumisprosentti. Yleistettävyyttä heikentävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää sitä, että rajasin tutkimusjoukkoni vain kahden ammattikorkeakoulun ja kahden konservatorion ylimpien vuosikurssien opiskelijoihin, joiden tanssitekniset opinnot painottuvat nyky-, jazz- ja populaaritanssiin. Tutkielman objektiivisuutta taas heikentää se, että en ole pystynyt katsomaan tutkielman kohdetta täysin puolueettoman sivustakatsojan näkökulmasta, sillä opiskelen itse tanssinopettajaksi Savonia-ammattikorkeakoulussa. Olen kuitenkin pyrkinyt koko ajan tiedostamaan omat asenteeni ja uskomukseni, sekä toimimaan niin, että ne eivät vaikuttaisi liikaa tutkielmaan. Tutkielman validiutta olisivat lisänneet kehonhuoltoa opettavien opettajien haastattelut.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on huomioitava, että tutkimustulokset ovat sidoksissa tiettyihin opetussuunnitelmiin sekä vastaajajoukon kokemuksiin ja mielipiteisiin. Tutkielmassani käsittelin opetussuunnitelmia oppilaitoskohtaisesti, yleisellä tasolla sekä tarkastelemalla koettuja opetussuunnitelmia opiskelijoiden kokemusten pohjalta. Tutkimustulokset ovat suuntaa antavia, mietittäessä kaikkia Suomen tanssialan opiskelijoita sekä kehonhuoltoa osana tanssialan koulutusta.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Kehonhuollon määrittelyä ja pohdintaa sen merkityksestä

Kuten teoriaosuudessa jo todettiin, kehonhuollon määrittelemineen on hyvin vaikeaa. Myös haastatteluissa ilmeni, että kehonhuolto tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Opiskelijat olivat yhtä mieltä siitä, että kehonhuolto on monipuolista ja sisältää monia eri osa-alueita, mutta erimielitä oltiin siitä, mitkä osa-alueet kuuluvat kehonhuoltoon ja mitkä eivät. Tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden kehonhuolto määritelmien välillä oli havaittavissa eroja. Tanssinopiskelijoiden kehonhuolto määritelmät sisälsivät usein paljon yksittäisiä harjoitteita, kun taas tanssinopettajaopiskelijoiden määritelmässä oli usein havaittavissa pyrkimys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opiskelijat määritteliät kehonhuollon muun muassa näin:

No kaikki just alku- ja loppuverryttelyt ja venytykset ja kaikki palauttavat harjoitukset ja semmonen yleinen, jos on jotain vammoja niin niiden hoito tai myös niiden ehkäisy ennalta ettei niitä tulisi. (konservatorio-opiskelija)

Aika kokonaisvaltasta, musta siihe just kuuluu ravinto ja lepo, ja sitten voima, nopeus, venyvyys. Kaikki tämmöset niiku tavallaan eri osa-alueet vaik niiku lihashuollostä ja säännöllisyys. (amk-opiskelija)

Opiskelijoiden mielestä kehonhuolto merkitsee yleisesti itsestään huolehtimista ja vammojen ennaltaehkäisyä. Opiskelijoiden mielestä kehonhuollolla on selkeä yhteys suorituskyyyn ja tanssitekniikassa kehittymiseen, sillä kehonhuollon avulla on mahdollista muun muassa saavuttaa parempi lihastasapaino, lihasmuisti ja kehontuntemus. Viimeisen vuoden, sekä tanssinopettajaopiskelijoiden että tanssinopiskelijoiden, vastauksista nousivat esille myös kehonhuollon vaikutukset ammattissa ja työelämässä toimimiseen. Tässä muutamia esimerkkejä vastauksista:

No siis se tukee tanssijuutta ja on olennainen osa sitä treeniä tai lisäys. Ja edistymisen ja kehittyminen on tanssissa paljon nopeempaa, kun sä oikeesti huollat sun kehoa. (konservatorio-opiskelija)

Työelämässä pystyy tekemään täyspainoista työtä ja nauttimaan varmaan pidemmän työuran kuin jos ei ois kehonhuoltoa. (amk-opiskelija)

...mun mielestä kehonhuolto merkitsee sitä, että pystyy mahdollisimman hyvin suoriutumaan niiku koulussa, elikä pystyy kehittymään ja keho pysyy niiku työskentelykunnossa. (konservatorio-opiskelija)

Opiskelijat kokivat, että kehonhuollosta voi olla myös haittaa, jos tietoa ei ole tarpeeksi tai jos sitä ei osaa soveltaa. Yksipuolinen kehonhuolto ja liialliset määrät harjoitteita ennemminkin rasittavat kuin huoltavat kehoa. Myös kehonhuollossa tulisi muistaa monipuolinen ja tasapainoinen harjoittelu.

Mun mielestä kehonhuollosta on sillo pelkästään hyötyä, jos sen osaa tehdä oikeella tavalla ja oikeeseen aikaan, ja oikeita harjoituksia niiku enne jotai treenejä tai jos on pitkä väli ilman et treeniä, ni osaa tehdä, ni et osaa soveltaa sitä sil taval ettei aina te samaa. (konservatorio-opiskelija)

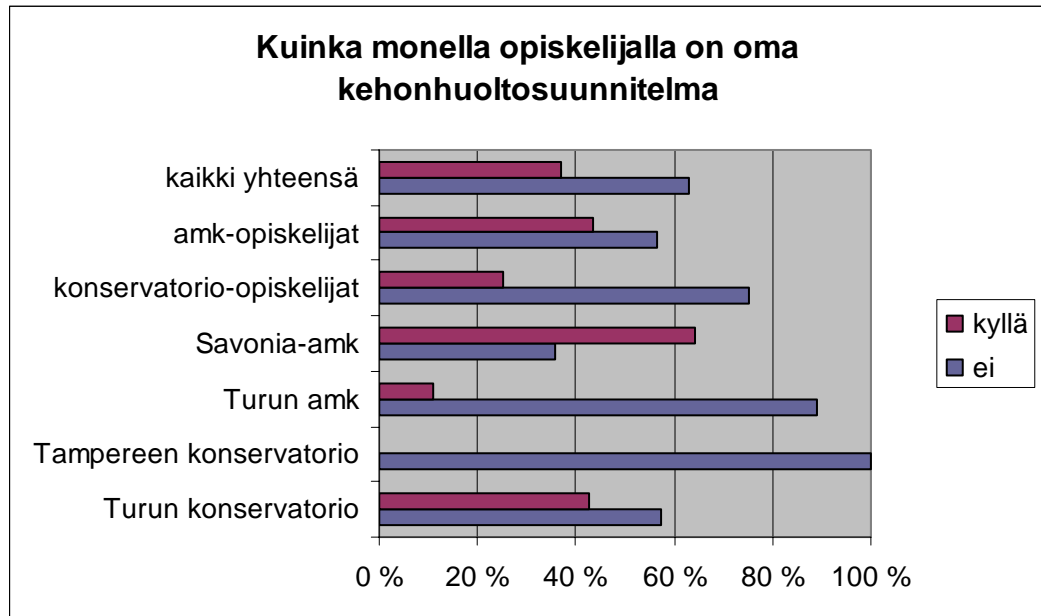
Ja sit semmone niiku terveen järjen käyttö ja semmone niiku suorittamisen poistaminen siitä, et se ei oo semmone yks suoritus lisää vaan et se ois semmone et se ihan oikeesti auttaa ja kokee et se auttaa. (amk-opiskelija)

5.2 Opiskelijoiden omatoiminen kehonhuolto

Lähes kaikki opiskelijat vastasivat huoltavansa kehoaan säännöllisesti, mutta useimmilla opiskelijoilla omatoiminen kehonhuolto rajoittuu kuitenkin lähinnä lämmittämiseen ennen päivän ensimmäistä tanssituntia sekä venyttelemiseen ja lihaskuntoharjoitusten tekemiseen. Kehonhuoltomenetelmät eivät ole kovin yleisiä opiskelijoiden keskuudessa. Vain viisi opiskelijaa mainitsi säännöllisesti käyvänsä Pilateksessa ja kaksi opiskelijaa mainitsi tekevänsä Astangajooga harjoituksia. Näistä opiskelijoista yksi oli tanssinopiskelija ja kaikki muut tanssinopettajaopiskelijoita. Muutamat opiskelijat vastasivat huoltavansa kehoaan myös lenkkeilemällä ja käymällä kuntosalilla. Osa opiskelijoista kertoi huoltavansa kehoaan myös käymällä satunnaisesti esimerkiksi hierojalla tai fysioterapeutilla.

Tutkielmassa mukana olleiden keskuudessa aerobinen harjoittelu jäi yleisesti aika vähäiselle. Opiskelijat kokivat, että kouluviikkoina kestävyyskunnan harjoittelemiselle ei jää aikaa eikä voimia. Kestävyyskunnan harjoittaminen painottuukin pitkälti kesäloomaan. Moni kuitenkin vastasi myös lukuvuoden aikana lenkkeilevänsä satunnaisesti, joko juosten tai kävellen. Myös uinti ja rullaluistelu, jotka myös kehittävät aerobista kestävyyttä, kuuluivat muutaman opiskelijan kehonhuoltoon.

Kaikista tutkielmassa mukana olleista opiskelijoista vain 13 opiskelijalla (63 prosentilla) on henkilökohtainen kehonhuoltosuunnitelma. Näistä kolmestatoista opiskelijasta vain kolme opiskelijaa koki saaneensa koululta apua suunnitelman tekemiseen. Tanssijankoulutuksessa olevista opiskelijoista vain 25 prosentilla on kehonhuoltosuunnitelma, kun taas tanssinopettajaopiskelijoista kehonhuoltosuunnitelma on 43 prosentilla. (Kuvio 2.)



Kuvio 2: Kuinka monella opiskelijalla on oma kehonhuoltosuunnitelma.

Monet opiskelijoista kokivat kehonhuollon toisinaan ylimääräisenä rasitteena, joka useimmiten johtui aikapulasta ja koulutuksen rasittavuudesta. Opiskelijat kokivat, että heille ei jää riittävästi aikaa kehonhuoltoon, eikä toisaalta myöskään riittävästi aikaa lepoon. Toiset opiskelijat kokivat kuitenkin tarvitsevänsä tietynlaisen arkirutiinin saadakseen tehtyä kehonhuolto harjoitteita kun taas toiset kokivat kehonhuollon mielekkäimmäksi juuri loma-aikoina.

Jos on kunnolla aikaa, ni se (kehonhuolto) on ihan kivaa. Mut sitte, jos tuntuu et on väsyny, ni et pitäis mennä jo nukkumaan, ni se on rasittavaa viel niiku ruveta venyttelee ja tekee lihaksia. (konservatorio-opiskelija)

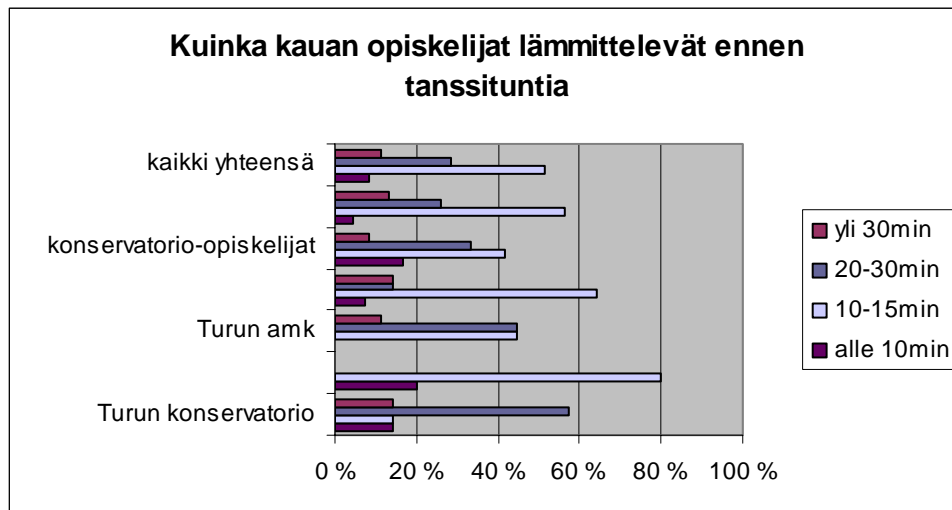
Loma-aikana siihe (kehonhuoltoon) on aikaa ja kouluaikana siihe ei yleensä oo aikaa eikä resursseja. Loma-aikana korjataan syntyneet vauriot. (amk-opiskelija)

..tällä hetkellä tuntuu siltä, että se on lähinnä se levon puute, on semmone stressaava tekijä. Se lepokihan on sitä kehonhuolto.. (amk-opiskelija)

Mulla ainaki käy sillei päi et sillo ku ei treenaa, ni sitte ei tuu tehtyä sitä kehonhuoltoon. Toisaalta mulla on kyllä muutenki koko ajan semmone olo, että just se, että pitäis tehdä enemmän ja haluais, ja et tuntuu et on huonossa kunnossa ku ei tee, mut sit on vaan nii paljo kaikkia muita velvollisuuksia ja kaikkia, et ei ehi tai ei jaks. (amk-opiskelija)

5.2.1 Lämmitteleminen ennen tanssituntia

Tanssialan koulupäivät rytmittyvät usein niin, että lämmittely ennen tanssituntia on mahdollista vain, jos päivä alkaa tanssitunnilla. Ammattikorkeakouluissa odotetaan, että opiskelijat saapuvat aamulla kouluun, vähintään 15 minuuttia ennen tunnin alkua, lämmittelmään itsenäisesti, sillä jokainen keho tarvitsee erilaisen lämmittelyn ja herättelyn. Kaikki tutkielmassa mukana olleet opiskelijat vastasivat lämmittelevänsä ennen päivän ensimmäistä tanssituntia. Lämmittelyyn käytetty aika vaihteli alle kymmenestä minuutista yli 30 minuuttiin. Tanssinopettajaopiskelijat käyttivät keskimäärin enemmän aikaa lämmittelyyn, mitä tanssinopiskelijat. Enemmistö kaikista opiskelijoista käytti lämmittelyyn aikaa 10-15 minuuttia. (Kuvio 3.)

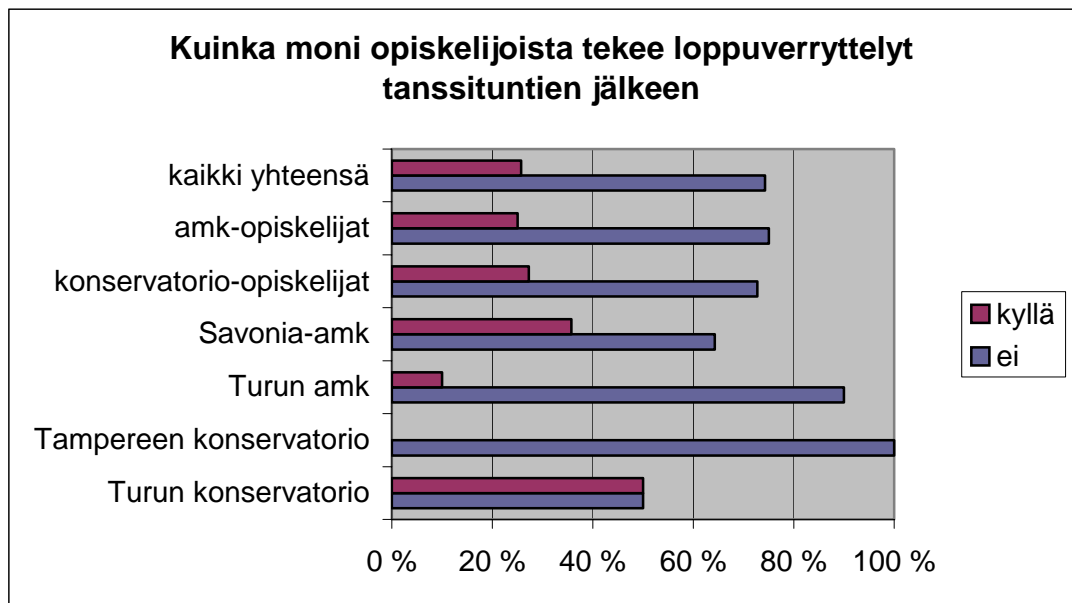


Kuvio 3: Kuinka kauan opiskelijat lämmittelevät ennen tanssituntia.

5.2.2 Loppuverryttelyjen tekeminen tanssituntien jälkeen

Loppuverryttelyjen tarkoituksena on edistää ja nopeuttaa harjoituksesta palautumista. Suurin osa opiskelijoista jättää kuitenkin tanssituntien jälkeen loppuverryttelyt tekemättä. Vain 26 prosenttia opiskelijoista vastasi tekevänsä loppuverryttelyt, tosin heistäkin

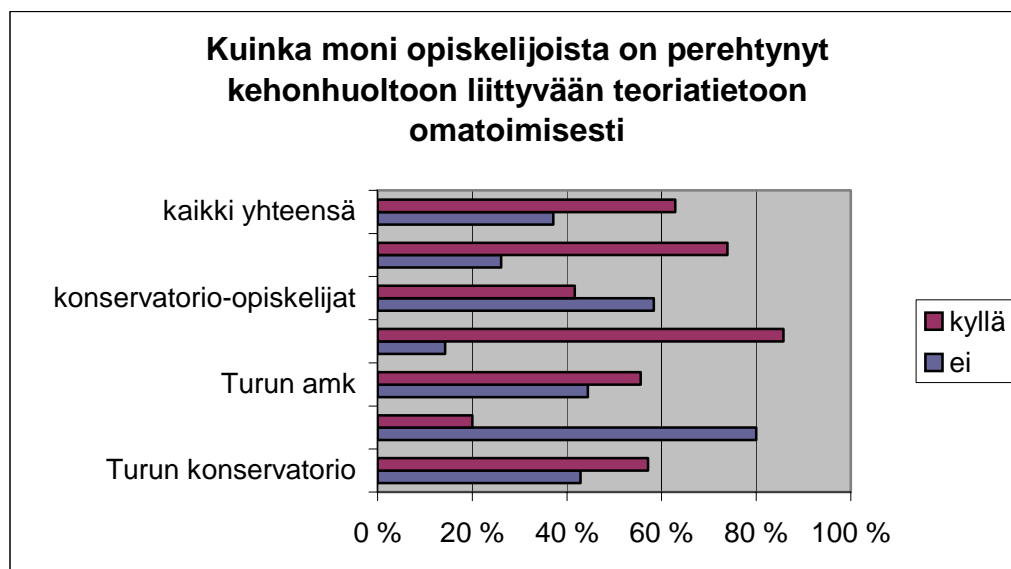
useimmat lisäsivät vastauksen perään tekevänsä loppuverryttelyt vain toisinaan (Kuvio 4).



Kuvio 4: Kuinka moni opiskelijoista tekee loppuverryttelyt tanssituntien jälkeen.

5.2.3 Opiskelijoiden omatoiminen perehtyminen kehonhuoltoon liittyvään teoriatietoon

Kaikista tutkielmassa mukana olleista 35 opiskelijasta 22 opiskelijaa (63 prosenttia) kertoi tutustuneensa kehonhuoltoon liittyvään teoriatietoon omatoimisesti. Tanssinopettajaopiskelijoista 74 prosenttia oli perehtynyt teoriatietoon, kun taas tanssinopiskelijoista vain 42 prosenttia oli perehtynyt teoriatietoon omatoimisesti. (Kuvio 5.)



Kuvio 5: Kuinka moni opiskelijoista on perehtynyt kehonhuoltoon liittyvään teorialtietoon omatoimisesti.

Vain osa opiskelijoista koki pystyvänsä yhdistämään lukemaansa teorialtietoa tanssiin/tanssinopetukseen. Muutamat opiskelijat kokivat teorialtietoon perehtymisen näkyvän omassa treenauksessa kehotietoisuuden lisääntymisenä sekä monipuolisesta ravinnosta huolehtimisena. Opiskelijat kokivat yleisesti, että teorialtietoon perehtymisestä on apua erityisesti tanssinopetuksessa.

Anatomiasta, fysiologiasta on erityisesti tanssinopetuksessa hyötyä. Pystyn havainnollistamaan paremmin. Myöskin omaa kroppaa on parempi ymmärtää kun tietää missä on mitäkin. (konservatorio-opiskelija)

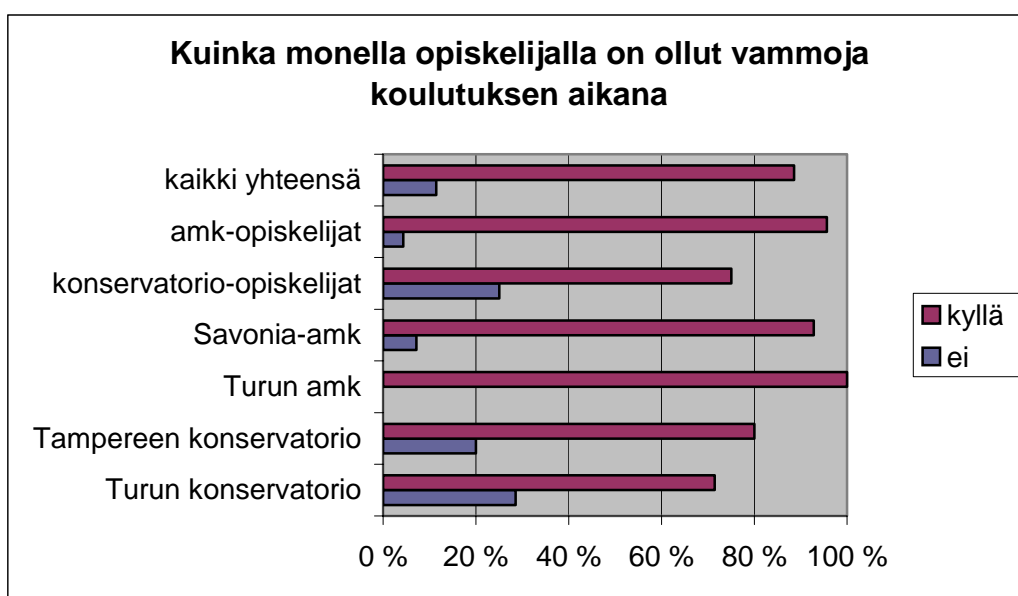
Olen perehtynyt aiheeseen paljonkin omien vammojen kautta. Pystyn yhdistämään omaksumani tiedon ja taidon opettamiseeni ja se näkyy mm. siten, että kerron kehoon liittyvistä asioista tunneillani ja opetan oppilaille näitä asioita myös tanssin ohella. Otan opetuksessani huomioon erityisesti vammojen ennaltaehkäisyn. (amk-opiskelija)

Pystyn yhdistämään lukemaani omaan opetukseen ja oppimiseen. Ihminen on kokonaisuus, joten ihmisen yleinen hyvinvointi on tärkeää tiedostaa. Opettaessa ja itse opiskellessa on käsitys siitä, miten ehkäistä joitakin vammoja ja suhteuttaa rasitusta ja lepoa oikein. Koulun rytmi ei usein mene tämän itsestä järkevältä tuntuvan rytmin mukaan. (amk-opiskelija)

5.3 Tanssinopiskelu ja vammat

Tutkielmaan osallistuneista 35 opiskelijasta 31 opiskelijalla (89 prosentilla) on ollut vammoja koulutuksen aikana (Kuvio 6). Opiskelijoilla olleet vammat olivat hyvin erilaisia eriasteisia, mutta pääasiassa tanssivammoja esiintyi alaraajoissa ja alaselässä. Tanssinopettajaopiskelijoilla vammat olivat yleisempiä, mitä tanssinopiskelijoilla.

Opiskelijat kokivat, että tanssivamman sattuessa koulusta on vaikeaa olla poissa niin pitkään mitä vamman parantuminen oikeasti vaatisi, sillä poissaolojen korvaaminen on erittäin hankalaa. Usein opiskelijat palaavatkin liian aikaisin tanssitunneille, joka valitettavan usein pidentää vamman paranemisaikaa. Tanssivammoista kärsineet opiskelijat olivat kuitenkin yleisesti sitä mieltä, että vammat ovat opettaneet heitä kuuntelemaan ja ymmärtämään omaa kehoaan paremmin.



Kuvio 6: Kuinka monella opiskelijalla on ollut vammoja koulutuksen aikana.

5.4 Opiskelijoiden kokemuksia koulutukseen kuuluvasta kehonhuollon opintokokonaisuudesta

Opiskelijoiden kokemukset koulutukseen kuuluvasta kehonhuollon opintokokonaisuudesta olivat hyvin erilaisia. Samassa koulussa opiskelevien opiskelijoiden kokemukset ja mielipiteet olivat samankaltaisia, mutta koulujen väliset kokemukselliset erot olivat

huomattavia. Näin ollen opiskelijoiden kokemuksia kehonhuollon opintokokonaisuudesta ei ole mahdollista jakaa tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden kokemuksiin.

Osa opiskelijoista koki saaneensa koulutuksen kautta riittävästi tietoa kehonhuollosta, mutta toiset taas kokivat koulutukseen kuuluvan kehonhuollon kautta saadut tiedot riittämättömiksi. Lähes kaikki kuitenkin kertoivat kehonhuoltoon liittyvän tiedon määrän ja kiinnostuksen lisääntyneen kouluun tultua, mutta monilla käytännön kehonhuolto oli vähentynyt.

Mielipiteet jakautuivat kahtia kysyttäessä pitäisikö kehonhuoltoa sisällyttää myös tavalisille tanssitunneille vai säilyttää erillisenä kurssina. Enemmistö koki, että etenkin päivän päättävistä tanssitunneista voisi käyttää esimerkiksi kymmenen minuuttia kehonhuoltoon. Mutta osa oli sitä mieltä, että yhteistä kehonhuoltoa tanssitunnin päätteeksi ei tarvita, sillä siinä ajassa ehdisi tehdä vain niin vähän ja koska esimerkiksi loppuvenyttyjen tarve on hyvin yksilöllistä.

Ja sit kuiteki ku meil on neljä tuntii tai kolme päiväs, ni sen vois sen kymmene min-saa käyttää tunnin lopust vaik siihe et relataa vaa. Ja ei ees välttämättä tartteis joka tunti, kunhan ees sen päivän päätteeks...seuraavana päivänä vois kuiteki olla paljo pirteempi ja parempi olo, jos sais sen kymmene minuuttii. (konservatorio-opiskelija)

Joskus ku sitte opettajat antaa meille mahdollisuuden tehdä jotaki parihierontaa ja venyttelyä, ni kyl sen tuntee et sen tunnin jälkee tuntuu et ku ois taivaassa ku on rentoutunu. (amk-opiskelija)

Tanssinopettajaopiskelijat sekä tanssinopiskelijat kaipasivat kehonhuollon opintoihin yleisesti monipuolisuutta, säännöllisyyttä sekä suunnitelmallisuutta. Monipuolisilla kehonhuollon opinnoilla pystyttäisiin turvaamaan se, että jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan huolehtia kehostaan. Kaikki opiskelijat toivoivat, että kehonhuoltoa olisi säännöllisesti läpi koulutuksen ajan esimerkiksi kerran viikossa 60 minuuttia. Monet opiskelijoista olivat jopa valmiita vuorotellen pitämään tällaisen lukujärjestyksen sisällytetyn, kerran viikossa pidettävän kehonhuoltotunnin, mikäli opettajien resurssit eivät riitä.

Ettei se ois se yks kurssi vaan sitä yhtä ja ainutta kehonhuoltotekniikkaa. Et ois monenlaista, ni sillo monenlaiset oppilaat löytäis sen oman tavan pitää huolta siitä-omasta kehosta. Ja löytäis ehkä ne, että okei, että tää on sitä mitä mun täytyy kehittää ja tää tekniikka auttaa mua siinä. (amk-opiskelija)

...viikottaine kehonhuoltotunti mun mielest kuuluu jo siinä, et sit siinä opetetaan tai et se arvotetaan arvokkaaksi asiaksi koulutuksessa kun se otetaan mukaan siihe ope-
tukseen, et se on tärkeätä ja se on arvokasta ja siihe kannattaa panostaa yhtä lailla ku
tekniikan osaamiseen. (amk-opiskelija)

Just se et kun sen vois niiku jaksottaa...ja sitte sillei et koko ajan mietittäis niiku et
se ois kehittävää. Nyt se on vaa vähä semmone turhan pantti. Semmone, et sitä on
vaa pakko käydä et saadaan opinnot. (konservatorio-opiskelija)

...ehkä vielä niistä lyhyist jaksoist se, et monessa niiku kehonhuoltotekniikassa, tai
tuntuu et siihen kaipais niiku pidemmän aikaa sitä syventymistä. Et ne ei välttämättä
aukee sillai et on muutama kerta, ettei niit löydä niitä niiku ydinasioita vielä, et se
vaatis niiku jotenkin pidemmän ajan siihen ettei vaa vähä raavita pintaa.. (amk-
opiskelija)

5.5 Kehonhuoltoa opettavien opettajien ajatuksia kehonhuollosta

Erään kehonhuoltoa opettavan opettajan mielestä kehonhuollolla voidaan saavuttaa ta-
sapainoinen ja toimintakykyinen keho. Hänen mielestä kehonhuollolla voidaan myös
maksimoida suorituskkyky sekä ennaltaehkäistä vammoja. Toisen kehonhuoltoa opetta-
van opettajan mukaan taas kehonhuolto on tiedon, taidon ja asenteen avaamista omasta
itsestä huolehtimiseen.

Erään kehonhuoltoa opettavan opettajan mukaan tanssijat tarvitsevat erityisesti oman
kehon tuntemusta ja herkkyyttä. Heidän tulisi työskennellä oman kehonsa mukaan
huomioiden omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Koska tanssijoilla ei ole vastuuta mui-
den kehoista, on heille tunteminen tietoa oleellisempaa. Tanssinopettajalla taas tulisi
olla kokonaisvaltainen tietopaketti kehonhuollosta. Tanssinopettajan tulisi pystyä enna-
koimaan oppilaidensa mahdolliset vaarapaikat. Hänen tulisi myös osata työstää liikema-
teriaaliaansa kaikkien kehoille sopivaksi. Toisen kehonhuolto opettavan opettajan mu-
kaan sekä tanssinopettajat että tanssijat tarvitsevat tietoa aina tuki- ja liikuntaelimistön
rakenteesta ja toiminnasta somaattisiin sovelluksiin asti. Hänen mielestään opettajiksi
aikovilla tulisi kuitenkin olla oman instrumentin ymmärrystä laajempi käsitys ja ana-
lyysitaito.

Erään kehonhuoltoa opettavan opettajan mukaan neljä vuotta kestävä tanssinopettajan
koulutusohjelman aikana on kuitenkin lähes mahdotonta saavuttaa sellainen kehonhuol-
lollinen tietous, joka tanssinopettajalla tulisi olla. Opettajat kertoivatkin, että opintojak-
soissa joudutaan tekemään kompromisseja sekä opiskelujen kestosta että taloudellisesta

tilanteesta johtuen. Toinen opettajista kuitenkin korosti sitä, että opiskelijoilta saadaan välitöntä palautetta, jota pyritään soveltamaan heti.

6 PÄÄTÄNTÄ

Kehonhuollolla on suuri vaikutus sekä tanssijan että tanssinopettajan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tanssinopettaja tarvitsee kehonhuollollisia tietoja ja taitoja myös ohjatesaan oppilaitaan huolehtimaan kehon hyvinvoinnista. Jokaisen kehonhuollolliset tarpeet ovat erilaisia, mutta kehonhuollon tulisi kuitenkin aina olla säännöllistä ja monipuolista ja sen eri osa-alueiden tulisi olla keskenään tasapainossa. Otoksestani kävi kuitenkin ilmi, että tanssialan opiskelijoiden kehonhuolto on liian vähäistä ja yksipuolista. Opiskelijoiden aika- ja voimavarat eivät tunnu riittävän koulun ohella tehtävään omatoimiseen kehonhuoltoon.

Haastatteluista kävi ilmi, että opiskelijoiden päivät ovat pitkiä ja rankkoja. Työviikot saattavat venyä jopa kuuden tai toisinaan myös seitsemän päivän pituisiksi niin tanssinopettajaopiskelijoilla kuin tanssinopiskelijoillakin. Päivät ovat fyysisesti raskaita, sillä koulupäivän aikana on usein 2-4 90 minuutin tanssituntia, jonka jälkeen vielä illalla saatetaan harjoitella esimerkiksi ryhmäkoreografioita tai suorittaa tanssinopettajan koulutusohjelmaan kuuluvia opetusharjoitteluja. Tämän jälkeen opiskelijoiden tulisi vielä huoltaa kehoaan omatoimisesti. Monet kuitenkin valitsevat tällaisessa tilanteessa levon, joka on mielestäni järkevin vaihtoehto.

Tanssi on fyysisesti haastava ja vaativa laji, jonka takia vammoilta ei voida täysin välttyä. Mielestäni huolestuttavaa on kuitenkin se, että lähes jokaisella tutkielmassa mukana olleella opiskelijalla oli ollut tanssivammoja koulutuksen aikana. Uskon, että opiskelijoiden puutteellinen kehonhuolto on osaltaan vaikuttanut vammojen syntymiseen. Mielestäni jatkossa olisi erittäin tärkeää kiinnittää enemmän huomiota siihen, millaiselle rasitukselle tanssialan opiskelijoiden kehot joutuvat koulutuksen aikana. Jos fyysinen rasitus ja levon suhde ei ole kohdallaan 3-4 vuoden opintojen aikana, niin minkälainen vaikutus sillä on tulevaan työkykyyn? Olisiko esimerkiksi koulutuksien kestoja mahdollista pidentää puolella vuodella, jotta rasitus jakaantuisi tasaisemmin, ja jotta kehonhuollolle ja palautumisellekin jäisi aikaa?

Kuten opinnäytetyötäni aloittaessa aavistelen, tanssinopettajaopiskelijoiden ja tanssinopiskelijoiden koulutuksiin kuuluvat kehonhuollon opintokokonaisuudet eivät juuri eroa toisistaan. Tanssinopettajien ja tanssijoiden työnkuvat kuitenkin eroavat toisistaan merkittävästi ja näin ollen he myös tarvitsevat erilaisia kehonhuollollisia tietoja ja taitoja ammatissaan toimiessaan. Jotta tanssialan koulutukseen kuuluva kehonhuolto vastaisi paremmin ja laaja-alaisemmin työelämän tarpeisiin, tulisi opetussuunnitelmissa mielestäni tehdä pieniä muutoksia.

Molemmat, sekä tanssinopettajat että tanssijat, tarvitsevat kehonhuollollisia käytännönharjoituksia, mutta myös kehonhuoltoon liittyvää teoriatietoa. Mielestäni tanssinopiskelijoilla tulisi kuitenkin olla käytännön harjoituksia enemmän mitä tanssinopettajaopiskelijoilla ja vastaavasti taas tanssinopettajaopiskelijoilla kehonhuoltoon liittyviä teoriaopintoja enemmän mitä tanssinopiskelijoilla. Molemmilla koulutusaloilla kehonhuollon tulisi mielestäni olla säännöllistä ja jatkuvaa kurssimuotoisuuden sijaan. Oleellista olisi myös se, että kehonhuolto alkaisi heti opintojen alussa. Itse näkisin, että pieni osa tanssitekniikan harjoittelemiseen varatusta ajasta voitaisiin käyttää kehonhuollollisiin käytännön harjoituksiin. Kehonhuollollisia elementtejä, kuten lihaskuntoharjoittelua ja palauttavia venyttelyjä, tulisi mielestäni sisällyttää tanssitunteihin tanssinperusopetuksen tavoin myös ammatillisessa koulutuksessa. Tämä kuitenkin edellyttäisi sitä, että opettajien tulisi suunnitella opetusta enemmän yhdessä niin, että eri aineiden opettajat olisivat perillä toistensa tuntisuunnitelmista. Tällöin tulisi huomioida myös esimerkiksi vierailevien opettajien tunnit ja mahdolliset produktiot. Haluan vielä kuitenkin korostaa, että vastuu oman kehon hyvinvoinnista on viimekädessä jokaisella itsellään. Pelkkä tanssialan koulutukseen kuuluva kehonhuolto ei riitä, myös omatoimista kehonhuoltoa tarvitaan. Kehonhuollon tulisi olla osa, niin tanssialan ammattilaisen kuin tanssialanopiskelijankin, jokapäiväistä elämää.

Mielestäni tutkielmani tässä laajuudessaan onnistui hyvin ja sain vastauksia opinnäytetyöni alussa pohtimiini kysymyksiin. Olisin kuitenkin halunnut mukaan myös kehonhuoltoa opettavien opettajien näkökulman. Olisin halunnut myös tehdä enemmän vertailua tanssinopettajan- ja tanssin koulutusohjelmien välillä, mutta oppilaitoskohtainen vertailu osoittautui hyvin hankalaksi. Luulen, että tutkielman tekeminen olisi pitänyt ajoittaa pidemmälle aikavälille, jotta todellinen vertailu oppilaitosten välillä olisi ollut mahdollista. Seuraamalla kyseisten vuosikurssien opiskelijoiden kehonhuollon opinto-

jen etenemistä läpi koulutuksen, olisi ollut mahdollista saada tarkempia ja yksityiskoh-
taisempia tietoja oppisisällöistä. Näin olisi ollut myös mahdollista kerätä opiskelijoiden
kehonhuoltoon liittyviä kokemuksia läpi opintojen.

Tutkielmani myötä tietouteni kehonhuollosta lisääntyi ja tarkentui huomattavasti. Koen
tämän tiedon hyvin arvokkaaksi ja hyödylliseksi tulevaa ammattiani ja jatkokoulutustani
ajatellen. Mielenkiintoni tanssialan kehonhuoltoon kohtaan vain kasvoi tutkielmaa teh-
dessä ja uskon, että tulevaisuudessa vielä palaan tutkimaan asiaa tarkemmin. Jos voisin
tehdä tutkielmani uudelleen, haastattelisin sekä kehonhuoltoon opettavia opettajia että
koulutuksien linjavastaavia. Heitä haastattelemalla uskoisin saavani paremman kuvan
koulutusrakenteeseen vaikuttavista tekijöistä ja siitä, miksi kehonhuollon opinnot ovat
tänä päivänä sellaisia kuin ovat. Tällaisenaan tutkielmani painottuu pitkälti vain opiske-
lijoiden kokemuksiin sekä opinto-oppaisiin painettuihin opetussuunnitelmiin.

Jos tutkielman tekemiseen olisi ollut käytettävissä enemmän aikaa ja rahaa, olisin laa-
jentanut tutkimusotokseni koskemaan useampaa tanssialan koulutusta, tutkinut miten
kehonhuollon opintojen rakenteet muuttuvat siirryttäessä koulutusasteelta toiselle tai
keskittynyt tarkastelemaan vain yhden koulutuksen kehonhuollon opintojen rakentumis-
ta useamman vuoden ajalta. Opinnäytetyöni tutkimustuloksia tarkasteltaessa on muistet-
tava, että opetussuunnitelmat muuttuvat jatkuvasti. Tänä vuonna opintonsa aloittavilla
opiskelijoilla kehonhuolto on todennäköisesti sisällytetty opintoihin eri tavalla, mitä
aiemmilla vuosikursseilla.

Opinnäytetyöni pohjalta toivon, että kehonhuolto alettaisiin nähdä aiempaa laajempänä
ja kokonaisvaltaisempänä käsitteenä. Toivon, että tulevaisuudessa hyödynnettäisiin vie-
lä enemmän somaattisia menetelmiä ja kiinnitettäisiin enemmän huomiota kehollisiin
kokemuksiin, jotta itsetuntemus lisääntyisi. Kehonhuollollisten tietojen ja taitojen ohella
tulisi siis korostaa myös oman kehon kuuntelua ja kunnioittamista. Uskon, että kiinnit-
tämällä enemmän huomiota kehonhuoltoon, pystyisimme tulevaisuudessa toimimaan
työelämässä pidempään ja terveempinä.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja: opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Saarijärven Offset.

Aalto, R. 2005. Vahvista ja venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: Saarijärven Offset.

Ahonen, J. (myös vastaava toimittaja) Lahtinen, T. Pogliani, G. Saarinen, H. Sandström, M. Suovanen, J. Vannini, V. & Wirhed, R. 1989. Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. 2. painos. Jyväskylä: Gummerrus.

Arvonen, A. & Kailajärvi, J. 2002. Ryhti ja liike. Nostotekniikka ja tankojumppaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Gelb, M. 1994. Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander-tekniikkaan. 2. painos. Suom. P. Saraste-Halme. Porvoo: WSOY.

Hackney, P. 2002. Making Connection. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals. New York: Routledge.

Hammond, S. 2006. Piruetit, baletin perusteet. Suom. M. Nikkilä & T. Tunkkari. Jyväskylä: Gummerrus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2000, Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Howse, J. & Hancock, S. 1988. Dance Technique and Injury Prevention. Theatre Arts Books. Routledge.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koistinen, J. (toim.) Ahonen, J. Airaksinen, O. Kerulainen, J. Lehtinen, A. Mattsson, J. Miettinen, H. Peterson, L. Renström, P. Read, M. Rusanen, M. Seppälä, T. & Tikkanen, H. 1998. Urheiluvammat, ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. 4. painos. Jyväskylä: Gummerrus.

Korhonen, J. Eloranta, T. & Santala, E. 1998. Nuorten terveystieto. 1.-5. painos. Keuruu: Otava.

Liukkonen, J. Jaakkola & T. Kataja, J. 2006. Psykykinen valmennus lentopallossa. Helsinki: SLU-paino.

Putkisto, M. 2004. Method Putkisto Pilateksella vahvaksi. Jyväskylä: Gummerrus.

Räisänen, P. 2007. Astangajoogaa Sri K. Pattabbi Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Otava.

Solomon, R. Solomon, J. & Minton, S. 2005. Preventing Dance Injuries. 2. painos. Champaign: Human Kinetics.

Watkins, A. & Clarkson, P. 1990. Dancing Longer Dancing Stronger. Pennington: Princeton Book Company.

Painetut lähteet

Ahonen, J. 1993. Tanssijan pyramidi. Tanssilehti 1/93.

Hagelberg, G. 1994. Mitä jos ura menee kesken. Tanssilehti 1/94.

Hassinen, O. 1990. Tanssijoiden instrumentti huollossa. Tanssilehti 3/90.

Hinkkanen, A. 2004. Ammattikorkeakoulusta valmistuvan musiikkipedagogin opetus-suunnitelma. Miten koulutus vastaa työelämän tarpeisiin. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja C: Opinnäytetyöt 4.

Hänninen, O. 1986. Tanssija: ammatti- ja huippu-urheilija. Teoksessa A. Räsänen (toim.) Tanssikoulutuksen kehittäminen. Kuopio Tanssii ja Soi ry:n julkaisuja n:o 1. Kuopio: Graaffiset Palvelut, 38-39.

Jouhtinen, A. 1990. Venyttely ja Thera Band- voimaharjoitteet tanssin erikoisharjoituksina.

Karhunen, P. & Rensujeff, K. 2006. Taidealan koulutus ja työmarkkinat. Ammatillisen koulutuksen määrä ja valmistuneiden sijoittuminen. Taiteen keskustoimikunta. Tutkimusyksikön julkaisuja n:o 31. Helsinki: Lönnberg Print.

Lampi, I. 1985. Tanssijan lisäharjoittelu. Tanssilehti 4/85.

Lampi, I. 1986. Työn asettamat vaatimukset tanssipedagogille. Teoksessa A. Räsänen (toim.) Tanssikoulutuksen kehittäminen. Kuopio Tanssii ja Soi ry:n julkaisuja n:o 1. Kuopio: Graaffiset Palvelut, 30-33.

Lukkari, J. 1990. Onko tanssija oman terveytensä seppä? Tanssilehti 3/90.

Mahlamäki, S. 1988. Tanssivammojen ehkäiseminen. Tanssilehti 4/88.

Mäntylä, A. (pj.) Anttila, E. Jalkanen, T. Jokela, E. Koskiniemi, M. Norkia, R. Rönnlöf, S. Sillantaka, L. Yoken, T. 1999-2000. Nykytanssin opetussuunnitelmaohjeisto. Suomen Tanssioppilaitosten liitto.

Raiskio, P. 1990. Selkä pettää, polvi särkyy... Tanssilehti 3/90.

Verkkolähteet

Ammattikorkeakoulujen yleiset kompetenssit.

www.pinnet.fi/www/uploads/muistiot/. Luettu 13.4.2008.

Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien oppimisympäristö.

www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html. Luettu 25.5.2008.

Lakso, S. 2005. Kutsumuksen hinta. STTL:n jäsentutkimus 2004.

www.teme.fi/sttl/liitteet/nyt/kutsumus.doc. Luettu 30.4.2008.

Opintopisteen määritelmä.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Opintopiste>. Luettu 15.5.2008.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. http://www.teats.fi/teats_kirja2006.pdf. Luettu 25.5.2008.

Savonia-ammattikorkeakoulun opinto-opas.

www.musita.savonia-amk.fi, opiskelijalle, opintosuunnitelmat. Luettu 12.4.2008.

Tanssin tiedotuskeskus.

www.danceinfo.fi/opiskelu/. Luettu 20.4.2008.

Turun ammattikorkeakoulun opinto-opas.

www.turkuamk.fi, opiskelijalle, opinto-oppaat. Luettu 12.4.2008.

Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen kompetenssit.

www.turkuamk.fi, opiskelijalle, opinto-oppaat, kulttuuriala, esittävän taiteen koulutus-ohjelma, tanssin opetussuunnitelma QTAS07. Luettu 12.4.2008.

Turun konservatorion tanssikoulutus.

www.turunkonservatorio.fi, opiskelu, II asteen ammatillinen koulutus, tanssijan perustutkinto. Luettu 12.4.2008.

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1: Tutkielmaan osallistuneet opiskelijat. s. 36.

Kuvio 2: Kuinka monella opiskelijalla on oma kehonhuoltosuunnitelma. s. 40.

Kuvio 3: Kuinka kauan opiskelijat lämmittelevät ennen tanssituntia. s. 41.

Kuvio 4: Kuinka moni opiskelijoista tekee loppuverryttelyt tanssituntien jälkeen. s. 42.

Kuvio 5: Kuinka moni opiskelijoista on perehtynyt kehonhuoltoon liittyvään teorian teorian omatoimisesti. s. 43.

Kuvio 6: Kuinka monella opiskelijalla on ollut vammoja koulutuksen aikana. s. 44.

LIITTEET

Liite 1: Haastattelun teemat

Liite 2: Kyselylomake opiskelijoille

Liite 3: Kyselylomake kehonhuoltoa opettaville opettajille

KEHONHUOLLON MERKITYS

Mitä kehonhuollolla voidaan saavuttaa?

Voiko kehonhuollosta olla jotakin haittaa?

Tuntuuko kehonhuolto mielekkäältä vai ylimääräiseltä rasitteelta?

KEHONHUOLTO OSANA TANSSIJAN AMMATTIA

Miten koet tarvitsevasi kehonhuollon tietoja ja taitoja tulevassa ammatissasi?

Mitä, missä ja milloin?

Onko kehonhuolto erilaista loma-aikoina?

KEHONHUOLTO OPPIAINEENA

Tulisiko kehonhuoltoa sisällyttää tavallisiin treenitunteihin vai säilyttää erillisenä opintokokonaisuutena?

Onko opintoihin kuuluva kehonhuolto riittävä ja oppilaiden tarpeita vastaava?

Jos ei, niin mitä muuttaisitte?

mies ☐ nainen ☐

Ikä: _____

Tanssialan koulutus: _____

1. Kuinka kauan olet tanssinut?

2. Miten huollat kehoasi? Kuinka usein?

3. Onko sinulla kehonhuoltosuunnitelma?

kyllä ☐ ei ☐

Jos on, oletko saanut sen tekemiseen koululta apua?

kyllä ☐ ei ☐

4. Kuinka kauan lämmittelet ennen päivän ensimmäistä tanssituntia?

alle 10min. ☐ 10-15 min. ☐ 20-30 min. ☐ yli 30 min. ☐

5. Teetkö tanssituntien jälkeen loppuverritystä?

kyllä ☐ ei ☐

6. Oletko perehtynyt koulun ulkopuolella anatomiaan, fysiologiaan, kinesiologiaan tai ravintotietoon?

kyllä ☐ ei ☐

Jos olet, pysytkö yhdistämään lukemaasi tanssiin/tanssinopetukseen ja miten se näkyy toiminnassasi? Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle.

7. Onko sinulla ollut vammoja tämän koulutuksen aikana?

kyllä ☐ ei ☐

Jos on, niin minkälaisia?

**KYSELYLOMAKE KEHONHUOLTOA
HUOLTAVILLE OPETTAJILLE**

LIITE 3

Ikä: _____

Koulutus: _____

Tanssitausta: _____

Kehonhuollollinen tausta (esim. erilaiset kurssit ja seminaarit): _____

Työpaikka ja toimenkuva: _____

1. Mikä on opettamasi kehonhuollon opetuskokonaisuuden laajuus (op/ov)?

2. Mitä opettamasi kehonhuollon opetuskokonaisuus sisältää?

3. Kuinka pitkälle aikavälille opettamasi kehonhuollon opetuskokonaisuus jakaantuu?

4. Kuinka kauan olet opettanut kehonhuoltoa tanssialan ammattiin johtavassa koulutuksessa?

5. Miten määrittelisit kehonhuollon?

6. Minkälaisia kehonhuollon tietoja ja taitoja tanssinopettajat mielestäsi tarvitsevat työelämässä? Entä tanssijat?

7. Pystytkö huomiomaan kehonhuollon tuntisuunnitelmissasi opiskelijoiden muiden oppiaineiden sen hetkisen rasittavuuden? Jos pystyt, niin miten se näkyy?

8. Tiedätkö mistä asioista opiskelijoiden muut kehonhuollon opintojaksot koostuvat? Jos tiedät, niin mitä ne ovat?

Kiitos ajastasi!