

Содержание

Введение.....	3стр.
.....	
1.Основные формы деятельности человека.....	4стр.
2.Пути повышения трудовой деятельности.....	8стр.
3.Роль эффективности трудовой деятельности в общественной жизни...	11стр
.....	.
Заключение.....	13стр
.....	.
Библиографический список.....	14стр
.....	.

Введение

Процесс труда явление сложное и многоаспектное. Основными формами проявления труда являются затраты человеческой энергии, взаимодействие человека со средствами производства (предметами и средствами труда), производственное взаимодействие работников друг с другом.

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью повышения производительности труда и эффективности деятельности человека в различных сферах жизни. Повышение эффективности труда является ключевым фактором для обеспечения экономического роста и успеха в бизнесе. Он также играет важную роль в образовании и научных исследованиях, помогая людям достигать лучших результатов.

Формы трудовой деятельности могут варьироваться в зависимости от специализации и характера работы, но все они объединены одной целью - производительность и эффективность. Работающие люди должны постоянно улучшать свои навыки и возможности, чтобы повысить свою эффективность и внести больший вклад в различные сферы жизни общества.

Одним из путей повышения эффективности труда является улучшение условий труда и обеспечение доступности современных технологий и инструментов для работы. Также необходимо внедрять новые методы организации и управления трудовыми ресурсами, которые позволят повышать производительность и эффективность деятельности.

В свою очередь, обучение и профессиональное развитие являются ключевыми составляющими повышения эффективности трудовой деятельности. Курсы

повышения квалификации и обучение новым навыкам помогают работникам быть более эффективными и успешными в своей профессии.

Объектом исследования является трудовая деятельность человека в ее различных формах.

Предмет исследования данной темы включает изучение основных форм деятельности человека, а также пути повышения трудовой деятельности.

Цель исследования заключается в выявлении способов и методов повышения эффективности труда, улучшения условий труда, снижения нагрузки на человека и увеличения производительности.

1. Основные формы деятельности человека.

Деятельность — способ отношения человека к внешнему миру, состоящий в преобразовании и подчинении его целям человека.

Деятельность человека имеет определенное сходство с активностью животного, но отличается творческо-преобразующим отношением к окружающему миру.

Характерные черты деятельности человека:

- Сознательный характер: человек сознательно выдвигает цели деятельности и предвидит её результаты, продумывает наиболее целесообразные способы их достижения.
- Продуктивный характер: направлена на получение результата (продукта).
- Преобразующий характер: человек изменяет окружающий мир (воздействует на среду специально созданными средствами труда, которые усиливают физические возможности человека) и самого себя (человек сохраняет свою природную организацию неизменной, изменив в то же время свой образ жизни).
- Общественный характер: человек в процессе деятельности, как правило, вступает в разнообразные отношения с другими людьми.

В основе деятельности лежат потребности человека.

Мотив (от лат. *movere* — приводить в движение, толкать) — совокупность внутренних и внешних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности (например, потребности, интересы, социальные установки, убеждения, влечения, эмоции, идеалы).

Цель деятельности — это осознанный образ того результата, на достижение которого направлено действие человека.

Материальная деятельность — это создание материальных ценностей и вещей, которые необходимы для удовлетворения человеческих потребностей. Она включает в себя материально-производственную деятельность, связанную с преобразованием природы, и социально-преобразующую деятельность, связанную с преобразованием общества.

Духовная деятельность связана с изменением сознания людей, созданием научных, художественных, нравственных ценностей и идей. Она включает в себя познавательную, ценностно-ориентировочную и прогностическую деятельность.

Познавательная деятельность отражает действительность в научной и художественной форме, а также в мифах, сказаниях, религиозных учениях.

Ценностно-ориентировочная деятельность — это формирование мировоззрения человека и отношения его к окружающему миру.

Прогностическая деятельность представляет собой предвидение и осознанное планирование изменений существующей действительности.

Есть различные критерии классификации деятельности:

- по объектам и результатам деятельности — создание материальных благ или культурных ценностей;
- по субъекту деятельности — индивидуальная и коллективная;
- по характеру самой деятельности — например, репродуктивная или творческая;
- по соответствию правовым нормам — законная и незаконная;
- по соответствию моральным нормам — моральная и аморальная;
- по соотношению с общественным прогрессом — прогрессивная и реакционная;
- по сферам общественной жизни — экономическая, социальная, политическая, духовная.

Основные виды человеческой деятельности:

1. Игра — это особый вид деятельности, целью которого не является производство какого-нибудь материального продукта, а сам процесс —

развлечение, отдых. Игра, как и искусство, предлагает некое решение в условной сфере, которое может быть использовано в дальнейшем в качестве своеобразной модели ситуации. Игра дает возможность моделировать конкретные жизненные ситуации.

2. Учение — вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений, навыков. Особенности учения состоят в том, что оно служит средством психологического развития человека. Учение может быть организованным и неорганизованным (самообразование).
3. Общение — это вид деятельности, при котором происходит обмен идеями и эмоциями (радость, удивление, гнев, страдание, страх и т. д.). По используемым средствам различают следующие виды общения: непосредственное и опосредованное, прямое и косвенное, вербальное и невербальное.
4. Труд — вид деятельности, которая направлена на достижение практически полезного результата. Характерные черты труда: целесообразность, нацеленность на достижение конкретного результата, практическая полезность, преобразование внешней среды обитания.
5. Творчество — это вид деятельности, порождающей нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее. Важнейшими механизмами творческой деятельности являются: 1) комбинирование уже имеющихся знаний; 2) воображение, т. е. способность создавать новые чувственные или мыслительные образы; 3) фантазия, которая характеризуется яркостью и необычностью создаваемых представлений и образов; 4) интуиция — знание, способы получения которого не осознаются.

2. Пути повышения трудовой деятельности.

Совершенствование умений и навыков один из наиболее важных элементов повышения эффективности трудовой деятельности человека – в результате трудового обучения. С психофизической точки зрения производственное обучение представляет собой процесс приспособления и соответствующего изменения физиологических функций организма человека для наиболее эффективного выполнения конкретной работы. В результате тренировки возрастают мышечная сила и выносливость, повышаются точность и скорость рабочих движений, быстрее восстанавливаются физиологические функции после окончания работы.

Рациональная организация рабочего места (обеспечение удобной позы и свободы трудовых движений, использование оборудования, отвечающего требованиям эргономики и инженерной психологии) обеспечивает наиболее эффективный трудовой процесс, уменьшает утомляемость и предотвращает опасность возникновения профессиональных заболеваний. Кроме этого, рабочее место должно отвечать следующим требованиям: наличие достаточного рабочего пространства; достаточные физические, слуховые и зрительные связи между человеком и машиной; оптимальное размещение рабочего места в пространстве; допустимый уровень действия вредных производственных факторов; наличие средств защиты от опасных производственных факторов.

Удобная рабочая поза человека в процессе трудовой деятельности обеспечивает высокую работоспособность и производительность труда. Удобной рабочей позой следует считать такую, при которой работнику не требуется

наклоняться вперед более чем на 10–15 градусов; наклоны назад и в стороны нежелательны; основное требование к рабочей позе – это прямая осанка.

На формирование рабочей позы в положении «сидя» влияет высота рабочей поверхности, определяемая расстоянием от пола до горизонтальной поверхности, на которой совершается трудовой процесс. Высоту рабочей поверхности устанавливают в зависимости от характера, тяжести и точности работ. Удобная рабочая поза при работе «сидя» обеспечивается также конструкцией стула (размерами, формой, площадью и наклоном сиденья, регулировкой по высоте).

Высокая работоспособность и жизнедеятельность организма поддерживаются рациональным чередованием периодов труда и отдыха.

Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия.

Продолжительность отдыха в течение смены (регламентированные перерывы) зависит в основном от тяжести труда и условий его осуществления. При определении продолжительности отдыха в течение рабочего времени необходимо учитывать следующие производственные факторы, вызывающие утомление: физические усилия, нервное напряжение, темп работы, рабочее положение, монотонность работы, микроклимат, загрязненность воздуха, аэроионный состав воздуха, производственный шум, вибрация, освещение. В зависимости от силы влияния каждого из этих факторов на организм человека устанавливается время на отдых.

Внутрисменный режим труда и отдыха должен включать в себя перерыв на обед и кратковременные перерывы на отдых, который должен быть регламентированным, так как он более эффективен, чем перерывы, возникающие нерегулярно, по усмотрению работника.

Кратковременные перерывы на отдых предназначены для уменьшения развивающегося в процессе труда утомления. Количество и длительность кратковременных перерывов определяют исходя из характера трудового процесса, степени интенсивности и тяжести труда. Ориентиром для установления начала перерывов на отдых служат моменты снижения работоспособности. Чтобы предупредить ее спад, перерыв на отдых назначается до наступления утомления организма. Во второй половине рабочего дня в связи с более глубоким утомлением количество перерывов на отдых должно быть больше, чем в первой половине смены. Физиологами установлено, что для большинства видов работ оптимальная продолжительность перерыва – 5–10 минут. Именно этот перерыв позволяет восстановить физиологические функции, снизить утомление и сохранить рабочую установку. При глубоком утомлении необходимо идти как по линии увеличения количества перерывов, так и увеличения их длительности. Но кратковременные перерывы длительностью более 20 минут нарушают уже сложившееся состояние вработывания. Современный образ жизни невозможен без связи. Мы постоянно сидим в социальных сетях, переписываемся в мессенджерах, получаем уведомления от приложений. Но иногда это может быть навязчивым: уведомления о новых письмах в вашей почте, а также сообщения в социальных сетях отвлекают нас от работы и занятий. Нужно научиться фильтровать сообщения и выбирать, какие из них действительно важны и нужны, чтобы не тратить время на ненужные мелочи.

Избегание отвлекающих факторов, таких как социальные сети и мессенджеры - Push-уведомления — прекрасный инструмент для быстрого информирования, но они могут стать настоящей проблемой, отвлекая человека и мешая ему работать. Звуки, вибрация и свет уведомлений работают на подсознательном уровне, заставляя человека ощущать ложную важность и срочность этой информации. В результате увеличивается беспокойство и снижается продуктивность работы. Иногда единственным способом избежать этой проблемы является отключение push-уведомлений, чтобы сосредоточиться

на текущей задаче. Отключение отвлекающих уведомлений — это важный шаг на пути к повышению продуктивности и эффективности в работе. Когда мы позволяем себе быть постоянно доступными и отвечать на каждый звонок, мы теряем возможность полностью сосредоточиться на задаче. Поэтому отключение уведомлений на смартфоне, компьютере и других устройствах позволит нам сэкономить драгоценное время, увеличить концентрацию в работе и стать более продуктивными.

3. Роль эффективности трудовой деятельности в общественной жизни.

Процесс труда явление сложное и многоаспектное. Основными формами проявления труда являются затраты человеческой энергии, взаимодействие человека со средствами производства (предметами и средствами труда), производственное взаимодействие работников друг с другом.

Роль труда в развитии человека и общества заключается в том, что в процессе труда создаются не только материальные и духовные ценности, но и развиваются сами работники, которые приобретают навыки, раскрывают свои способности, пополняют и обогащают знания. Творческий характер труда находит свое выражение в появлении новых идей, прогрессивных технологиях, более совершенных и высокопроизводительных орудиях труда, новых видах продукции, материалах, энергии, которые в свою очередь, ведут к развитию потребностей. Таким образом, в процессе трудовой деятельности не только производятся товары, оказываются услуги, создаются культурные ценности, но и появляются новые потребности с требованием их последующего удовлетворения. В процессе труда люди вступают в определенные социальные отношения, взаимодействуя друг с другом.

Социальные взаимодействия в сфере труда – это форма социальных связей, реализуемая в обмене деятельностью и взаимном действии.

Объективной основой взаимодействия людей является общность или расхождение их интересов, близких и отдаленных целей, взглядов. Посредниками

взаимодействия людей в сфере труда, промежуточными его звеньями выступают орудия и предметы труда, материальные и духовные блага.

Социальные отношения – это отношения между членами социальных общностей и данными общностями по поводу их общественного положения, образа и уклада жизни, в конечном счете – по поводу формирования и развития личностей, социальных общностей. Социальные отношения проявляются в положении работников в трудовом процессе, коммуникационных связях между ними. Социальные отношения неразрывно связаны и определяются трудовыми отношениями. Таким образом, на основе объективных отношений складываются социально-психологические отношения, характеризующиеся определенным эмоциональным настроением, особенным характером общения людей, характером взаимоотношений в трудовой организации. Фактически социально-трудовые отношения позволяют определить социальную значимость, роль, место, общественное положение индивида и группы.

Заключение

В результате выполнения контрольной работы по теме "Основные формы деятельности человека и пути повышения эффективности трудовой деятельности" были получены следующие выводы:

1. Человек занимается разнообразными формами деятельности, такими как трудовая, учебная, социальная, духовная и т.д. Однако трудовая деятельность является одной из наиболее важных и значимых форм деятельности.
2. Для повышения эффективности трудовой деятельности необходимо учитывать ряд факторов, таких как социальная среда, условия труда, квалификация работника и др.
3. Важным аспектом повышения эффективности трудовой деятельности является профессиональное обучение и самосовершенствование, которое позволяет работнику пройти обучение новым технологиям, методам и приемам, а также повысить свою квалификацию.
4. Кроме того, существует ряд методов и средств, которые можно использовать для повышения эффективности трудовой деятельности, такие как внедрение новых технологий, автоматизация рабочих процессов, оптимизация рабочего времени и др.

В целом, повышение эффективности трудовой деятельности является важным аспектом для достижения успеха и роста в любой сфере деятельности, и для этого необходимо учитывать различные факторы и использовать разнообразные методы и приемы.

Библиографический список

1. Бинеев, Э. А. Безопасность жизнедеятельности. Курс лекций: учебное пособие для вузов / Э. А. Бинеев, А. В. Бородин, В. П. Попова; под редакцией Э. А. Бинеева, 2019г.
2. Босак, В. Н. Безопасность жизнедеятельности человека. Практикум: учебное пособие / В. Н. Босак, А. В. Домненкова. — Минск: Вышэйшая школа, 2016г. — 192
3. Безопасность жизнедеятельности: лабораторный практикум / О. М. Зиновьева, Б. С. Мастрюков, А. М. Меркулова [и др.]. — Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 179 с.
4. Электронная библиотека МИ ВлГУ <https://evrika.mivlgu.ru/>.
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru.
<https://www.elibrary.ru/>.