

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

Хімич Віта Леонідівна,

доктор філософії (освітні, педагогічні науки),
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0001-8150-4769

Харченко Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0009-0005-7408-036X

Павленко Олег Євгенович,

студент 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто основні принципи, методи та підходи до організації секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів, враховуючи їх вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості. Оздоровча гімнастика як форма фізичної активності має значний потенціал для покращення функціонального стану організму, розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості. Для старшокласників, які перебувають на етапі активного фізіологічного та психологічного розвитку, такі заняття є особливо корисними, оскільки сприяють гармонійному розвитку, зняттю стресу та підвищенню загального рівня енергії. Організація секційних занять має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, систематичності та доступності. Програма занять повинна включати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток усіх груп м'язів, покращення постави, дихальної системи та загального стану здоров'я.

Особливу увагу приділено техніці виконання вправ, щоб уникнути травм та забезпечити максимальну ефективність тренувань. Важливим елементом організації занять є створення комфортного психологічного клімату в групі. Учні старших класів часто стикаються з емоційними навантаженнями, пов'язаними з навчанням та соціальними взаємодіями, тому заняття оздоровчої гімнастики повинні сприяти релаксації, зняттю напруги та підвищенню самовпевненості. Використання музичного супроводу, елементів гри та групових вправ дозволяє зробити заняття більш цікавими та мотивуючими. Крім того, у статті підкреслюється роль педагога як організатора та наставника, який повинен володіти не лише професійними знаннями з фізичної культури, але й навичками комунікації з підлітками.

Ефективність секційних занять оздоровчої гімнастики багато в чому залежить від здатності вчителя зацікавити учнів, підтримувати їхню активність та сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. У статті також розглядаються питання безпеки під час проведення занять, зокрема необхідність попереднього медичного обстеження учнів, дотримання правил техніки безпеки. Правильно побудовані секційні заняття оздоровчої гімнастики не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й формують в учнів старших класів усвідомлене ставлення до власного здоров'я, що є важливим елементом їхнього майбутнього життя.

Ключові слова: секційні заняття, фізичне виховання, оздоровча гімнастика, стретчинг, дихальні вправи, учні старших класів.

Cherednichenko Serhii, Khimich Vita, Kharchenko Serhii, Oleg Pavlenko. Specificity of the organization of sectional health gymnastics classes with students of senior classes

The article is devoted to the basic principles, methods and approaches to organizing sectional classes of healing gymnastics with high school pupils, taking into account their age, psychophysiological and individual characteristics. Healing gymnastics as a form of physical activity has significant potential for improving the functional state of the body, developing coordination, flexibility, strength and endurance. For high school pupils who are at the stage of active physiological and psychological development, such classes are especially useful, as they contribute to harmonious development, stress relief and an increase in the overall level of energy. The organization of sectional classes should be based on the principles of individualization, systematicity and accessibility. The program of classes should include a variety of exercises aimed at developing all muscle groups, improving posture, the respiratory system and general health.

Particular attention is paid to the technique of performing exercises in order to avoid injuries and ensure maximum training effectiveness. An important element of organizing classes is creating a comfortable psychological climate in the group. High school pupils often face emotional stress related to learning and social interactions, so health gymnastics classes should promote relaxation, relieve stress, and increase self-confidence. The use of musical accompaniment, game elements, and group exercises can make classes more interesting and motivating. In addition, the article emphasizes the role of the teacher as an organizer and mentor, who must have not only professional knowledge of physical education, but also communication skills with adolescents.

The effectiveness of sectional healing gymnastics classes largely depends on the teacher's ability to interest pupils, maintain their activity, and promote the formation of a positive attitude towards physical activity. The article also discusses safety issues during classes, including the need for a preliminary medical examination of pupils and compliance with safety regulations. Properly constructed sectional classes of healing gymnastics not only contribute to the development of physical qualities, but also form in high school pupils a conscious attitude towards their own health, which is an important element of their future life.

Key words: sectional classes, physical education, healing gymnastics, stretching, breathing exercises, high school pupils.

Вступ. У сучасних умовах навчання учні старших класів стикаються з низкою викликів, пов'язаних із підвищенням навчальним навантаженням, малорухливим способом життя та емоційним стресом. Тривале сидіння за партою, недостатня фізична активність та інтенсивний ритм навчання часто призводять до порушень постави, зниження загального рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я. У даному контексті організація секційних занять оздоровчою гімнастикою для учнів старших класів набуває особливого значення, оскільки вона сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню культури здоров'я, підтримці психоемоційного стану та їх загального самопочуття [7, с. 31].

Оздоровча гімнастика як форма фізичного виховання має унікальний потенціал для вирішення цих проблем. Вона поєднує в собі різноманітні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, сили, витривалості та координації, а також включає елементи дихальних технік і релаксації, що допомагає зняти напругу та покращити емоційний стан. Це робить її доступною та ефективною для учнів старших класів з різним рівнем фізичної підготовки. Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає ретельного підходу, який включає правильний підбір вправ, їх дозування, врахування вікових особливостей учнів та створення мотиваційного середовища. Важливим є також інтегрування оздоровчої гімнастики в загальний освітній процес, що передбачає співпрацю вчителів фізичної культури, класних керівників, батьків та медичних працівників.

Мета дослідження – розкриття особливостей організації та проведення секційних занять оздоровчої гімнастики для учнів старших класів, а також визначення їх впливу на фізичний, психічний та емоційний стан старшокласників.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження є: праці вітчизняних та зарубіжних учених у галузі фізичного виховання, спортивної медицини, педагогіки та психології; фахові публікації, присвячені оздоровчій гімнастиці, її впливу на організм учнів старших класів; державні стандарти та програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів; санітарні норми та правила організації занять фізичною культурою у ЗЗСО; програми та плани проведення секційних занять оздоровчої гімнастики.

В процесі здійснення дослідження було використано наступні наукові методи:

1. Теоретичні методи (аналіз наукової літератури, нормативно-правових документів та методичних матеріалів з проблеми дослідження; систематизація та узагальнення даних щодо організації оздоровчої гімнастики для учнів старших класів; порівняльний аналіз існуючих підходів до проведення секційних занять оздоровчої гімнастики для учнів старших класів).

2. Педагогічне моделювання (розробка моделі організації секційних занять оздоровчої гімнастики з урахуванням вікових, психологічних та фізіологічних особливостей старшокласників).

Результати. Гімнастика – це один із найдавніших видів фізичної активності, який поєднує в собі елементи мистецтва, спорту та філософії здорового способу життя. Вона є не лише засобом розвитку фізичних якостей, але й важливим інструментом формування особистості, виховання дисципліни та гармонійного розвитку тіла і духу [9].

На даному етапі гімнастика поділяється на чотири основні види: освітню, нетрадиційну, спортивну та оздоровчу. Кожен із цих видів відіграє важливу роль у фізичному, психічному та соціальному розвитку людини. (рис. 1). Освітня гімнастика є невід'ємною частиною фізичного виховання у навчальних закладах. Її основна мета – навчити учнів основам фізичної культури, розвинути рухові навички та сформувати правильне ставлення до здорового способу життя [3]. Освітня гімнастика не лише розвиває фізичні якості, але й виховує дисципліну, відповідальність та прагнення до самовдосконалення.

Нетрадиційна гімнастика включає різноманітні методики та підходи, які відрізняються від класичних форм фізичної активності. До неї відносяться такі напрямки, як йога, пілатес, тай-чі, стретчинг тощо. Варто зазначити, що нетрадиційна гімнастика стає все більш популярною завдяки своїй універсальності та можливості адаптації до різних потреб. Вона є ефективним засобом для зняття напруги, покращення гнучкості та підтримки загального здоров'я [4]. Спортивна гімнастика – це вид спорту, який включає виконання складних вправ на снарядах (бруси, колода, кінь) та вольові вправи. Вона вимагає високого рівня фізичної підготовленості, координації та дисципліни. Особливості спортивної гімнастики: виконання високотехнічних вправ, які вимагають багаторічного тренування; участь у змаганнях, що сприяє розвитку спортивного духу та прагнення до досконалості; акцент на розвиток сили, витривалості, гнучкості та артистизму [3].

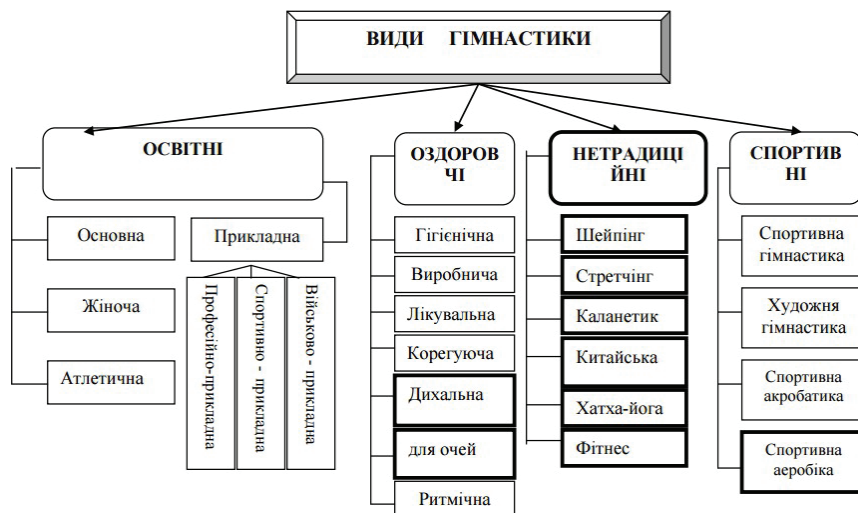


Рис. 1. Класифікація видів гімнастики

Джерело: сформовано автором на основі [5]

Оздоровча гімнастика як вид фізичної активності має досить давню історію, яка тісно пов'язана з розвитком фізкультури, медицини та філософії здорового способу життя. Її витoki сягають у глибину століть, коли фізичні вправи використовувалися не лише для підготовки воїнів, але й для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку людини. У Стародавній Греції фізична культура була невід'ємною частиною виховання. Гімнастика вважалася основою гармонійного розвитку тіла і духу. Грецькі філософи, такі як Платон та Аристотель, підкреслювали важливість фізичних вправ для підтримки здоров'я та розвитку інтелекту. Олімпійські ігри, які зародилися в Стародавній Греції, стали символом поєднання фізичної сили та духовної досконалості. У Стародавньому Римі гімнастика також була популярною, але її основна мета полягала у підготовці воїнів. Проте римські лікарі, такі як Гален, вже тоді розуміли значення фізичних вправ для профілактики хвороб та підтримки здоров'я [2].

У Середньовіччі інтерес до фізичної культури значно знизився через панування релігійних догматів, які часто засуджували турботу про тіло. Проте в епоху Відродження інтерес до фізичного виховання відродився. У XIX ст. оздоровча гімнастика набула нового поштовху завдяки розвитку медицини та педагогіки. Німецький педагог Фрідріх Людвіг Ян, засновник руху «Турнен», розробив систему фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. У цей же час у Швеції Пер Генрік Лінг створив систему «шведської гімнастики», яка базувалася на наукових принципах анатомії та фізіології. На даному етапі оздоровча гімнастика є важливим елементом здорового способу життя. Вона включає різноманітні форми – від класичних вправ до сучасних фітнес-програм.

С. Киселевська акцентує увагу на тому, що оздоровча гімнастика є одним із найдоступніших та найефективніших способів підтримки фізичного здоров'я. Для старшокласників, які проводять багато часу за партою або за комп'ютером, це особливо важливо. Регулярні

заняття оздоровчої гімнастики сприяють покращенню постави, зміцненню м'язів, розвитку гнучкості та координації рухів. Це допомагає запобігти таким проблемам, як сколіоз, остеохондроз або інші захворювання, пов'язані з малорухомим способом життя [3, с. 46]. Крім того, оздоровча гімнастика покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем. Оздоровчі вправи сприяють активізації кровообігу, збільшенню об'єму легень та покращенню загального стану організму.

Під час занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів в організмі виробляються ендорфіни – «гормони щастя», які покращують настрій та сприяють відчуттю задоволення. Це допомагає учням старших класів краще справлятися зі стресовими ситуаціями, підвищує їхню стійкість до емоційних навантажень та покращує загальний психологічний стан. Фізичне та психоемоційне здоров'я безпосередньо впливає на успішність у навчанні. Старшокласники, які регулярно займаються оздоровчою гімнастикою, мають кращу концентрацію уваги, здатність до тривалого зосередження та більш вищу продуктивність. Це пов'язано з тим, що фізична активність покращує кровопостачання мозку, що сприяє кращому засвоєнню інформації [5].

Як вже зазначалося, оздоровча гімнастика є важливим елементом фізичної культури, який спрямований на покращення здоров'я, профілактику захворювань та підтримку загального фізичного та психоемоційного стану учнів старших класів. Вона включає різноманітні категорії, кожна з яких має свої особливості, методику та призначення (рис. 2). Оздоровча гімнастика нагадує людям нам про важливість руху для здоров'я та гармонійного розвитку. Вона є не лише засобом фізичного вдосконалення, але й шляхом до внутрішнього балансу, радості та довголіття [9].

Секційні заняття оздоровчої гімнастики з учнями старших класів – це організована форма фізичного виховання, спрямована на покращення фізичного, психічного та емоційного стану старшокласників через систематичне виконання спеціально підібраних фізич-

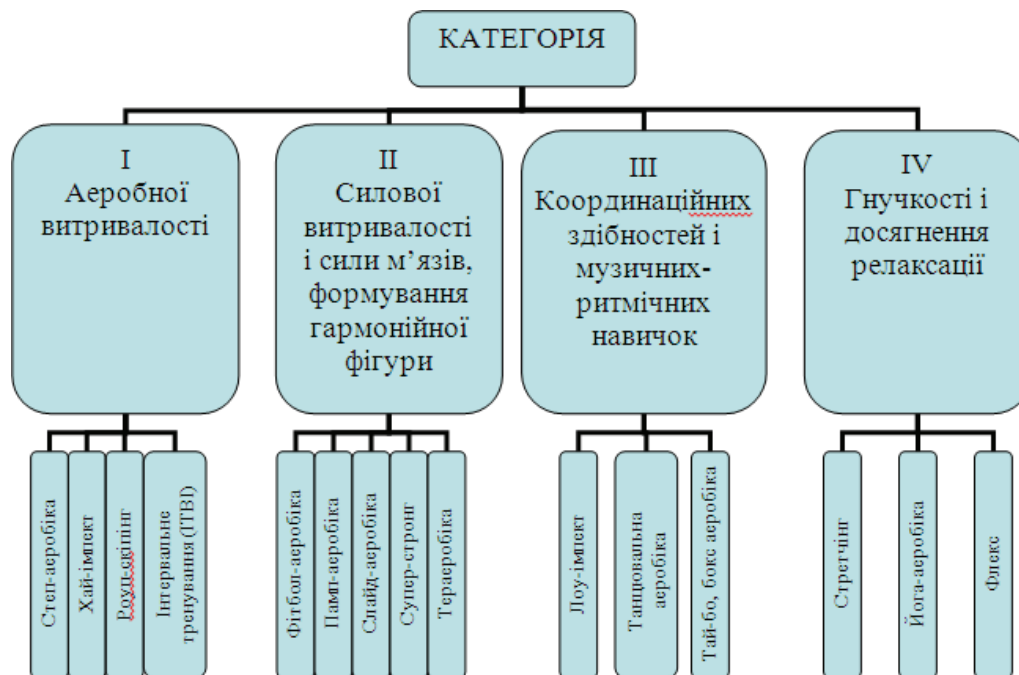


Рис. 2. Категорії оздоровчих видів гімнастики

Джерело: сформовано автором на основі [4]

них вправ [8]. Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає врахування низки специфічних аспектів, пов'язаних з їх віковими, психологічними та фізіологічними особливостями. Планування секційних занять оздоровчої гімнастики має ґрунтуватися на науково обґрунтованих принципах та враховувати індивідуальні потреби учнів старших класів. Основні етапи планування секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів включають:

- *визначення цілей і завдань*. Основна мета даних занять – покращення фізичного та психоемоційного стану старшокласників. Завдання: розвиток витривалості, гнучкості, сили, координації рухів, а також формування навичок правильної постави та дихання;

- *врахування вікових особливостей*. В учнів старших класів спостерігається інтенсивний ріст організму, що вимагає обережного підходу до навантажень. Важливо враховувати рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я кожного учня;

- *розробка програм*. Програма занять повинна включати різноманітні вправи: розминку, основну частину (силові, розтяжні, дихальні вправи) та заключну частину (релаксація, вправи на відновлення). Вправи мають бути доступними, безпечними та цікавими для учнів старших класів;

- *вибір методів та форм навчання*. Використання ігрових методів, групової роботи та індивідуальних занять для підвищення мотивації учнів старших класів. Застосування сучасних технологій (наприклад, відеоматеріали, онлайн-ресурси) для різноманітності занять [8].

Проведення секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає від педагога не

лише професійних знань, але й вміння знаходити підхід до них. Основні аспекти проведення занять:

- *організаційний момент* – створення позитивної атмосфери, мотивація учнів старших класів до активного участі. Пояснення цілей та завдань заняття, правил безпеки;

- *розминка*. Проведення загальнорозвивальних вправ для підготовки організму до навантажень. Використання вправ на розвиток координації та гнучкості;

- *основна частина*. Виконання силових, розтяжних та дихальних вправ, які сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню постави та функціонування;

- *заклучна частина*. Релаксація, відновлення дихання та серцебиття. Підведення підсумків заняття, обговорення результатів.

Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає ретельного підбору вправ, які не лише відповідають віковим та фізіологічним особливостям, але й забезпечують комплексний позитивний вплив на їхній організм. Правильно підібрані вправи сприяють розвитку фізичних якостей, покращенню здоров'я та формуванню здорового способу життя старшокласників. С. Черненко виділяє основні принципи вибору вправ при проведенні секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів:

- *врахування вікових особливостей*. Важливо уникати надмірних навантажень на хребет та суглоби, які ще не до кінця сформовані;

- *індивідуальний підхід*. Вправи мають враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні потреби кожного учня. Можливість адаптації вправ для учнів із обмеженими можливостями;

- *різноманітність*. Використання різних типів вправ (силові, розтяжні, дихальні, координаційні) для

всесбічного розвитку учнів старших класів. Поєднання статичних та динамічних вправ для підвищення ефективності секційних занять оздоровчої гімнастики [7].

О. Худолій виокремлює основні типи вправ та їх вплив на організм. Розминкові вправи, наприклад, легкий біг на місці, нахили, обертання, махи руками та ногами. Дані вправи підготовлюють організму до навантажень, покращують кровообіг, збільшують рухливість суглобів. Силові вправи, наприклад, присідання, віджимання, вправи з власною вагою тіла. Вплив – зміцнення м'язів, покращення фізичної витривалості, підтримка правильної постави. Розтяжні вправи (стретчинг) – вправи на розтяжку м'язів спини, ніг, плечового поясу. Ці вправи покращують гнучкість, сприяють зниженню м'язової напруги, слугують профілактикою травм. Дихальні вправи, наприклад, глибоке вдихання через ніс та повільне видихання через рот, діафрагмальне дихання. Дані вправи покращують функціонування дихальної системи, знижують рівня стресу, забезпечують організм киснем [6].

Педагог, який організовує та проводить секційні заняття оздоровчої гімнастики з учнями старших класів, відіграє важливу роль у їх фізичному, психічному та соціальному розвитку учнів старших класів. Він є не лише організатором навчального процесу, але й наставником, який надихає, підтримує та допомагає учням старших класів розкрити свій потенціал. Завдяки професійному підходу педагога старшокласники не лише покращують свій фізичний стан, але й набувають важливих життєвих навичок, таких як дисципліна, цілеспрямованість, впевненість у собі та вміння працювати в команді. Педагог стає для учнів старших класів прикладом того, як піклуватися про власне здоров'я, ставити цілі та досягати їх.

Висновки. Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів є важливим елементом фізичного виховання, який сприяє всебічному розвитку учнів старших класів. Дані заняття не лише покращують їх фізичний стан, але й позитивно впливають на їхній психоемоційний та соціальний розвиток. Специфіка організації таких занять полягає у врахуванні вікових, фізіологічних та психологічних особливостей старшокласників, що вимагає від педагога професійного підходу, креативності та здатності мотивувати учнів. Варто також зазначити, що ефективність секційних занять оздоровчої гімнастики залежить від правильного підбору вправ, які розвивають силу, витривалість, гнучкість та координацію, а також від створення сприятливої атмосфери, що сприяє активній участі всіх учнів. У даному процесі педагог виконує роль не лише організатора, але й наставника, який підтримує, надихає та допомагає учням старших класів розкрити власний потенціал.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням ефективності оздоровчої гімнастики у зниженні стресу, підвищенні концентрації уваги та покращенні загального психоемоційного стану учнів старших класів. Створенням персоналізованих програм оздоровчої гімнастики, які враховуватимуть особливості здоров'я, рівень фізичної підготовки та інтереси кожного учня. Інноваційні методики – подальші дослідження можуть включати впровадження новітніх технологій, таких як віртуальна реальність, мобільні додатки для тренувань або використання біофідбеку для моніторингу фізіологічних показників під час секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів. Вивченням впливу регулярних занять оздоровчої гімнастики на стан здоров'я учнів у довгостроковій перспективі, включаючи профілактику хронічних захворювань.

Література:

1. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування. Суми: СумДП ім. А.С. Макаренка, 2008. 52 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: К.: Олімпійська література, 2008. 366 с.
3. Озерова О.А., Киселевська С.М., Головка А.М. Фізичне виховання. : навчальний посібник. Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ : КНУБА, 2021. 171 с.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
5. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т.1. 408 с.
7. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
8. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
9. Miller J., & White D. Innovative Methods in Gymnastics Education: A Case Study of High School Programs. Proceedings of the International Conference on Physical Education and Sports Science. 2022. P. 237-241.

References:

1. Verbliudov, I. B. (2008). *Himnastyka: vid vuzivskoi prohramy do shkilnoi: metodychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv fizkulturnoho spriamuvannia* [Gymnastics: from the university curriculum to the school curriculum: a methodical guide for students of higher pedagogical educational institutions of physical education]. Sumy: SumDP im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].

2. Krutsevykh, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher education of physical education and sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
3. Ozerova, O.A., Kyselevska, S.M., Holovko, A.M. (2021). *Fizychnne vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Physical education: study guide]. Kyiv: KNUBA [in Ukrainian].
4. Harlinska, A.M., Korniiichuk, N.M., Solodovnyk, O.V. (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: kurs leksii* [Modern physical education and health technologies in physical education: a course of lectures]. Zhytomyp: Vyd-vo ZhDU im. I. Fpanka [in Ukrainian].
5. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib.* [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].
6. Khudolii, O.M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navch. posibnyk. u 2-kh tomakh. 4-e vyd., vypr. i dop.* [Fundamentals of teaching gymnastics: a manual in 2 volumes. 4th ed., revised and supplemented]. Kharkiv: «OVS» [in Ukrainian].
7. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh* [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
8. Cherniakov, V.V., Zheliznyi, M.M. (2017). *Himnastyka ta metodyka ii vykladannia (kurs leksii z navchalnoi dystsypliny): navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia* [Gymnastics and its teaching methods (course of lectures on the academic discipline): a textbook for students of physical education faculties]. Chernihiv: ChNPU im. T.H. Shevchenka [in Ukrainian].
9. Miller, J., & White, D. (2022). Innovative Methods in Gymnastics Education: A Case Study of High School Programs. *Proceedings of the International Conference on Physical Education and Sports Science*, 237-241.