

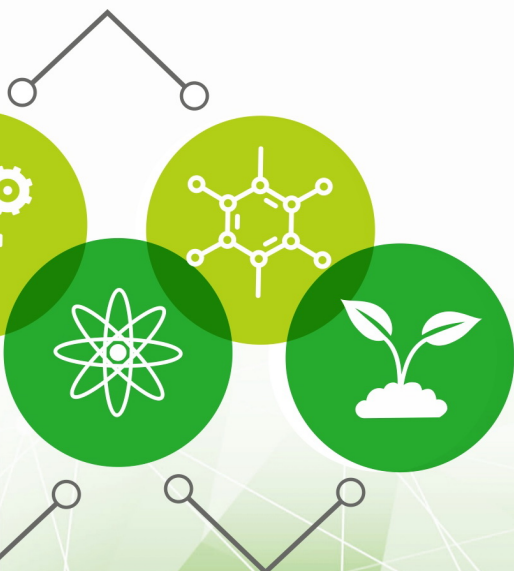
ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 5(37)
Часть 3

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 5(37)
Часть 3**

Май 2018 г.

ЖУРНАЛ

**Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.

д-р филос. наук, профессор (Украина)

Доброскок И.И.

д-р пед. наук, профессор (Украина)

Кабакбаев С.Ж.

д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)

Мусабекова Г.Т.

д-р пед. наук, профессор (Казахстан)

Смирнов И.Г.

д-р геогр. наук, профессор (Украина)

Исак О.В.

д-р социол. наук (Молдова)

Лю Бинцян

д-р искусствоведения (КНР)

Тамулет В.Н.

д-р ист. наук (Молдова)

Брынза С.М.

д-р юрид. наук, профессор (Молдова)

Мартынюк Т.В.

д-р искусствоведения (Украина)

Тихон А.С.

д-р мед. наук, доцент (Молдова)

Горашенко А.Ю.

д-р пед. наук, доцент (Молдова)

Алиева-Кенгерли Г.Т.

д-р филос. наук, профессор (Азербайджан)

Айдосов А.А.

д-р техн. наук, профессор (Казахстан)

Лозова Т.М.

д-р техн. наук, профессор (Украина)

Сидоренко О.В.

д-р техн. наук, профессор (Украина)

Егиазарян А.К.

д-р пед. наук, профессор (Армения)

Алиев З.Г.

д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)

Партоев К.

д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)

Цибулько Л.Г.

д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)

Баймухамедов М.Ф.

д-р техн. наук, профессор (Казахстан)

Хеладзе Н.Д.

канд. хим. наук (Грузия)

Таласпаева Ж.С.

канд. филос. наук, профессор (Казахстан)

Чернов Б.О.

канд. пед. наук, профессор (Украина)

Мартынюк А.К.

канд. искусствоведения (Украина)

Воловык Л.М.

канд. геогр. наук (Украина)

Ковальська К.В.

канд. ист. наук (Украина)

Амрахов В.Т.

канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)

Мкртчян К.Г.

канд. техн. наук, доцент (Армения)

Стати В.А.

канд. юрид. наук, доцент (Молдова)

Бугаевский К.А.

канд. мед. наук, доцент (Украина)

Цибулько Г.Я.

канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 5(37), ч. 3 – 192 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, қазақша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) К ВОПРОСУ О ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ С ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	6
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	12
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ВПРОВДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	18
Дакал Наталия Адамовна (Киев, Украина) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	23
Дакал Наталія Адамівна (Київ, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ.....	27
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИКУ ВІДШТОВХУВАННЯ РУКАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	31
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ОСВОЄННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....	34
Домашенко Наталья Александровна (Киев, Украина) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	38
Козлова Татьяна Георгиевна (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ.....	42
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА – ОСНОВА КОМАНДНОЇ ГРИ.....	47
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ЗНАЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНЕРОМ КОРОТКОСТРОКОВИХ ПЕРЕРВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ІГОР З БАСКЕТБОЛУ.....	51
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	55
Кузюра Геннадій Миколайович, Білик Володимир Олексійович (Глухів, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБОМ ВОЛЕЙБОЛУ.....	60
Кузьменко Наталія Вікторівна (Київ, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ...	66

УДК 796

Гаврилова Наталія Євгенівна
Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ВПРОВДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Аннотация: в статье анализируются современная научно-методическая литература и новые пути использования разновидностей фитнеса. Показаны позитивные стороны разработанной фитнес-технологии. Доказывается эффективность разработанной технологии путем получения данных. Теоретически обосновывается и разрабатывается фитнес-технология для девушек 17–20 лет. С использованием комплекса упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости.

Ключевые слова: фитнес - технологии, фитнес, комплексы упражнений, физический качества, девушки.

Gavrilova Natalia Evgenievna
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Politechnic Institute"
(Kiev, Ukraine)

FITNESS IN THE SYSTEM OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENT YOUTH

Annotation: in the article modern scientific and methodical literature and new ways of using varieties of fitness are alized. Positive aspects of the developed fitness technology are shown. The effectiveness of the developed technology is obtained by obtaining data. Theoretical justification and development of fitness technology for girls 17-20 years old. Using a set of exercises designed to develop aerobic endurance, strength and flexibility.

Key words: fitness technologies, fitness, exercise complexes, physical qualities, girls.

Постановка проблеми. В сучасний умовах розвитку суспільства, як свідчать дані літератури, починаючи з дитячого віку спостерігається хронічний дефіцит рухової активності. Саме він стає причиною порушення фізичного розвитку, погіршення функціонального стану та рівня здоров'я молоді - найбільш працездатної частини населення України.

Досить актуальним це питання є і для студенток - молодих жінок, від стану здоров'я яких залежить створення повноцінної сім'ї та розвиток майбутнього покоління. Викликає турботу і такий факт, що у самопочутті сучасних український студенток існують прояви, характерні для людей середнього і старшого віку - головний біль, болі в області серця, задишка під час ходьби, біль у суглобах, послаблення пам'яті, хронічна втома тощо.

Друге місце за частотою трапляння займають захворювання органів зору (в тому числі міопія високого ступеню), третє - захворювання центральної

нервової системи та неврози.

Понад 80% студенток за системою Р. Баєвського перебувають в донозологічній фазі третього стану здоров'я й має компенсаторний тип адаптації до фізичного навантаження. До того ж біля 50% студенток ВНЗ мають низький рівень здоров'я за системою Г. Апанасенка.

Особливу увагу слід звернути на те, що біологічний вік студенток співпадає із паспортним лише у 2,4% дівчат, проте до категорії зрілих жінок (30 - 35 років) за біологічним віком може бути віднесено біля 40% дівчат паспортним віком 17 - 18 років. Взагалі ж за межею безпечного рівня здоров'я перебувають 96,5% дівчат.

В цілому у ВНЗ як технічного, так і гуманітарного профілю спостерігається чітка тенденція збільшення хронічних неінфекційних захворювань, що в майбутньому може викликати великі ускладнення з адаптацією до роботи та низьку професійну мобільність.

Як відомо, під впливом систематичних занять фізичною культурою настає низка позитивних змін в організмі: поліпшуються обмін речовин, діяльність серцево-судинної й дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття вповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організму справлятися з перенапругою й стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість.

Незважаючи на численні дослідження фахівців В. Давидова, А. Шамардіна, Г. Краснова; Д. Джонсона; Т. Івчатова, Ю. Соболева, І. Карпова; Ю. Субботи; Л. Сущенко;

J.S. Baker, S. M. Cooper; B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier, актуально залишається проблема пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності студентів із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення фізичної підготовленості за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі освіти у вищому навчальному закладі, так і у вільний час.

Отже, у зв'язку із вищенаведеним відзначаємо, що тема дослідження є актуально й своєчасною.

Останнім часом великої популярності набуває оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіо- респіраторної, імунної, ендокринної й інших систем У системі фізичного виховання студентів назріла потреба проведення занять, спираючись на можливості та схильності до різних видів оздоровчої діяльності. Різноманітність занять, що проводяться, у багатьох випадках зумовлює зацікавленість і бажання студентів займатися фізичними вправами взагалі та фітнесом зокрема.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати фітнес-технологію для студенток з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті взяли участь 55 дівчина 17–20 років. Учасників поділено на експериментальну (n=29) і

контрольну (n=26) групи, за станом здоров'я їх віднесено до основної медичної групи.

Організація дослідження. Дослідження проводили у 2018 р. протягом другого семестру навчального року. У студенток контрольної групи заняття відбувалися за традиційним напрямом, який передбачав розвиток лише тих фізичних якостей, які потрібні для успішного засвоєння техніки рухових дій. У студенток експериментальної групи під час заняття використовували розроблену фітнес-технологію з урахуванням індивідуальних особливостей студенток.

У процесі побудови нашої фітнес-технології з використанням різновидів фітнесу ми враховували низку важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я досліджуваних. Залежно від цих чинників здійснювалося планування компонентів навантаження за такими показниками, як вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота навчальних занять і тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання вправ тощо.

Для реалізації нашої фітнес-технології ми розробили чотири комплексу вправ, де врахували інтереси, вік, індивідуальні особливості й рівень розвитку фізичних якостей дівчат (табл.1).

Також у методиці використано такі методи, як повторний, повторно-серійний та інтервальний.

Повторний метод передбачав виконання вправ із високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху (швидкість, величина обтяження). Тривалість відпочинку між підходами повинні бути такими, щоб можна було виконати наступний підхід із дотриманням заданих характеристик. Загальна кількість повторень у підході регламентується моментом помітного зниження ефективності руху у зв'язку з появою втоми. Повторно-серійний метод передбачав послідовне виконання декількох вправ однієї спрямованості практично без відпочинку (серія). Інтервал відпочинку між серіями був більш тривалий. Кількість підходів і серій визначалася поточним рівнем фізичної підготовленості студентів.

Інтервальний метод. Різновид повторно-серійного методу, у якому інтервал відпочинку між підходами та серіями, інтенсивність і час виконання вправи жорстко регламентувалися.

Розрізняли чотири темпи виконання вправи: швидкий (використовували для розвитку вибухової, швидкісної й максимальної сил за напруження м'язів до 15 с); середній (застосовували переважно для розвитку м'язової маси за тривалості підходу 20–150 с); повільний (використовували здебільшого для кровонаповнення м'язів); дуже повільний (давав можливість нівелювати момент інерції, що призводить до максимального напруження м'язів впродовж усієї амплітуди руху).

Наприкінці березня простежено збільшення щільності занять, тобто часу, який витрачався на занятті безпосередньо на виконання фізичних вправ. На перших заняттях навантаження становило близько 45–50 %, у міру пристосування організму до фізичних навантаження збільшується до 70 75 % загального часу занять.

Оптимальна інтенсивність занять перебувала в проміжку 45–75 % максимального пульсу. ЧСС – 130–160 уд/хв, що відповідало аеробному

режиму роботи організму дівчат. Усі заняття починалися з розминки й завершувалися стретчингом. До кожного комплексу вправ завжди входили вправи оздоровчого та профілактичного характеру. Ці методичні прийоми сприяли розвитку мотивації дівчат до подальшої праці під час заняття, а також дисциплінованості, яка забезпечувала дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Кількість годин і тривалість у контрольній та експериментальній групах була однаковою.

На початку й по закінченню дослідження всі студентки виконували контрольні нормативи, які дали змогу визначити рівні розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості: для тестування гнучкості застосовано тест нахил тулуба вперед (см) та відведення прямих ніг у сторони (см); тестування силових здібностей м'язів черевного преса – піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів); для розвитку силових здібностей м'язів рук запропонували тест згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) [8].

Статистичний аналіз. Ми робили розрахунок таких величин, як середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації, стандартна помилка середнього арифметичного, коефіцієнт кореляції. Отримані дані обробляли за допомогою програми MicrosoftExcel.

Результати дослідження.

Дані свідчать, що групи більш однорідні до та після експерименту за показниками всіх тестів: «нахил тулуба вперед» (V до – 4,66 %, V після – до 4,82 %), «піднімання тулуба в сід за 1 хв» (V до – 6,54 %, V після – до 7,01 %), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (V до – 7,28 %, V після – до 7,94 %), «відведення прямих ніг у сторони» (V до – 6,54 %, V після – до 8,03 %).

Отже, наприкінці експерименту результати за тестом «Нахил тулуба вперед» значно підвищилися: контрольна група – $17 \pm 1,10$ (см); експериментальна – $21 \pm 1,09$ (см) ($p < 0,05$). Тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» показав такі дані: після експерименту контрольна група – $39 \pm 0,93$ (рази); експериментальна – $45 \pm 1,29$ (рази) ($p < 0,05$). «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» в дівчат 17–20 років після експерименту в контрольній групі – $21 \pm 1,70$ (рази); експериментальній – $24 \pm 1,69$ (разу) ($p < 0,05$).

Високі результати отримано в процесі виконання тесту «Відведення прямих ніг у сторони» як до експерименту, так і після: до експерименту в контрольній групі – $126,84 \pm 5,31$ (см); експериментальній – $126,11 \pm 5,77$ (см); після експерименту в контрольній групі – $134,53 \pm 6,83$ (см); експериментальній – $140,32 \pm 4,97$ (рази) ($p < 0,05$).

Висновки. Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури приводять до появи нових, більш сучасних напрямів. Одним із них є «фітнес», що останнім часом стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення та оздоровчих програм. Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії й зовнішньої привабливості людини. Саме це – основний мотив для людей, які прагнуть гарно виглядати та добре почуватися.

Розроблено фітнес-технологію з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат 17–20 років. Ураховано низку важливих чинників: тип

тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Доведено ефективність розробленої фітнес-технології в процесі аналізу показників до та після експерименту (контрольна/експериментальна групи) Результати проведеного експерименту показали ефективність нашої розробленої фітнес- технології для студенток 17–20 років.

Зважаючи на вищесказане, ми робимо висновок, що дані, які характеризують приріст результатів у дівчат 17–20 років, свідчить про те, що застосування експериментальної фітнес-технології є більш ефективним для розвитку фізичних якостей під час занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Білогур В.Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку/ В.Є.Білогур// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук пр./ за ред. С.С.Ермакова. – Х.: ХДАДМ. – 2001. – Вип. 26. - С.17 - 20.
2. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами студентів ЗНУ/ В.О.Горбуля, В.Б.Горбуля// То же. - 2005. – Вип. 24. -С. 47 - 50.
3. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих навчальних закладів освіти/А.І. Драчук// То же. - 2002, №22. С 23 - 27.
4. Королівська С.В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету / С.В. Королівська // То же. – 2006. – Вип. 7. – с. 60 – 63.
5. Литвинов В.М. Здоров'я студента: проблеми та шляхи вирішення/ В.М. Литвинов, Л.Д. Чуб//То же. – 2000. Вип. 8. - С. 12 - 21.
6. Присяжнюк С. Проблеми здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів/ С. Присяжнюк, В. Краснов, Н.Федоріна // То же. - 2003. – Вип. 17. - С.52 - 56.
7. Церковная Е.В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению/ Е.В. Церковна// То же. – 2008. – Вип. 9. - С. 43 - 49.
8. Давидов В. Ю. Новые фитнес–системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): [учеб. пособие] / В. Ю. Давидов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агенство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. –2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
9. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.
10. Baker J. S. Strength and body composition: single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker,
11. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine /B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier. – 2014. – Vol. 21, № 3. – P. 613–616.
12. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barrier / C. M. Mowling

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Май 2018 г.

ВЫПУСК 5(37)

Часть 3

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного
исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 5.06.2018.
Формат 60х84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com

