**Практичне заняття № 7. Вразливі точки на тілі людини**

Протягом багатьох століть існують різні думки щодо життєздатності людини. Дехто вважає, що людина – істота тендітна і покалічити її дуже просто, хтось дотримується зворотної точки зору.

У цьому розділі розповідається про деякі вразливі точки на тілі людини, тому варто добре подумати, перш ніж завдати серйозного удару, багато наслідків якого є непоправними.

Класифікація:

1. Вразливі точки голови.

2. Вразливі точки корпусу.

3. Вразливі точки ніг.

***Вразливі точки голови.***

Надбрівна дуга. Тут розташовуються скупчення нервових закінчень та невеликих кровоносних судин. При ударі в надбрівну дугу судини лопаються, викликаючи крововилив у вічі, що погіршує зір, а вплив на нервові закінчення гарантує сильний больовий ефект.

Нижня щелепа. Ця область розташовується в точці, що знаходиться на межі нижньої щелепи та вуха. Удар, нанесений на це місце, розбиває кістку, вражаючи шийний відділ хребта, що призводить до втрати свідомості у противника. У боксі ця точка відома як "область нокауту".

Носова кістка. Ця точка розташовується в області з'єднання носового хряща та черепа між бровами. Удар у носову кістку викликає сильну кровотечу, яка ускладнює дихання, а також погіршує зір і може призвести до больового шоку.

Бічна частина щелепи. Удар у бічну частину щелепи ламає чи вибиває кістку, справляючи сильний больовий ефект.

Вуха. Удар долонями по вушних раковинах призводить до пошкодження зовнішнього вуха і, як наслідок, до погіршення слуху. В області біля вух проходить багато кровоносних судин та нервів, тому такий удар викликає кровотечу та втрату свідомості внаслідок больового шоку.

***Вразливі точки корпусу***

Сонячне сплетіння. Ця точка розташовується у центрі грудей. Тут знаходиться найбільше скупчення нервів. Біля сонячного сплетення розташовуються багато життєво важливих органів (серце, печінка, шлунок). Ребер у цій галузі немає, тому вона виявляється незахищеною і удар по ній справляє дуже сильний больовий ефект. Больовий шок, утруднення дихання, шлункові кровотечі, перебої у роботі серця, втрата свідомості – далеко не повний перелік наслідків такого удару.

Ребра. За своєю структурою ребра – найтендітніші кістки в людини. Тому переломи 5-8 ребер відбуваються навіть при ударах середньої сили. Зламані ребра стають причиною больового шоку, які осколки можуть пошкодити життєво важливі органи.

Пахви. У пахвових западинах проходять великі кровоносні судини та нерви. На відміну від багатьох інших областей тіла вони не мають ні кісткового, ні м'язового захисту, тому відчуття від удару в ділянку пахв нагадують сильне ураження струмом. Внаслідок такого удару виникають больовий шок та втрата функціональності руки.

Промежину. У цій галузі проходить багато великих судин і нервів, вище розташовуються статеві органи, які самі собою дуже чутливі. Удар у промежину викликає больовий шок та небезпеку розриву сечового міхура. «Гарна стратегія – половина успіху кампанії».

Скопчик. Удар у цю область може пошкодити центральну нервову систему і спричинити сильний біль чи навіть параліч.

Нирки розташовані в безпосередній близькості до задньої стінки черевної порожнини. Вони не мають кісткового захисту, тому дуже вразливі. При ударі по нирках виникають сильні болючі відчуття, можливий їх розрив і внутрішній крововилив.

***Вразливі точки ніг***

Колінна чашечка. Найбільш ефективні атаки в колінну чашку опорної ноги. Удар у цю область викликає сильні болючі відчуття і нерухомість колінного суглоба.

Зовнішня частина коліна. Прямий удар у коліно призводить до руйнування суглоба внаслідок його неприродного прогину в інший бік та викликає сильний біль та нерухомість коліна.

Внутрішня частина коліна. Удар у цю область ушкоджує зв'язки та сухожилля навколо колінної чашки, викликає сильні болючі відчуття і призводить до нерухомості колінного суглоба.

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 8**

**Дивиться відео Що варто знати про прості та ефективні методи самозахисту, які здатні врятувати життя**

**Підготувати ВІДЕО**

1. Захоплення двома руками з переду – Що можна зробити? Варіанти
2. Захоплення однією рукою з переду – Що можна зробити? Варіанти

**Показати на практичному заняті**

Показати вразливі точки на тілі людини