

Федеральное государственное автономное
Образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.М. Гелецкий
«__» _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ВЛИЯНИЕ ФЕСТИВАЛЯ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ «СИБИРСКАЯ МАСЛЕНИЦА – 2019» НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

Научный руководитель _____ канд. пед. наук, доцент Е.В. Шешегова

Выпускник _____ Т.А. Капралева

Нормоконтролер _____ К.В. Орел

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Влияние фестиваля народной культуры «Сибирская масленица – 2019» на психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет» выполнена на 56 страницах, содержит 13 рисунков, 4 таблицы, 51 источник использованной литературы, 2 приложения.

СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ, ФЕСТИВАЛЬ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, РЕКРЕАЦИЯ.

Цель исследования: выявить влияние фестиваля народной культуры «Сибирская масленица - 2019» на психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет.

Объект исследования: событийный туризм.

Предмет исследования: влияние фестиваля народной культуры «Сибирская масленица - 2019», как средство улучшения, на психоэмоционального состояния женщин 25-35 лет.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу для выявления специфики и особенностей событийного туризма; изучить основы рекреации и рекреационной деятельности; рассмотреть психоэмоциональное составляющее, а также методы его оценки; провести исследование и выявить влияние событийного туризма на психоэмоциональное состояние женщин.

Применяемы методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, эксперимент, психодиагностическая методика тест-опросник «САН» и метод математической обработки.

По результатам у каждой испытуемой наблюдалось изменение психоэмоционального состояния после пребывания на фестивале, различия достоверны при $p < 0,05$ из этого следует, что мероприятия событийного туризма можно использовать с целью восстановления психоэмоционального состояния.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы событийного туризма.....	6
1.1 Определение, специфика и особенности событийного туризма.....	6
1.1.1 Фестиваль народной культуры «Сибирская масленица-2019» и его структура.....	12
1.2 Основы рекреации и рекреационной деятельности.....	15
1.3 Психоэмоциональное состояние и методы его оценки.....	22
2 Организация и методы исследования	28
2.1 Организация исследования.....	28
2.2 Характеристика методов исследования	29
3 Результаты исследования и их анализ.....	32
Заключение.....	45
Предложения по организации фестиваля народной культуры «Сибирская масленица – 2019».....	47
Список использованных источников.....	48
Приложение А.....	53
Приложение Б.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: в процессе трудовой деятельности у большого числа женщин наблюдается интенсификация, вследствие напряжения после трудовой деятельности у них прослеживается стресс, апатия и снижение настроения. Постоянная трудовая деятельность человека, без участия активного отдыха в его жизни способна отрицательно повлиять на его психоэмоциональное состояние. В наше время для отдыха человека и восстановления его эмоциональных, физических сил, потраченных во время трудового процесса, существует масса возможностей для активного и пассивного отдыха. В нашем исследовании нам хотелось бы выяснить, могут ли мероприятия событийного туризма иметь рекреационный характер, а именно положительно влиять на психоэмоциональное состояние женщин. Нас интересует вопрос, могут ли зрелищные и познавательные мероприятия в сочетании с активным отдыхом способствовать восстановлению психоэмоционального состояния человека, посредством участия в спортивных, развлекательных и игровых мероприятиях. Примером сочетания рекреационной деятельности и культурно-познавательного туризма может служить фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019» в с. Сухобузимское Красноярского края.

Фестиваль является составной частью событийного туризма, довольно быстро развивающегося в последнее время. Данное мероприятие курируется региональными органами управления туризмом Красноярского края. Основным отличием событийного туризма является то, что цель поездки приурочена к какому-либо мероприятию – событию. Фестиваль представляет культурно-досуговую деятельность, направленную на познание и изучение социально-культурных ценностей, традиций, обычаев народов и отдых приезжих посредством развлекательных и познавательных мероприятий. Организация и проведение фестивалей имеет огромное значение для сохранения единого культурного пространства региона, области и страны в целом. Исходя из этого,

мы рассмотрим фестиваль с точки зрения сочетания культурно-познавательного туризма и рекреационной деятельности.

Объект исследования: событийный туризм.

Предмет исследования: влияние фестиваля народной культуры «Сибирская масленица – 2019», как средство улучшения, на психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет.

В ходе работы была выдвинута **гипотеза**, в которой предполагалось, что мероприятия событийного туризма способны оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние женщин.

Цель исследования: выявить влияние фестиваля народной культуры «Сибирская масленица - 2019» на психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать научно-методическую литературу для выявления специфики и особенностей событийного туризма;
- 2) изучить основы рекреации и рекреационной деятельности;
- 3) рассмотреть психоэмоциональное состояние, а также методы его оценки.
- 4) провести исследование и выявить влияние событийного туризма на психоэмоциональное состояние женщин.

Новизна исследования заключается в том, что впервые была предпринята попытка выявить рекреационную составляющую в ново-развивающемся виде туризма, а именно событийном туризме, в первую очередь, на психоэмоциональное состояние.

Для выполнения поставленной цели и решения задач в работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, эксперимент, психодиагностический тест-опросник «САН» и метод математической обработки.

1 Теоретические основы событийного туризма

1.1 Определение, специфика и особенности событийного туризма

Событийный туризм, новое направление, набирающее в последнее время наибольшую популярность, его суть в принятии участия или посещение определенного мероприятия в рамках готового тура. Наиболее значимыми являются крупные события в спортивном сегменте, модные показы, выставки и фестивали, музыкальные концерты, а также праздники, имеющие национальную принадлежность [23], такие мероприятия проходят по всему миру круглогодично.

В трудах Богданова Д.Ю., определение событийного туризма трактуется так, Событийный туризм – это вид туризма, ориентированный на посещение определенной местности в определенное время, связанный с каким-либо событием. Под событием обычно понимают совокупность явлений, выделяющихся своей неоднозначностью, значимостью для данного общества или человечества в целом, для малых групп или индивидуумов [10, с.1].

По мнению Белецкой Е.А, событийный туризм – это значимая часть культурного туризма, ориентированная на посещение дестинации в определенное время, связанное с каким-либо событием в жизни сообществ [5, с.1].

В определении событийного туризма имеется единая цель - это какое-либо мероприятие, событие или запоминающиеся моменты. Многие авторы выделяют в определении событийного туризма ключевые слова: событие, мероприятие, определенное время.

Биржаков М.Б составил свое определение о событийном туризме и звучит оно так, событийный туризм – это значимая часть культурного туризма, ориентированная на посещение дестинации в определённое время, связанное с каким-либо событием в жизни сообщества или общества, редко наблюдаемым природным явлением [8].

Определение «событийный туризм» появилось еще в 20 веке в Европе, в России этот термин стал использоваться лишь недавно, так как событийный туризм в России является молодым направлением туризма. Появление и

распространение событийного туризма было внезапным, и совершенно новым, это побудило исследователей выявить определение, но единого определения пока не существует.

Исходя из вышеперечисленных определений «событийного туризма», можно с уверенностью сказать, что традиционное и единое определение отсутствует, что связано с непродолжительным периодом его изучения среди российских исследователей, а также многогранностью его состава. Следует отметить, что авторы рассматривают событийный туризм либо как вид туристской деятельности, либо как разновидность туризма [36].

История развития событийного туризма начинается с Австралии, где действует четкая система стратегического планирования событийных мероприятий, способных максимизировать выгоду от туризма для дестинации. Лидерами в зарубежном опыте по развитию событийного туризма остаются такие страны, как: Франция, Италия, США и Великобритания [33, с.3]. Первыми прародителями, мероприятий событийного туризма считаются Олимпийские игры, которые проходили в Греции [24]. В настоящее время Олимпийские игры также являются мероприятием спортивно-событийного туризма, болельщики съезжаются с разных уголков страны, чтобы не просто поддержать своих спортсменов, но и эмоционально отдохнуть.

В. А. Быкова в своей научной статье говорит, что событийный туризм допускает путешественнику совмещать традиционный отдых и принимать участие в мероприятиях разностороннего характера (культурных, спортивных, этнографических, деловых и других) [16, с.1]. Событийный туризм выражает себя особенностью, что за событиями, мероприятиями можно не просто наблюдать, но и окунуться в них, развивать в себе социально-культурные ценности, самосовершенствоваться.

Событийный туризм многогранный и разноплановый, ежегодно он пополняется новыми событиями, которые из случайных переходят в разряд регулярных [7], характеризуется он кратким периодом. В России наиболее популярными мероприятиями событийного туризма являются национальные

праздники и фестивали, театрализованные шоу, фестивали кино, театра и музыки, гастрономические фестивали, выставки цветов, спортивные события и международные технические выставки. Многие из этих событий проводятся традиционно и привлекают большое количество туристов, для которых проводимые мероприятия часто являются хобби [17]. Большая часть таких мероприятий сосредотачивается на тех территориях, где больше всего культурно-исторических ценностей, традиций, обрядов. В России это: Европейская территория, Зауралье и Сибирь, на дальнем Востоке, к сожалению, событийный туризм не развит.

Иванин Ю.А. в своей научной статье указывает на то, что мероприятие событийного туризма может выступать элементом, так он приводит пример: турист поехал в рекреационный тур и посетил там музыкальный концерт известной группы (в таком случае основной составляющей туристического продукта будет рекреационный тур, а посещение музыкального концерта – элементом событийного туризма) [30, с.4].

В событийном туризме С.В. Донских, рассмотрел некоторые функции, которые вытекают из основных функций туризма

- экономические;
- социально-культурные;
- гуманитарные [25, с.16];

Эти три функции взаимосвязаны и у каждой функции существует свое проявление в событийном туризме. В экономической функции — это образование дохода, в социально-культурной - сохранение и популяризации природного, историко-культурного потенциала, эффективного использования свободного времени являются ведущим звеном. В гуманитарной функции проявляются. В гуманитарной функции проявляются рекреационная (эмоциональное восстановление и физическое оздоровление человека), развивающая (включая познавательную) и развлекательная.

Как и в любом виде туризма, в рассматриваемом нами туризме, событие и мероприятие преследуют ряд целей, хотелось бы выделить 2 цели, которые будут явно направлены на фестиваль:

1. Организация досуга местных жителей (городские праздники, карнавалы и ярмарки).

2. Сохранение и популяризация историко-культурного наследия в самом широком понимании этого слова (различные фестивали: от гастрономических до парадов старых автомобилей) [21].

По мнению А.В. Бабкина, для событийного туризма характерна территориальная всеохватность и огромная тематика.

По масштабу событийный туризм принято выделять три уровня:

- 1) международный;
- 2) национальный;
- 3) региональный.

По тематике выделяют:

- 1) национальные фестивали и праздники;
- 2) театрализованные шоу;
- 3) фестивали кино и театра;
- 4) гастрономические фестивали;
- 5) модные показы;
- 6) аукционы;
- 7) фестивали музыки и музыкальные конкурсы;
- 8) спортивные события [2].

Несмотря на, объемную тематику событийного туризма, лидирующими и составляющими этого туризма являются:

- фестивали;
- спортивные события;
- карнавалы;
- выставки и ярмарки;
- научные конгрессы;

Рассмотрим одну из форм событийного туризма – фестиваль, которое является важным звеном в нашей работе.

Фестиваль — массовое празднество, показ, изучение достижений музыкального, театрального, традиций и обычай народных культур. Испокон веков фестиваль приобретал устойчивую форму главных событий в народе, в Россию фестиваль пришел из Европы. Первые европейские фестивали стали поводом для общения на тему искусства, что в Европе считается главной целью для проведения фестивалей.

Любой фестиваль несет в себе важнейшие факторы: масштаб, периодичность проведения, многочисленность туристов, все это является смыслообразующим компонентом. Фестиваль собирает в себя множество разнообразий массовых праздников, их эксклюзивность в том, что они не схожи друг с другом. Такое разнообразие встречается на уровне типологизации интересующего нас феномена. Многофункциональность и многогранность фестиваля обуславливают его универсальность в современной праздничной культуре [46, с.2].

Фестиваль с уверенностью можно назвать ярчайшим объектом событийного туризма, который может выполнять различные функции, это:

- познавательная;
- коммуникативная;
- эстетическая
- рекреационная;
- культурно-историческая;

Фестиваль как форма культурно-досуговой деятельности выступает важным средством организации свободного времени для саморазвития подрастающего поколения. Фестивали как форма культурного отдыха широко используются в воспитательной и социально-культурной деятельности с детьми, молодежью, взрослой аудиторией [17].

Огромной популярностью пользуются музыкальные фестивали такие как, Международный хоровой фестиваль проводится ежегодно в Англии, поочередно

в трех городах: Ворчестере, Глочестере и Герефорде. Международный музыкальный фестиваль в городе Турку стал традиционным ежегодным событием, а также одним из масштабных музыкальных фестивалей Северной Европы и Финляндии. Концерты классической и джазовой музыки, мастер-классы для студентов, музыкальные спектакли, концерты для детей, организованные в рамках проходящего фестиваля [14]. Фестиваль характеризуется не только функциями, но и целями. В вышесказанном мы уже выделили эти цели, но хотелось бы дополнить, что к фестивалю можно отнести еще одну цель - рекреационная. В данном случае, рекреационная цель будет, проявляется лишь частично именно в эмоциональном восстановлении, снятии напряжения, посредством вовлечения участника фестиваля в поток положительных и ярких впечатлений. Но и косвенное проявление со стороны физического оздоровления, существуют такие фестивали, где участники могут принимать участия в различных соревнованиях, мастер-классах, направленных на оздоровление человека.

Примером таких фестивалей является, V Летний Фестиваль оздоровительных практик и позитивного творчества «Байана» который проходит уже 5 год в Горном Алтае, его направленностью являются мастер-классы: энергетических и дыхательных практик, телесные практики и йога, утренние и вечерние медитации (релакс, динамические, звуковые и т.п.), массажные мастер-классы, банные практики очищения и оздоровления, а также много интересных и полезных программ.

Туристский фестиваль, еще один неформальный вид фестивалей, который редко можно где-либо встретить. О.В. Ким, в своей научной работе говорил, что туристский фестиваль — это праздник любителей туризма, активного отдыха, общения. Это яркое зрелищное и веселое мероприятие [32, с.5]. В г. Красноярске не первый год проходит Краевой туристский фестиваль учителей «Золотая Осень», который объединяет и молодых педагогов, только начинающих постигать азы педагогической профессии, и ветеранов туристско-педагогического движения. В обязательную часть программы входит прохождение дистанции-

пешеходная-личная и конкурс туристско-педагогического мастерства «Туристское многоборье». Конкурс «Туристское многоборье» собрал в себе этапы 7 направлений туристско-краеведческой деятельности: пешеходный туризм, горный туризм, велотуризм, краеведение, творчество, спасательные работы и ориентирование. Туристский фестиваль учителей «Золотая Осень» способен приобрести всероссийский уровень, на который будут собираться педагоги со всех уголков России и возможно, этот фестиваль тоже станет визитной карточкой г. Красноярск.

Авторы статьи «Проведение фестивалей народной культуры – как путь к возрождению национальных традиций» Е.С. Штанько и П.И. Ефремова, в своей работе говорят, что воспитание подрастающего поколения в народных обычаях, традициях – одна из важных задач, которую необходимо решать на региональном уровне. Одним из эффективных способов реализации этих планов является проведение фестивалей, транслирующих особенности быта, традиционных праздников народного календаря, обычаев, обрядов, игр [50] и снятие эмоционального напряжения.

Воронина А.Б. в своей научной статье выделяет фестиваль, как самостоятельную форму туризма, современный фестивальный туризм – это вид туризма, связанный с посещением национальных и международных фестивалей и конкурсов, зрелищно-костюмированных празднеств, спортивных соревнований и др. Фестивальный туризм – сложное явление, в котором переплетаются потребности и реальная деятельность людей, природные, технические и экономические процессы [19, с.5]

1.1.1 Фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019» в селе Сухобузимское

В селе Сухобузимское Красноярского края с 2009 года, уже практически на протяжении 10 лет проходит фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019». Фестиваль проводят обычно в конце февраля или в начале

марта, а приурочено событие к празднованию Масленицы. Цель праздника - повысить культурный уровень, интерес к современному искусству, уважительное отношение к сибирской культуре и традициям. Наше исследование направлено на выявление, рекреационной составляющей фестиваля__народной культуры «Сибирская масленица - 2019». После трудовой или учебной деятельности жители г. Красноярска, могут отправиться на фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019» в село Сухобузимское и стать участником данного мероприятия, в целях восстановить эмоциональное состояние. В 2013 г. традиционный фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019» в Сухобузимском получил статус мероприятия федерального значения [51].

Концепция фестиваля:

1. Развлекательно-познавательное мероприятие для людей с активной жизненной позицией. Отдых компанией и семейный. Люди не просто собираются один раз в год на базе отдыха, а это своеобразное место для старта и перевалочная база при проведении спортивно-туристического автоквест-чемпионата «Сибирская масленица - 2019» с финальными боями.

2. Обращается к истокам формирования образа сибиряка (казаки, сила, дух состязания, удасть, стремление к победе, фольклор) и развивает (пропагандирует) её среди современного общества (в первую очередь среди молодёжи).

3. Мероприятие также является итоговой точкой для проходящих в течение полугода конкурсов для студентов, представителей творческой молодежи - архитекторов, дизайнеров, художников, фотографов, артистов, сценаристов.

Возле или внутри базы отдыха располагаются площадки «развлекательные» и «познавательные». Они трансформируются в зоны активного действия в рамках мероприятия.

Во время проведения мероприятия располагается большое количество площадок, где каждый участник может найти занятие по душе.

Развлекательные площадки – включают в себя:

1. Прокат «плюшек», санок, коньков, лыж.

2. Выставка ледяных фигур. На огороженной территории располагается целый ледяной город, где гостям предлагается расписать фигуры красками.

3. Ледовая арена, на ней располагается каток. Проводятся игры в хоккей. 2 команды. Отличительная форма команд – казачьи шапки. У одной они красные, у другой – черные.

5. Снеговика и снежные бабы – участникам фестиваля предлагается поучаствовать в конкурсе на самого большого и красивого снеговика или снежную бабу.

6. Диск на льду. Вечером, на катке зажигаются огни, и играет самая разная музыка.

7. Снежная горка. Участникам фестиваля предлагается подняться по скользящему шесту высотой - 2, 5 метра. На вершине шеста надета казачья шапка (символ победы). Если удастся достать шапку, счастливчик получает приз. Если нет – падает вниз (вокруг толстый слой снега).

8. «Барские» катания. Всех желающих катают на сани, запряженных в тройку лошадей.

Познавательная площадка:

1. Мастер–класс. В теплом помещении педагоги-художники дают мастер-класс всем, кто желает научиться рисовать.

2. Самовыражение. Любой участник фестиваля может устроить выставку – продажу своих работ. Можно организовать ярмарку по продаже изделий, которые бы ассоциировались с Россией и Сибирью (деревянные изделия, вязанные и меховые и сувенирная продукция).

3. Портрет. В теплом помещении работают художники (возможно, студенты). Посетителям предлагаются альбомы с фотографиями картин Сурикова, каждый сам выбирает понравившейся и получает свой портрет на этой картине.

4. Обучение казачьим боям. Всех желающих обучают основам казачьего боя. Обучение проводят настоящие казаки на открытом воздухе.

5. Обучение езде на лошадях. Всех желающих обучают езде на лошадях. Обучение проводят инструкторы на специально отведенной территории.

Снегоходное сафари. Является частью автоквест-чемпионата. На N-ом пункте заранее завезены снегоходы, и там же размеченная трасса. Выдается карта. Преодоление трассы на скорость по карте.

Финальный бой «Взятие Снежного городка».

В построенном на центральной площади села Сухобузимское мини-городке с крепостями находятся каток, горка, стена через которую необходимо перелезть и преодолеть множество других препятствий, которые возводятся в рамках одного из конкурсов предыдущих дней. Так, необходимо командам пройти через каждое из них и добраться до ключа, которым открывается условная дверь в условном доме, и победитель получает приз [51].

Игровые развлечения, совместно с культурно-просветительской деятельностью позволяют фестивалю обрести свой имидж, который помог стать одним из лидирующих для событийного туризма в красноярском крае и туризм в крае приобрел новую сторону. Обращая внимание на подобные фестивали и различные события, которые собирают многочисленную аудиторию не только жителей той территории, но и других людей, которых принято называть туристами, событийный туризм в г. Красноярске может повысить поток туристов.

1.2 Основы рекреации и рекреационной деятельности

Термин «рекреация» в обыденной жизни используется очень редко, а иногда и не по назначению. Как отмечает С.А. Боголюбова [11] впервые в научной литературе термин «рекреация» появился в США в конце 1890-х гг. в связи с введением нормированного рабочего дня, второго выходного дня и летних отпусков. Соответственно, под этим термином понимали восстановление, оздоровление, а также пространство, где осуществлялись данные виды деятельности. В изданиях последних лет прослеживается переход к новому видению понятия «рекреация». В России же этот термин стал использоваться лишь с 60-х годов 20 века, в Большой советской энциклопедии термин «рекреация» трактуется так, 1) праздники, каникулы, перемена в школе

(устаревшее). 2) Помещение для отдыха (устаревшее). 3) Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда [12].

В трудах Лукьяновой Л. Г. И Цыбух В. И., рекреацию они раскрывают так, рекреацию необходимо расценивать как восстановление жизненных сил человека и как социальное явление в соответствии с настоящими возможностями общества в данный момент. При этом возникает методологическая задача поиска наиболее благоприятных способов сочетания в одной модели комплексных требований, исходящих, как от общества, так и от индивида [37].

Безусловно, единого определения рекреации в настоящее время не существует, ведь в эту область были направлены исследования из разных областей. Рекреация собирает в себе исследования многих научных областей: физиологии, биологии, экологии, географии, экономики и др. Область рекреации на данный момент считается малоизученным, но многоуровневой областью, а основной задачей рекреации является – восстановление сил человека.

Рекреация – это восстановление духовных и физических сил человека, затраченных в ходе производственной деятельности.

Симонян Г.А. определение рекреации трактует так, рекреация – это восстановление сил, отдых, проведение людьми своего свободного от работы времени, иногда это понятие имеет значение «место отдыха» [43].

Зачастую в учебных пособиях, научных статьях можно увидеть, как авторы тождественно соотносят слова «рекреация», «отдых», изучив определение каждого из этих слов, можно заметить, что различия в данных определениях практически нет.

Отдых – это времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма.

Рекреация - комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Исходя из определений, можно сказать, что процессы «рекреации» и «отдыха» схожи целью и они оба направлены на восстановительный период, за

счет каких-либо мероприятий и комплексов. Однако не стоит думать, что рекреация и отдых направлены только на восстановительный процесс. А. В. Бирюкова, в своей работе «Рекреационная деятельность как социальный процесс» пишет, о том, что рекреация служит не только отдыху, но и развитию личности, удовлетворению потребности в общении, способствует становлению творческих способностей молодежи, таким образом, вовлечение подростков в рекреационную деятельность позволит направить учащихся не только на развлечение, но и на активные формы проведения отдыха, при которых развиваются духовно-культурные потребности [9, с.2].

Рекреация относится к такому элективному виду деятельности, который уже становится необходимым условием для нормальной человеческой жизни, средством снятия напряжения, средством восстановления работоспособности, условием продолжения самого производства. Рекреационная деятельность выражается через активный и пассивный отдых [20].

В науке до сих пор не существует общепринятой классификации функций рекреации, однако их можно было бы разделить на 3 основные группы:

1. Медико-биологическая – в настоящее время с развитием в таких областях, как медицина и туризм, медико-биологическая функция рекреации развивается с каждым годом быстрее. Эта функция и выступает на первое место, так как она направлена на: Оздоровление человека, к этому можно отнести санаторно-курортное лечение и туризм.

2. Социально-культурная - Культурные или духовные, потребности познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и своего существования. К примеру, туризм открывает большие потенциальные возможности для общения человека с природными, культурно-историческими и социальными ценностями не только своей страны, но и всего мира.

3. Экономическая - простое и расширенное воспроизводство рабочей силы. Благодаря рекреации повышается способность трудящихся к рабочему процессу, труду, увеличивается продолжительность периода сохранения полноценной работоспособности, что ведет к увеличению фонда рабочего времени вследствие

сокращения заболеваемости, повышения жизненного тонуса. В советское время, экономическая функция рекреации была ведущей, в связи с прочной и усиленной работой в производственной деятельности [46].

М.С.Оборин при изучении теоретических основ туризма и рекреации на различных иерархических уровнях говорил, что в зависимости от функциональной направленности рекреационной деятельности, рекреацию разделяют на несколько видов:

1) лечебно-оздоровительная направлена на восстановление здоровья человека (климатолечебные, водные и грязевые процедуры, ландшафтотерапия);

2) познавательная ориентирована на развитие духовного потенциала личности, включает ознакомление с историческими ценностями и архитектурными памятниками различных территорий и др.;

3) спортивно-туристическая направлена на развитие физических сил человека. Сюда относят многие виды туризма, а именно экологический, спортивный, познавательный, экстремальный туризм, спортивные различные игры и упражнения, а также собирательство, охоту и рыболовство и т.д.;

4) отдельно следует выделить садово-дачную рекреацию, интенсивно развивающуюся в последнее время [39, с.2]. В настоящее время дача для любого человека это возможность производить собственные продукты питания, но история создания дач, еще более двух столетий назад, была направлена на отдых людей и восстановление их сил.

Границы рекреации весьма широкие. Она охватывает кратковременную рекреационную активность (от микропауз в работе мышц до перекуров на работе и иные рутинные формы рекреации) и долговременную рекреационную деятельность в период ежегодных трудовых отпусков и каникул, а также еженедельный отдых [27].

Рекреация зарекомендовывает себя, как важная составляющая общественной жизнедеятельности и приобретает лидирующее значение в экономической и социокультурной областях. В условиях социально-экономического развития общества возрастает роль рекреации как фактора,

усилено воздействующего на улучшение качества социально-трудового, социально-культурного потенциалов, и как способа использовать свободное время в целях гармоничного и всестороннего развития [34; 41, с.4].

Структура рекреации включает в себя: рекреационное время, рекреационную деятельность и формы (типы) рекреации. Согласно структуре, выделяются и соответствующие типы рекреации:

1. Инклюзивная – рекреационная деятельность, встроенная в бытовую и трудовую деятельность.

2. Ежедневная – постоянная рекреационная деятельность: краткосрочные прогулки, утренняя зарядка, спортивная игра, купание, чтение.

3. Еженедельная – рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочей недели (уик-энд): поездки за город, на дачу и т. д.

4. Отпускная – рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочего года.

5. Компенсаторная – рекреационная деятельность, компенсирующая затраты живых сил человека до нормального уровня.

6. Расширенная – рекреационная деятельность, позволяющая компенсировать затраты живых сил человека с определенным запасом [38].

Е. М. Чащина при написании работы на тему «Рекреация как фактор, влияющий на продолжительность жизни населения России» сформировала следующие требования для рекреации в современный период:

1) приближение мест отдыха к центрам рекреационного спроса;

2) формирование систем кратковременного отдыха горожан;

3) организация национальных и природных парков, а также небольших лесо-лугов и гидропарков для активного всесезонного отдыха на природе;

4) создание новых форм и видов отдыха;

5) сокращение сезонности функционирования рекреационных

предприятий и маршрутов, т. е. стремление к круглогодичному действию [48].

Согласно трудам А.Б.Шарафеевой и О.И.Загrevского, рекреационная деятельность - является оздоровительной деятельностью и состоит в разработке и

осуществлении множества развлекательных, игровых, оздоровительных, досуговых программ для различных групп населения с целью восстановления сил, затраченных в процессе труда, исключение производственного напряжения, а также в необходимом повышении образовательного и духовного потенциала [49].

Суть понятия «рекреационная деятельность» объясняет, что данный феномен носит социально-оздоровительный и развлекательно-профилактический характер, не сводится к простому удовлетворению потребностей, а в значительной степени направлен на воспроизводство и восстановление сил человека, писал в своей работе А.С. Орлов [40].

Виды рекреационной деятельности достаточно разнообразны. Так, все виды отдыха можно подразделить на две большие группы: стационарные и мобильные. Другая классификация рассматривает отдых как длительную категорию (лечебный, оздоровительный, спортивный и познавательный туризм) и кратковременную категорию. По сезонному признаку в этих группах отдыха можно выделить летние, зимние и виды отдыха переходных сезонов. По возрастным показателям различают отдых дошкольников, школьников, молодежи, лиц среднего возраста и отдых пожилого населения. Кроме того, выделяют отдых семейный, индивидуальный, смешанный, организованный и неорганизованный, утверждал Д.В. Николаенко [38].

При проведении рекреационной деятельности для восстановления физических и эмоциональных сил человека, необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством [45]. Важным фактором успешной рекреационной деятельности являются:

- уровень образовательной подготовки работников этой сферы;
- профессионализм врачей, инструкторов физической культуры;
- просветительных работников;
- наличие специальных территориальных зон для рекреационной деятельности (внутригородских, пригородных), условий для проведения занятий и культурно;
- развлекательных мероприятий;

- наличие у людей потребности заниматься рекреационной деятельностью, в том числе физической культурой и развлекательным отдыхом;
- доступность выполнения предлагаемых форм занятий рекреационной деятельностью, которые могли бы успешно применяться и в свободные от учебной, трудовой, научной, спортивной деятельности часы [18].

Проанализировав рекреационную деятельность, следует сделать вывод, что деятельность направлена на все группы возрастов, включает в себя практически все виды отдыха и деятельность может протекать во все сезонное время.

В эволюции рекреационной деятельности настоящего времени мы можем наблюдать следующие направления: возрастание относительного значения оздоровительных, спортивных и познавательных занятий, условное снижение лечебных занятий и возникновение новых, ранее не использованных рекреационных занятий [35].

Рекреационная деятельность направлена на удовлетворение основных потребностей человека:

1. Физиологических (сон, питание, гигиена, движение).
2. Психофизиологических (отдых-релаксация, профилактика, туризм).
3. Духовно-интеллектуальных (досуг, физическая рекреация, застолье, праздник, игра) [37].

Многогранность рекреационной деятельности заключается в том, что согласно законам диалектики рекреационная деятельность представляет собой не только восстановление, но и развитие человека, тем самым выполняя и креативные (от лат. creatio – созидание, создание, сотворение) функции [42].

Рекреационные занятия дают полную свободу самовыражения личности в процессе двигательной деятельности. Нерегламентированные, свободные занятия на природе дают радость общения с ней, наслаждения. Формирования положительных эмоций в высшей степени благотворно действуют на психику и интеллект человека [28]. Именно поэтому, туристские мероприятия, которые в свою очередь могут выступать занятием в свободное время, являются лидирующими мероприятиями в рекреационной деятельности.

Тесная связь у рекреационной деятельности и туризма прослеживается уже давно, разработано большое количество методик и рекомендаций, как при помощи туризма можно восстановить не только физическое состояние человека, но и эмоциональное состояние, которое подвергается нарушению в процессе сложной трудовой деятельности. Туристы, посещая другие страны и города во время отдыха порой не задумываются, что в это время проводят рекреационную деятельность, восстанавливают, потраченные силы во время трудового процесса, совмещая с путешествием.

1.3 Теоретические основы психоэмоционального состояния и методы оценки

В процессе трудовой интенсификации у человека наблюдаются нарушения психоэмоционального состояния.

Психоэмоциональное состояние - особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты [29,]. Психоэмоциональное состояние отличается от психического состояния лишь выраженным преобладанием эмоций.

Скакун В. в своей работе отмечал, что важное значение для здоровья имеет психоэмоциональная уравновешенность. Не просто так в народе говорится, что все болезни от нервов. Значит, выходы за определенные рамки эмоциональных отношений способны вызывать отклонения в работе внутренних органов. Известно, что при напряженной работе на протяжении длительного времени нервный стресс может вызвать отклонения от нормы в работе сердца, органов желудочно-кишечного тракта или других органов [44]. Перенапряжение в процессе трудовой деятельности особо сказывается на психоэмоциональном состоянии, которое выражается через такие симптомы как: стресс, апатия, раздражительность, нарушение сна. Так же, как было указано уже выше проявление симптомов нарушения психоэмоционального состояния, Аминов Н. А тождественно говорит, что эмоциональная сторона

состояний находит отражение в виде эмоциональных переживаний (усталости, апатии, скуки, отвращения к деятельности, страха, радости достижения успеха и т. д.) [1].

Эмоции — это некоторые своеобразные физиологические состояния или процессы, зависящие от вегетативной нервной системы (психология эмоций). Эмоции (от *emovere* — возбуждаю, волную, побуждаю) — особый тип реакции животных и человека на внешние и внутренние стимулы. Это реакции, в которых выражается отношение индивидуума к различным явлениям жизни [26].

Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние [31, с.144]. В свою очередь, эмоции способны существенно повлиять на ход трудовой деятельности. Как форма проявления потребностей личности эмоции выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности. Эти внутренние побуждения, выражающиеся в чувствах, обусловлены реальными отношениями индивида к окружающему его миру [22].

Психоэмоциональное состояние можно выявить при помощи некоторых популярных методик, психологических тестов и тестов-опросников.

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин). Данная методика предназначена для самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирована Ю. Л. Ханиным. Опросник состоит из 2 частей и, соответственно, включает в себя 20 высказываний, относящихся к ситуативной тревожности и 20 высказываний на определение личностной тревожности. В ходе исследования сначала диагностируется ситуативная, а затем личностная тревожность. Тестирование проводится с использованием специальных бланков. Показатели личностной и ситуативной тревожности подсчитываются по соответствующим для каждой шкалы формулам. Результаты диагностики с использованием методики

«Шкалы ситуативной и личностной тревожности» интерпретируются по 3 уровням: низкий, средний, высокий уровень тревожности. Интерпретация результатов одинакова для обеих шкал [4].

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования [3]. Опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений. Утверждения шкал методики расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемого просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение. Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют. Участникам предлагается выбрать в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает их состояние в настоящее время. Номер суждения, выбранного из каждого набора, обвести в кружок.

Результаты обрабатываются и интерпретируются следующим образом: измерение в методике проводится по 10-балльной (стеновой) системе. В целом, чем выше выбранный балл, тем ближе состояние испытуемого к позитивному полюсу каждой шкалы (и наоборот).

Измеряются следующие показатели:

П1 (показатель) – С (самооценка) «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка – И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям П2, П3, П4);

П2 – С «Энергичность – усталость»;

П3 – С «Приподнятость – подавленность»;

П4 – С «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»;

П5 – С – суммарная по четырем шкалам оценка состояния: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, где $I1, I2, I3, I4$ – индивидуальные значения по соответствующим шкалам [3].

Методика «САН» (Самочувствие, Активность, Настроение) разработана сотрудниками из Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А.: доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале [6]. Шкала эта состоит из индексов (3210123), расположенных между 30 парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2 балла; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюсы шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое — как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1. Следует отметить, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением [13].

Методика опросника САН – удобный инструмент для определения психоэмоционального состояния человека в любом возрасте. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций [15, с.37].

Представленные методики проводятся для диагностики общего эмоционального состояния, а также направлены на решение более конкретных задач, таких как наличие и степень выраженности депрессий, неврозов, стресса, агрессивности и тревожности. Все методики предназначены для психодиагностического обследования взрослых лиц (в возрасте от 14-18 до 60-65 лет) без каких-либо ограничений по половым, социальным, профессиональным, образовательным и т. п. признакам, так как проводятся они по субъективным меркам [3; 4; 13].

Применения психодиагностических методик способны предотвратить не только психические заболевания, но и отследить развитие мотивационного роста личности. В туризме очень часто применение методик на определение состояния уровня тревожности в процессе прохождения похода.

Требования к психодиагностическим методам:

Психодиагностические методы должны отвечать следующим требованиям:

1) Стандартизация процедуры проведения и обработки результатов исследования, в основе которой лежит понятие нормы, поскольку индивидуальная оценка, например успешность выполнения того или иного задания, может быть получена только путем сопоставления с результатами других обследуемых.

2) Надежность психологического метода (методики) позволяет характеризовать его с точки зрения стабильности результатов, получаемых при повторном использовании этого метода при аналогичных условиях (ретестовая надежность) или же при использовании взаимозаменяемых, эквивалентных форм метода.

3) Валидность – понятие, показывающее, насколько психологический метод (методика) измеряет действительно то, что он должен изучать и

измерять, и насколько хорошо он выполняет эту задачу. Если надежность показывает, что результаты проводимого исследования близки к истине, то валидность показывает, что результаты действительно относятся к тому явлению, которое изучается исследователем.

4) Жесткая регламентация процедуры обследования (точное соблюдение инструкции, строго определенные способы представления стимульного материала, невмешательство исследователя в деятельность обследуемого и др.).

5) Задача, стоящая перед психодиагностическим методом, не ограничивается квалификацией изучаемого явления, обязательным является его интерпретация [4].

Заслуживает внимания выделение трех основных диагностических подходов, в которых конкретизируется психодиагностический метод.

«Объективный» подход – психологическая диагностика осуществляется на основе результативности и особенностей выполнения деятельности. К методам объективного подхода относятся, прежде всего, стандартизованные методы исследования (тесты), которые традиционно подразделяются на две большие группы – тесты интеллекта и тесты личности. Разграничение между этими группами имеет условный, но важный для психодиагностики смысл, так как позволяет более глубоко проникать в сущность изучаемых психических явлений.

«Субъективный» подход – диагностика осуществляется на основе сведений, сообщаемых испытуемым о себе, самоописании особенностей личности, поведения в тех или иных ситуациях. Субъективный подход представлен в основном открытыми опросниками, методиками субъективного шкалирования и другими методиками.

«Проективный» подход – диагностика осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия с внешним нейтральным, как бы безличным материалом, становящимся в силу известной неопределенности (слабоструктурированности) объектом проекции. Этот подход представлен проективными методиками исследования личности [15, с.27].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

В целях, раскрытия обозначенной темы работы, исследование проходило в четыре этапа.

1-й этап (январь 2019 г.) - изучение, подбор и анализу научно-методической литературы по данной теме. Рассматривалась научно-методическая литература по событийному туризму, рекреации и ее деятельности, психоэмоциональном состоянии и методике оценки психоэмоционального состояния.

2-й этап (февраль 2019 г.) - подготовительный, посвящен проведению целенаправленной выборки контингента испытуемых в группу для исследования при помощи анкетирования. В группу из 10 человек были отобраны женщины от 25-35 лет с плотным рабочим графиком 5-6 дней в неделю, 8 часов в день, у которых по субъективной оценке своего психоэмоционального состояния отмечалось нарушение психоэмоционального состояния.

3-й этап (март 2019 г.) - основной, экспериментальный. Данный этап исследования включал в себя непосредственно эксперимент, который был разделен на два этапа. 3 марта 2019 г. были взяты начальные исходные данные испытуемых при помощи тест-опросника «САН», 10 марта 2019 г. после пребывания на мероприятии событийного туризма, а именно фестивале народной культуры «Сибирская масленица -2019» были взяты уже конечные исходные данные, также при помощи тест-опросника «САН».

4-й этап (заключительный) - обобщающий, включал в себя обработку и оформление полученных данных, завершение написания исследовательской работы.

2.2 Характеристика методов исследования

В ходе работы, нами применялись 3 метода исследования, благодаря которым мы смогли собрать точную и достоверную информацию, раскрывающие первую задачу нашего исследования, а также мы смогли подтвердить, что в событийном туризме может присутствовать рекреационная функция для восстановления психоэмоционального состояния.

Анализ научно-методической литературы – изучение работ, опубликованных российскими и зарубежными авторами. Данный метод исследования применяется с целью информативно и углубленно изучить суть проблемы, поставленной в ходе работы. На этапе анализа научно-методической литературы особое внимание уделялось тем источникам, в которых рассматривались понятия событийного туризма, рекреации, отдыха и фестиваля, проанализирована специфика событийного туризма и рекреации, а также изучению информации о фестивале народной культуры «Сибирская масленица - 2019». В ходе анализа научно-методической литературы, нами использовались источники из электронных библиотек, прежде всего новых изданий.

Опрос (анкетирование) - метод сбора информации об изучаемом объекте во время непосредственного или опосредованного (анкетирование) путем регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач исследования. В ходе работы нами была разработана анкета с вопросами, направленными на решение поставленной цели и задач работы. В опросе участие приняли 276 жителей г. Красноярска в возрасте от 18-45 лет. Анкетирование проходило в период с января – февраль 2019 года. Анкета включала в себя 12 вопросов.

В педагогическом эксперименте, мы решили использовать психодиагностический тест-опросник «САН», среди различных методов оценки психоэмоционального состояния, он пользуется популярностью, а также в

психологии данную методику применяют для определения психоэмоционального состояния людей любых возрастов и определяют состояние как благоприятное или неблагоприятное.

Цель тест-опросника САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Методика включает в себя вопросы в количестве 30 пар, шкала состоит из индексов (3-2-1-0-1-2-3), расположенных между 30 парами слов антагонистов, отражающих различные состояния человека. Испытуемый должен выбрать, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2 балла; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюсы шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое — как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Для оценки достоверности различий, полученных результатов, мы применили метод математической обработки, а именно Т-критерий Стьюдента.

Для подсчета достоверности полученных результатов, нами применялась следующая формула:

$$t = \frac{M_d}{\sigma/\sqrt{n}} = \frac{2.8}{1.03/\sqrt{10}} = 8.6 \quad (1)$$

где M_d — средняя разность значений,

σ_d — стандартное отклонение разностей

Для нашего исследования мы использовали формулу для зависимых выборок, так как данные были взяты у одной и той же группы в разное время. Метод позволяет проверить гипотезу о том, что средние значения двух генеральных совокупностей, из которых извлечены сравниваемые зависимые, выборки, различаются. Допущение зависимости чаще всего значит, что признак измерен на одной и той же выборке дважды, до воздействия и после него. В общем же случае каждому представителю одной выборки поставлен в соответствие представитель из другой выборки (они попарно объединены) так, что два ряда данных положительно коррелируют друг с другом.

В настоящее время популярным вариантом обработки статистических результатов является - компьютерный вариант. Во многих прикладных статистических программах существует процедуры оценки различий между параметрами одной или разных выборок. При компьютеризованной обработке полученных результатов нетрудно в нужный момент использовать данную процедуру и оценить интересующие различия.

3 Результаты исследования

В начале сборки информации и определения группы испытуемых, мы провели первичное анкетирование, состоящее из 13 вопросов, которые помогли произвести выборку участников исследования с нарушениями психоэмоционального состояния. Преступая к составлению анкеты, было выдвинуто следующее предположение, что для дальнейшего исследования необходимо набрать группу из 10 человек, женского пола и возраста 25-35 лет.

При проведении анкетирования на вопрос «Укажите ваш пол» ответы респондентов выглядят следующим образом: 66% составляет женский пол, 33% составляет мужской пол (Рисунок 1).

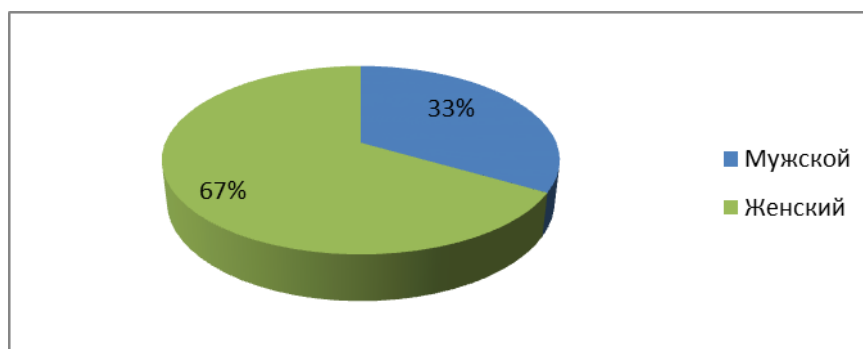


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «Укажите ваш возраст» среди жителей г. Красноярск

На следующий вопрос анкетирования «Укажите ваш возраст» ответы респондентов распределились следующим образом: 18-25 лет – 54% ответивших молодого возраста, респонденты, относящиеся к возрастной категории 26-35 лет – составил 26%, 20% ответивших попали в категорию 36-45 лет (Рисунок 2). Большую часть респондентов составили молодые люди, которые, скорее всего являются еще студентами, нам для исследования необходимы были женщины среднего возраста от 25-35 лет, именно поэтому мы взаимодействовали с респондентами из тех самых 26%.

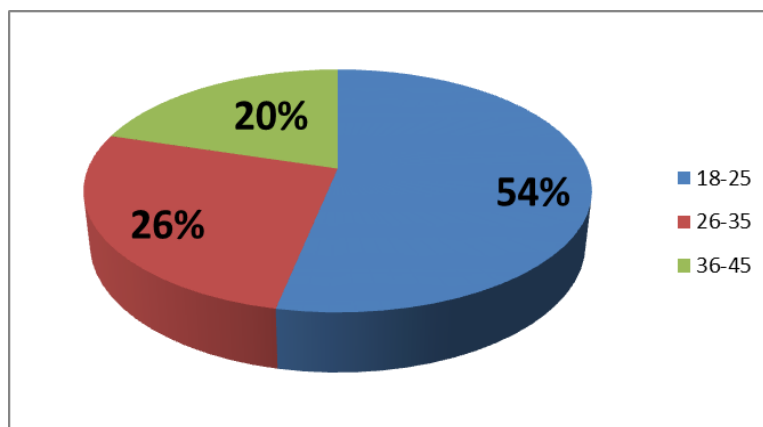


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос, «Укажите Ваш возраст» среди жителей г. Красноярска

Следующим вопросом, на который мы получили ответы, был, «Заняты ли вы трудовой/учебной деятельностью?». Ответы распределились следующим образом, что 35% выбрали ответ «Да, я работаю», преобладающие 38% выбрали ответ «Да, я учусь», 24% опрошенных относятся к категории «И работаю, и учусь», остальные 3% выбрали ответ «другое» популярный ответ респондентов «в декрете» (Рисунок 4).

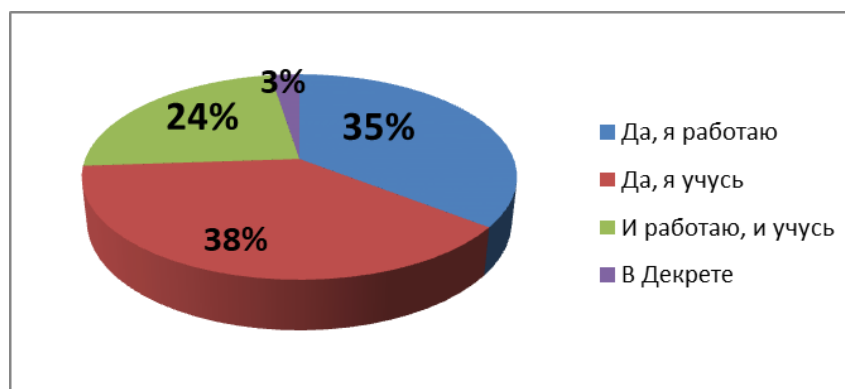


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос, «Заняты ли вы трудовой/учебной деятельностью?» среди жителей г. Красноярска

На вопрос «Сколько часов длится Ваш трудовой/учебный день?» мы получили следующие ответы. Рабочий/учебный день 6-8 часов составляет у 54% респондентов, 30% ответивших выбрали 3-5 часов, 16% ответили, что их трудовой/учебный день

составляет больше 8 часов (Рисунок 5). Психолог Майкл Инцлихт в одной из своих статей отмечает, что ежедневная рутинная работа по 8 часов в день 5-6 дней в неделю без участия активного отдыха в жизни человека приводит к хронической эмоциональной усталости, которая в свою очередь может привести к проблемам со здоровьем.

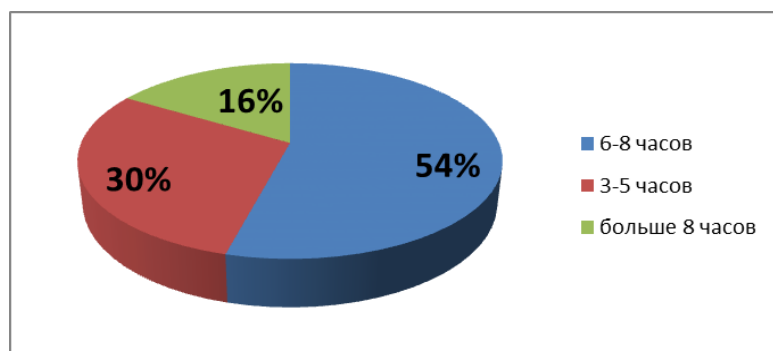


Рисунок 5 – Распределение ответов на вопрос, «Сколько часов длится Ваш трудовой/учебный день?» среди жителей г. Красноярск

На вопрос, «Какую усталость Вы испытываете после трудового дня?» были получены следующие ответы 53% респондентов, выделяют, что после окончания трудового/учебного дня у них присутствует эмоциональная усталость, а 47% отметили, что у них выражена физическая усталость (Рисунок 6).

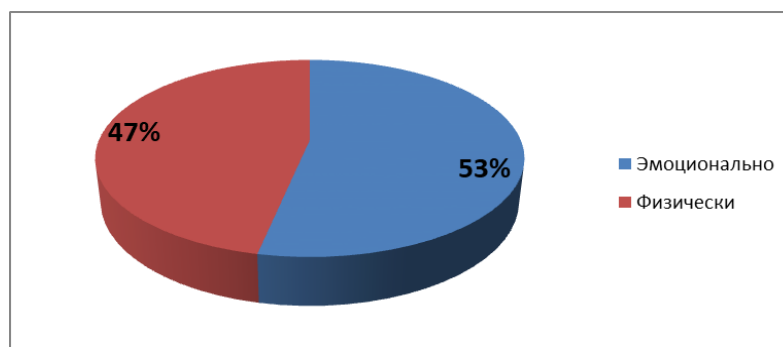


Рисунок 6 - Распределение ответов на вопрос «Какую усталость Вы ощущаете после трудового дня?» среди жителей г. Красноярск

В анкетировании мы также включили, волнующий нас вопрос, «Какие симптомы эмоциональной усталости вы испытываете?». Респонденты свои

варианты ответов, лидирующими стали же: 46% сонливость, 27% раздражительность, 15% апатия, 12% переменчивое настроение.

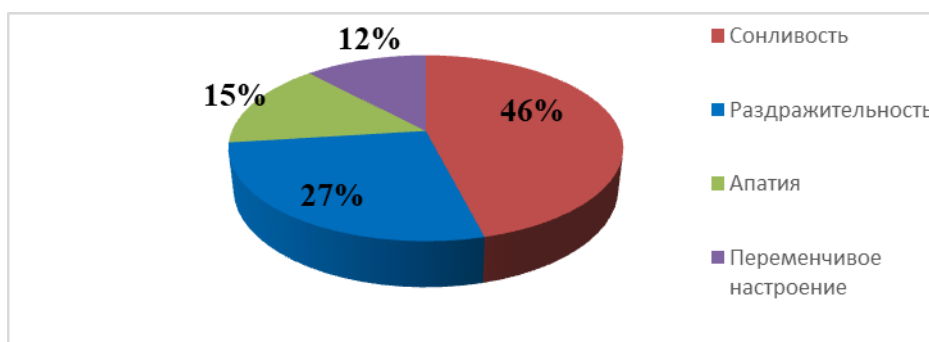


Рисунок 7 - «Какие симптомы эмоциональной усталости вы испытываете?» среди жителей г. Красноярска

Следующий вопрос анкетирования «Как вы предпочитаете проводить свободное от работы время?», на который мы получили ответы респондентов. Популярным вариантом ответом стал отдых дома, его процент составил 67%, 15% опрошиваемых, предпочитают проводить свободное время на активном отдыхе, прогулках, 11% предпочитают в свое свободное время встретиться с друзьями и 7% указали всё перечисленное (Рисунок 8). Большая часть опрошенных не стараются разгрузить свою эмоциональную усталость, посещая различные активные мероприятия, прогулки, походы в театр, кино и другое, а проводят свои выходные дни дома.

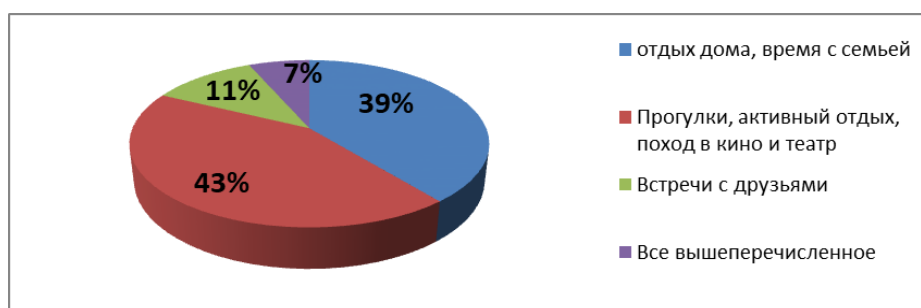


Рисунок 8 – Распределение ответов на вопрос «Как вы предпочитаете проводить свободное от работы/учебы время?» среди жителей г. Красноярска

Проанализировав результаты ответов на вопрос «Посещаете ли Вы развлекательные мероприятия?», можно сделать заключение, что 25%

опрошенных посещают развлекательные мероприятия, 73% не посещают, а 2% затрудняются ответить. Возможно, результат таких ответов выражен тем, что большинство опрошиваемых не могут найти свободное время для посещения развлекательных мероприятий.

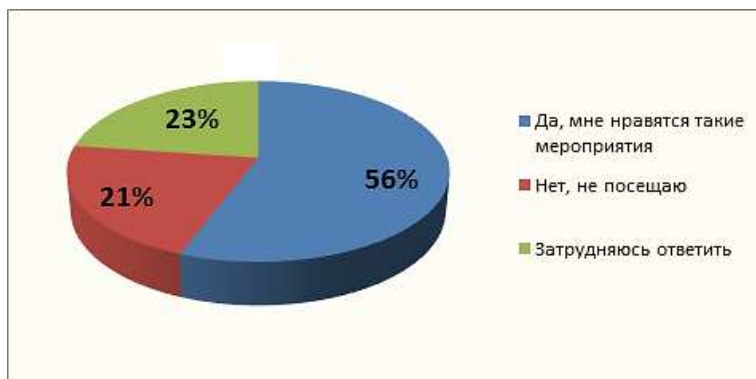


Рисунок 9 – «Посещаете ли Вы развлекательные мероприятия?» среди жителей г. Красноярск

Анализ ответов на вопрос «Вам известно, что в с. Сухобузимское Красноярского края ежегодно проходит фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019»?», показал, что 48% впервые слышат о данном мероприятии, 45% респондентов ответили, что знают про проведение фестиваля народной культуры «Сибирская масленица - 2019» в с. Сухобузимское, 5% ответили, что они посещали данное мероприятие, а 2% затрудняются ответить.

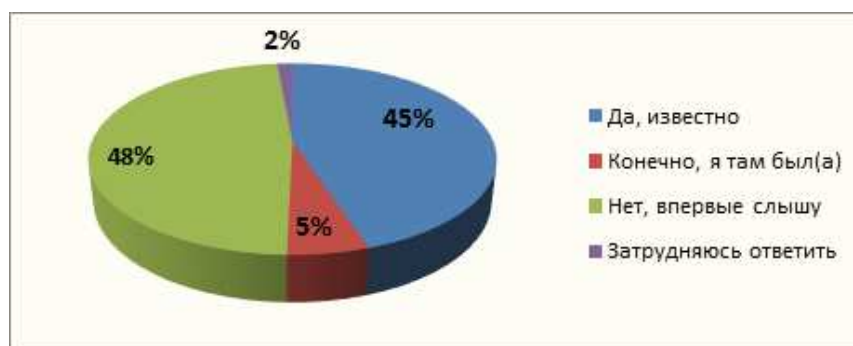


Рисунок 10 – «Вам известно, что в с. Сухобузимское Красноярского края ежегодно проходит фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019»?» среди жителей г. Красноярск

Для определения заинтересованности жителей в данном мероприятии событийного туризма, мы разработали следующий вопрос «Вам интересна информация о данном фестивале?» где ответы распределились, таким образом, что 66% респондентам интересно было бы узнать больше информации об этом фестивале 17% ответили, что им это не интересно и также 17% выбрали ответ – затрудняюсь ответить.

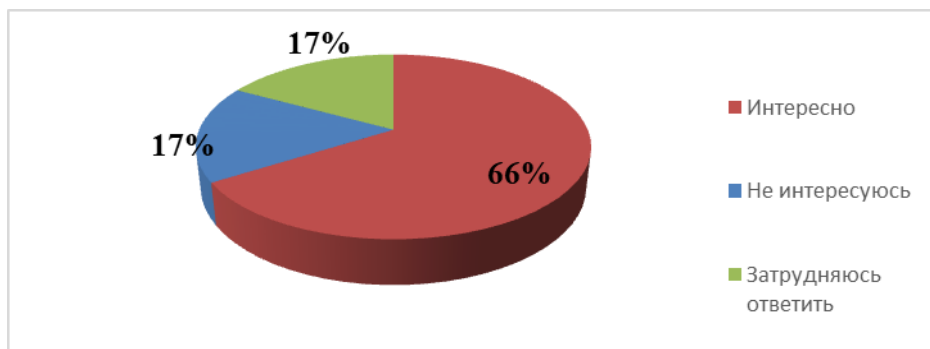


Рисунок 11 - «Вам интересна информация о данном фестивале?» среди жителей г. Красноярск

На вопрос, «Хотели бы вы провести свой выходной день на фестивале народной культуры «Сибирская масленица – 2019»?», 86% респондентов ответили положительно, возможно, их заинтересовало мероприятие и они решили разнообразить свое свободное от работы время, а 14% ответили «нет, не хотели бы».

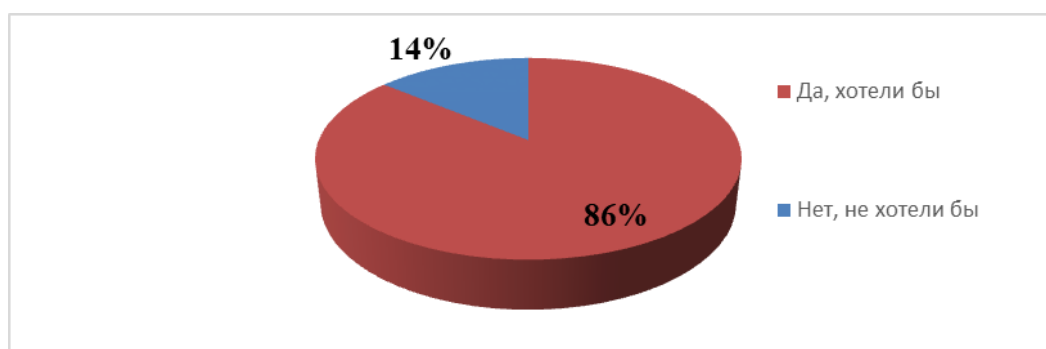


Рисунок 12 - «Хотели бы вы провести свой выходной день на фестивале народной культуры «Сибирская масленица – 2019»?» среди жителей г. Красноярск

Данный опрос помог нам выявить не только заинтересованность респондентов в участии фестиваля народной культуры «Сибирская масленица –

2019», но и определить какие симптомы нарушения психоэмоционального состояния прослеживаются у опрошенных. После заключительного вопроса, где участники опроса ответили, что они хотели бы посетить фестиваль, мы попросили оставить свои контактные данные для связи, впоследствии чего мы предложили им участие в эксперименте, на что согласились 10 женщин в возрасте от 25-35 лет. При опросе жителей г. Красноярска нам удалось выяснить, что больше 50% опрошенных проводить свое свободное время от работы дома, на прогулках и предпочитают встречи с друзьями. Половина опрошенных отдают предпочтение развлекательным мероприятиям, однако, исходя из предыдущего результата, четверть их них их только посещает.

Анализ и обработка результатов методики САН:

Первичный опрос испытуемых состоялся 3 марта, условием для них являлось одно, они должны были провести свой выходной день также, как обычно дома, без участия в каких-либо мероприятиях активного отдыха. Результаты были зафиксированы при помощи тест-опросника САН (самочувствие, активность, настроение). Повторный опрос проводился непосредственно после посещения мероприятия событийного туризма, а именно фестиваля народной культуры «Сибирская масленица -2019» - 10 марта. Участники исследования проводили выходной день уже активно, участвовали в различных конкурсах: пение, танца; принимали активно участие в мастер-классах, которые проводились в Дома культуры, катались на санях не только с горки, но и запряженными лошадьми.

Так как фестиваль выступает одним из мероприятий событийного туризма, мы решили проверить несет ли событийный туризм рекреационную функцию для психоэмоционального состояния человека, далее приведены результаты по методике САН.

Таблица 1 - Исходные и конечные результаты показателя «Самочувствие»

Испытуемые № п.п	Начало исследования		Завершение исследования		Разница	Разница в %
	Результат	Уровни выраженности показателей	Результат	Уровни выраженности показателей		
1	4,4	Средний	4,8	Выше среднего	0,4	9,09%
2	4,9	Выше среднего	5,2	Выше среднего	0,3	6,12%
3	5,1	Выше среднего	5,4	Выше среднего	0,3	5,88%
4	5,2	Выше среднего	5,7	Выше среднего	0,5	9,62%
5	6,0	Высокий	6,4	Высокий	0,4	6,67%
6	4,5	Средний	5,2	Выше среднего	0,7	15,56%
7	5,0	Выше среднего	5,6	Выше среднего	0,6	12,00%
8	4,7	Выше среднего	5,1	Выше среднего	0,4	8,51%
9	5,1	Выше среднего	5,7	Выше среднего	0,6	11,76%
10	4,3	Средний	5,0	Выше среднего	0,7	16,28%
Среднее значение	5,0	Выше среднего	5,4	Выше среднего	0,4	8%

Проанализировав полученные результаты по показателю самочувствия, особого влияния на самочувствие у испытуемых мероприятие не оказало, среднее значение изменения у всей группы увеличилось на 0,4. Для удобства и визуального восприятия полученную разницу для каждого испытуемого мы отображали в % соотношении, где можно увидеть, насколько улучшилось самочувствие, после пребывания на фестивале. Однако стоит обратить внимание на участник под №6,10. Их показатель самочувствия после посещения зрелищного и развлекательного мероприятия улучшился на 0,7 единиц, значительно больше, чем у остальных. Повышенные положительные эмоции не смогут значимо повлиять на физическое самочувствие участников мероприятия. Ведь самочувствие это физическое качество.

Таблица 2 – Исходные и конечные результаты показателя «Активность»

Испытуемые № п.п	Начало исследования		Завершение исследования		Разница	Разница в %
	Результат	Уровни выраженности показателей	Результат	Уровни выраженности показателей		
1	4,3	Средний	5,1	Выше среднего	0,8	18,60%
2	4,7	Выше среднего	5,7	Выше среднего	1,0	21,28%
3	4,9	Выше среднего	5,6	Выше среднего	0,7	14,29%
4	5,0	Выше среднего	6,0	Выше среднего	1,0	20,00%
5	5,9	Высокий	6,8	Высокий	0,9	15,25%
6	4,9	Выше среднего	5,8	Выше среднего	0,9	18,37%
7	5,5	Выше среднего	5,9	Выше среднего	0,4	7,27%
8	4,4	Средний	5,5	Выше среднего	1,1	22,73%
9	4,5	Средний	5,8	Высокий	1,3	28,89%
10	3,9	Средний	4,7	Выше среднего	0,8	20,51%
Среднее значение	4,9	Выше среднего	5,7	Выше среднего	0,8	16,3%

Показатель активности после пребывания на фестивале вырос более чем на 0,5 у каждого испытуемого по сравнению с показателем самочувствия. В разнице процентного соотношения показатель активности у каждого преобладает больше 10%, для одного испытуемого такое улучшение является значимым. Результаты интерпретировались также по трем уровням, в показателе активность можно заметить, что у участниц под №1,8,9,10 уровень выраженности вырос, особенная выраженность изменения у испытуемой под №9, уровень ее показателя стал вдове больше от среднего до высокого. После посещения мероприятия, испытуемые отметили улучшение в активности и уже без напряжения готовы были начать свой трудовой процесс, и даже долгое активные пребывание на фестивале не повлекло за собой усталость.

Таблица 3 – Исходные и конечные результаты показателя «Настроение»

Испытуемые № п.п	Начало исследования		Завершение исследования		Разница	Разница в %
	Результат	Уровни выраженности показателей	Результат	Уровни выраженности показателей		
1	4,0	Средний	5,5	Выше среднего	1,5	37,50%
2	4,3	Средний	5,5	Выше среднего	1,2	27,91%
3	5,0	Выше среднего	5,9	Высокий	0,9	18,00%
4	4,9	Выше среднего	5,7	Выше среднего	0,8	16,33%
5	6,0	Высокий	6,8	Высокий	0,8	13,33%
6	4,8	Выше среднего	5,6	Выше среднего	0,8	16,67%
7	5,1	Выше среднего	6,1	Высокий	1,0	19,61%
8	4,4	Средний	5,7	Выше среднего	1,3	29,55%
9	4,7	Выше среднего	5,8	Высокий	1,1	23,40%
10	4,1	Средний	5,0	Выше среднего	0,9	21,95%
Среднее значение	4,9	Выше среднего	5,8	Высокий	0,9	18,4%

Представленные результаты показателя настроение, улучшились в среднем на 0,9 единиц всей группы, для группы в целом данное значение является незначительным. Для наглядности улучшения показателя, мы представили его в разнице, выраженной в процентах. Такие незначительные результаты выражены тем, что мероприятие является кратковременным и проходит в один день. Проведенное время на фестивале, больше всего повлияло на результат показателя настроение, у 8 из 10 испытуемых уровень выраженности показателя вырос, из чего следует сделать вывод, что фестиваль оказал влияние на психоэмоциональное состояние, а по улучшенным результатам можно сказать, что влияние оказалось положительным.

Таблица 4 – Изменение показателей до и после исследования

Показатель	До эксперимента $\bar{x} \pm m$	После эксперимента $\bar{x} \pm m$	t	P(0,05)
Самочувствие	5,0±0,16	5,4±0,15	10,2	Достоверно
Активность	4,9±0,19	5,7±0,18	11,6	Достоверно
Настроение	4,9±0,19	5,8±0,15	13,5	Достоверно

Для наглядности данные таблицы представлены на рисунке 13.

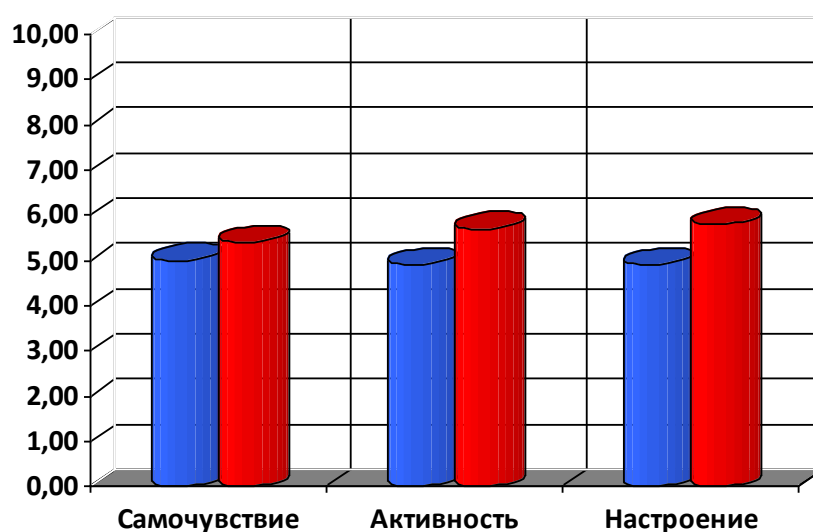


Рисунок 13 - Изменение показателей до и после эксперимента

Вначале исследования предполагалась гипотеза, что мероприятия событийного туризма могут оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние женщин, для подтверждения или опровержения данной гипотезы, нами был проведен эксперимент при помощи методики САН.

Полученные результаты подтвердили гипотезу и оказались достоверными во всех трех показателях. После пребывания на фестивале народной культуры «Сибирская масленица – 2019» испытуемые отметили, улучшение настроения, повышение активности и готовность к предстоящей работе, отсутствие апатии, повышенный эмоциональный фон. Все перечисленные признаки,

указывают на улучшение психоэмоционального состояния женщин в ходе пребывания на мероприятии событийного туризма, а именно фестивале.

Подобных исследований о влиянии событийного туризма с точки зрения, рекреационного характера не существует, нашим исследованием мы постарались выявить рекреационную функцию эмоционального характера и выделить событийный туризм с новой стороны. Похожее исследование проводилось доктором педагогических наук Т.Н. Третьяковой и доктором медицинских наук А.А. Меньщиковым, они излагали следующую концепцию о влиянии культурно-познавательных туров на психоэмоциональное и физическое состояние туристов. В ходе работы они также пользовались методикой САН и фиксировали измерение данных геодинамики туристов пребывающих в культурно-познавательных туров. Экспериментальное исследование показало, что сочетание культурно-познавательного туризма и рационального отдыха благотворно влияют на психоэмоциональное, в первую очередь, и физическое состояние человека [47].

Фестиваль народной культуры «Сибирская масленица – 2019» представляет спортивно-туристический вид рекреационной деятельности совместно с познавательной деятельностью, направленной на развитие духовного потенциала личности, включает ознакомление с историческими ценностями той территории, где проводится мероприятие. Хотя пребывание на мероприятии было кратковременным, но оно стало эффективным.

Подобные фестивали можно использовать для улучшения психоэмоционального состояния, в предстоящем году в Красноярском крае запланированы следующие фестивали и мероприятия: Празднование Дня города 0+, Городские власти Красноярска совместно с организаторами подготовили различные развлекательные мероприятия, которые пройдут не за один день, а будут длиться в течение недели. На событии можно будет увидеть: карнавал, кулинарную ярмарку, специальные оздоровительные площадки,

также будет организован увлекательный отдых для семей. Летний сезон по особенному насыщен событиями и фестивалями в г. Красноярск и крае, так в июле пройдут Фестиваль «Каратаг у Большой Воды», Международный фестиваль этнической музыки и ремесел «МИР Сибири» «МИР Сибири», Гастрономический праздник «Енисейская уха», Фестиваль авторской песни «Высоцкий и Сибирь» и другие яркие праздничные события.

Событийный туризм содержит в себе рекреационную составляющую, как и любой вид туризма, для ее выявления стоит больше уделить внимания всем событиям, которые входят в, рассматриваемый нами вид туризма. Проведенное нами исследование на одном мероприятии – фестивале, показало, что на эмоциональное состояние может повлиять любое событие или мероприятие, в которое несет положительные эмоции. Подобные мероприятия, которые несут в себе зрелищные и развлекательные элементы, относятся к сфере досуга. Досуг – принято считать одной из форм отдыха, который присутствует у каждого человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Событийный туризм - это значимая часть культурного туризма, ориентированная на посещение дестинации в определенное время, связанное с каким-либо событием в жизни сообществ. Проанализировав научно-методическую литературу об основах событийного туризма, появление событийного туризма зафиксировали сравнительно недавно, однако развивается он уже давно, начиная с Олимпийских игр. Особенности событийного туризма выражаются в его разнообразии мероприятий, временном промежутке, а также в ежегодном пополнении новыми мероприятиями. Событийный туризм, как и любой вид туризма, выполняет 3 функции: экономическая, социальная и гуманитарная. Исходя из изучения теоретических основ событийного туризма, он многогранен, необычен и может занять лидирующее место в сфере туризма.

2. Рекреация – процесс, при котором происходит восстановление физических и эмоциональных сил, посредством активного и пассивного отдыха. Рекреация является уже неотъемлемой частью в жизни каждого человека, однако, в настоящее время рекреация еще мало изучена, но проявляется во многих научных областях. Рекреационная деятельность же достаточно разнообразна по сезонности, длительности и возрастным показателям. Многогранность рекреационной деятельности также выражается не только в оздоровлении и восстановлении, но и в духовном развитии человека.

3. Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека, а именно совокупность чувств и эмоций, которые испытывает человек. Особое нарушение психоэмоционального нарушения происходит чаще всего в процессе трудовой, перенапряженной деятельности. При помощи различных психодиагностических методик можно определить

психоэмоциональное состояние человека. Для выявления влияния событийного туризма на психоэмоциональное состояние простой и доступной психодиагностической методикой стал тест-опросник «САН».

4. Сравнивая результаты исследования до и после эксперимента при помощи методики «САН» и математическо-статистической обработки, у 90% испытуемых произошло изменение психоэмоционального состояния, из «среднего» уровня выраженности показателей в «выше среднего» и «высокое», очевидно, что событийный туризм оказал положительное влияние на психоэмоциональное состояние женщин. В силу того, что мероприятие проводилось короткое количество времени, средние значения оказались заметно небольшими, однако, различия в показателях психоэмоционального состояния на начало и конец исследования достоверны при $p < 0,05$, следовательно, событийный туризм является эффективным средством для восстановления психоэмоционального состояния.

Предложения по организации фестиваля народной культуры «Сибирская масленица - 2019» в с. Сухобузимское

В ходе проделанной работы, где мы смогли выявить рекреационную составляющую событийного туризма, и фестиваль оказал влияние на психоэмоциональное состояние женщин, а также разработали предложения для организации, чтобы разнообразить данное мероприятие.

Внедрить в проведение мероприятия на площадки живописи «Арт-терапию», такая арт-терапия может быть: сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия, игротерапия, песочная терапия. В таком мероприятии могут участвовать все группы возрастов. Арт-терапия направлена на восстановление психоэмоционального состояния и уравнивает эмоциональный фон.

Подобные мероприятия легко размещать на площадке, где проводится фестиваль, практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.

Мы хотели бы порекомендовать, проводить больше игровых мероприятий, где будут участвовать не только дети, но и взрослые. Хотелось бы предложить, например, гонки на зимних плюшках, цель: проехать как можно дальше. Игра в снежки, подобно, стрельбе из лука, где целью будет: попасть в центральную точку.

Таким образом, добавляя новые мероприятия (игры, арт-терапии), фестиваль будет приобретать еще больший интерес не только у жителей г. Красноярска и близлежащих районов, но и с других городов, и регионов, а также это разнообразит программу мероприятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аминов, Н.А. Некоторые теоретические аспекты дифференциальной психодиагностики специальных способностей / Н.А. Аминов. - М., 1994. – 132 с.
2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону, 2008. – 229 с.
3. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. Серия: Библиотека актуальной психологии. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009 – 237 с.
4. Батаршев, А. В. Диагностика темперамента и характера / А.В. Батаршев. - 2 изд. — СПб.: Питер, 2007. — 368 с.
5. Белецкая, Е.А. Специфика организации событийного туризма в России и Зарубежных странах: современный этап / Е.А. Белецкая // Научный результат. - 2016. - № 2. – С. 3-4.
6. Белова, А.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации: руководство для врачей и научных работников / А.Н. Белова, О.Н. Щепетова. – М.: «Антидор», 2002. – 440 с.
7. Белянский, Р.Г. Потенциал социально-культурной анимации и рекреации в организации досуга населения / Р.Г. Белянский // Вестник ТГУ. - 2011. - №7. – С. 43-45.
8. Биржаков, М.Б. Введение в туризм: Учебник / М.Б. Биржаков. – М., 2007. – 448 с.
9. Бирюкова, А. В. Рекреационная деятельность как социальный процесс / А.В. Бирюкова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2008. - №70. – С. 23-25.
10. Богданов, Д.Ю. Специфика событийного туризма в России на примере фестиваля «Железный Град» / Д.Ю. Богданов // Современные научные исследования и инновации. - 2016. - № 2. – С. 20-23.
11. Боголюбова, С.А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учебное пособие / С.А. Боголюбова. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 256 с.

12. Большая советская энциклопедия / под ред. А.М. Прохоров. - М.: Советская энциклопедия, 1975. – Т.20. – 608 с.
13. Большая энциклопедия психологических тестов / сост. А. Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
14. Булганина, С. В. Событийный туризм: история и перспективы развития / С.В. Булганина, Н.С. Лопаткина // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. - №3(28). - С. 1-15.
15. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2003. – 528 с.
16. Быкова, В.А. Авиационный споттинг как базовое мероприятие событийного туризма / В.А. Быкова // Наука и туризм: стратегии взаимодействия. - 2017. - №6.- С. 14-18.
17. Винокурова, М.Н., Тарасов, А.Е. Событийные мероприятия для развития туристского рынка региона / М.Н. Винокурова, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. - 2015. - №11-2. С. 19-23.
18. Волков, А. Д. Рекреационная оценка и районирование лесных территорий на ландшафтной основе: научное издание / А. Д. Волков, А. Н. Громцев // Лесоведение. – 1993. - №1. - С. 10-16.
19. Воронина, А. Б. Фестивальный туризм, как значимая составляющая событийного туризма / А.Б. Воронина // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. – Серия: География. – 2011 – Т.24 (63), №1. – С.161-172.
20. Ганьшина, Г. В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: дисс. ... канд. пед. Наук / Г.В. Ганьшина. - Тамбов, 2005. - 233 с.
21. Грушин, М.Ю. Анализ развития событийного туризма в России, его функции, пути повышения эффективности событийных мероприятий / М.Ю.Грушин // МИР (Модернизация. Инновации. Развитие). - 2016. - № 2. – С.139–145.

22. Джидарьян, И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности // Теоретические проблемы психологии личности / И. А. Джидарьян - М., 1974. – С. 145-169
23. Дементьев, С. Событийный туризм / С. Дементьев, Я. Хвилер // Турбизнес. 2009. - №3. - С. 51–53.
24. Долженко, Г. П. История туризма: учебник для академического бакалавриата / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 227 с.
25. Донских, С.В. Событийный туризм: учеб-метод. Пособие / С.В. Донских. Минск: РИПО, 2014. – 112 с.
26. Жмуров, В.А. Психопатология: учеб.пособие. / В.А. Жмуров. – М.: Медицинская книга, 2002. – 668 с.
27. Зайцев, В.П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В.П. Зайцев, С.С. Ермаков, Хагнер-деренговьска Магдалена // ППМБПФВС. – 2011. - №1. С. 12-15.
28. Зайцев, В.П. Физическая рекреация в системе курортологии / В.П. Зайцев, С.Ш. Залаева, С.В. Манучарян, М.А. Полякова // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 23 - 26.
29. Зинченко, В.П., Мещеряков, Б.Г. Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б. Г Мещерякова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Педагогика-Пресс, 1999. - 440 с.
30. Иванин, Ю. А. Особенности организации событийного туризма / Ю.А. Иванин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 3. – С. 112–117.
31. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин: Питер, 2000. – 512 с.
32. Ким, О.В. Опыт организации туристского фестиваля «Сибирский квест - 2014» в аспекте развития событийного туризма / О.В.Ким // Вестник КемГУ. - 2015. - №2-7 (62). - С. 2-4.

33. Климова, Т.Б. Событийный маркетинг: новый вектор развития территорий / Т.Б. Климова // Научный результат: сетевой научно-практический журн. – 2014.- №2. – С. 80 - 84.
34. Колесник, Е.Л. Социально-культурная сущность и основные функции рекреации / Е.Л. Колесник // ИСОМ. – 2013. - №1.- С. 5-9.
- 35.Кравцова, О.А. Рекреационный досуг как предмет научного анализа / О.А. Кравцова // Вестник ЧГАКИ. – 2013. - №3(35). - С. 9-12.
36. Леонидова, Е.Г. Событийный туризм как новое направление Российского туристского рынка / Е.Г Леонидова // Universum: Экономика и юриспруденция : электрон.научн. журн. - 2015. - № 7(18). – С. 1-9.
- 37.Лукьянова, Л.Г., Цыбух, В.И. Рекреационные комплексы. Учебное пособие / Под общ. ред. В.К. Федорченко. - К.: Вища школа, 2004. – 346 с.
38. Николаенко, Д.В. Рекреационная география: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.В. Николаенко. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 288 с.
39. Оборин, М.С. Теоретические основы изучения рекреации и туризма на различных иерархических уровнях / М.С. Оборин // Вестник НВГУ. – 2012. - №1. С. 23-27.
40. Орлов, А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
41. Парамонова, О.Б. Рекреационная деятельность как социально-педагогическая проблема / О.Б. Парамонова // Известия Самарского научного центра РАН. - 2015. - №1-5. – С. 15-18.
42. Саранча, М. А. Проблемы концептуального определения и соотношения понятий «туризм» и «рекреация» / М. А. Саранча // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. – 2009. - №6-2. – С. 105-118.
43. Симонян, Г.А. Рекреационная отрасль, особенности ее регулирования в современных условиях / Г.А. Симонян // Российское предпринимательство. – 2009. - №5-1. С. 34-38.
44. Скакун, В. Здоровье — это награда за мудрость / В. Скакун // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – №2. – С. 98-103.

45. Сундуев, Ч.Б. Рекреация и туризм: развитие научных представлений в истории географической науки / Ч.Б. Сундуев // Вестник ЗабГУ. – 2012. - №2. - С. 32-35.

46. Тихомирова, Г.Ю. Фестиваль как форма социально-культурной деятельности / Г.Ю. Тихомирова // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2016. - №1. - С. 12-14.

47. Третьякова, Т.Н. Влияние культурно-познавательных туров на состояние туристов / Т.Н. Третьякова, А.А. Меньщиков // Науч.журн. Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2015. - №3(9). – С. 62-70.

48. Чащина, Е. М. Рекреация как фактор, влияющий на продолжительность жизни населения России / Е.М. Чащина // Царскосельские чтения. - 2013. - №XVII. – С. 15-17.

49. Шарафеева, А.Б. Моделирование процесса формирования профессиональной компетентности в рекреационной деятельности будущих бакалавров по физической культуре / А.Б. Шарафеева, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 349. – С. 172 – 176.

50. Штанько, Е.С., Ефремова П.И. Проведение фестивалей народной культуры - как путь к возрождению национальных традиций / Е.С. Штанько, П.И. Ефремова // Наука. Искусство. Культура. - 2016. - №4(12). – С. 43 - 44.

51. Энциклопедия Красноярского края «Сибирская масленица» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://my.krskstate.ru/docs/festivals/vserossiyskiy-festival-narodnoy-kultury-sibirskaya-maslenitsa/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

«Влияние мероприятий событийного туризма на психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет на примере фестиваля народной культуры «Сибирская масленица – 2019»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Выбранный вами вариант ответа обведите или поставьте рядом плюс, в вопросах, где присутствует пустая строчка вам нужно вписать свой вариант ответа. Анкета анонимная, поэтому фамилию указывать не надо.

1. Укажите Ваш пол:

- Мужской;
- Женский;

2. Укажите ваш возраст:

- 18-25 лет;
- 26-35 лет;
- 36-45 лет;

3. Вы проживаете в городе Красноярск?

- Да, я местный;
- Нет, я приезжий;
- Нет, другой город;

4. Заняты ли вы трудовой/учебной деятельностью?

- Да, я работаю;

- Да, я учусь;
- И учусь, и работаю;
- Другое - _____

5. Сколько часов длится Ваш трудовой/учебный день?

- 3-5 часов;
- 6-8 часов;
- Больше 8 часов;

6. После рабочего дня Вы устаете больше эмоционально или физически?

- Эмоционально;
- Физически;

7. «Какие симптомы эмоциональной усталости вы испытываете?»

Укажите свой вариант ответа _____

8. Как вы предпочитаете проводить свободное от работы/учебы время?

- Отдых дома;
- Прогулки, активный отдых, поход в кино и театр;
- Встречи с друзьями;
- Другое - _____

9. Посещаете ли Вы развлекательные мероприятия, фестивали?

- Да, мне нравятся такие мероприятия;
- Нет, не посещаю;
- Затрудняюсь ответить;

10. Вам известно, что вс. Сухобузимское Красноярского края ежегодно проходит фестиваль народной культуры «Сибирская масленица - 2019»?

- Да, известно;
- Конечно, я там был (а);
- Нет, впервые слышу;
- Затрудняюсь ответить;

11. Вам интересна информация о данном фестивале?

- Да, интересно было бы узнать;
- Нет, мне это не интересно;
- Затрудняюсь ответить;

12. «Хотели бы вы провести свой выходной день на фестивале народной культуры «Сибирская масленица – 2019»?»?

- Да, хотел(а) бы;
- Нет, мне это не интересно;
- Затрудняюсь ответить;

Спасибо за ответы!!!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Федеральное государственное автономное
Образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и
туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


 В.М. Гелецкий

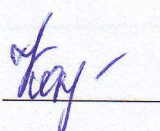
«20» 06 2019 г.

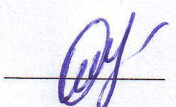
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ВЛИЯНИЕ ФЕСТИВАЛЯ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ «СИБИРСКАЯ
МАСЛЕНИЦА – 2019» НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

Научный руководитель  канд. пед. наук, доцент Е.В. Шешегова

Выпускник  Т.А. Капралева

Нормоконтролер  К.В. Орел

Красноярск 2019