

تأثیر مصرف مکمل عرق شاطره میزان چابکی دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر اوز

چکیده

شاه تره یا شاتره با نام علمی *Fumaria officinalis* گیاهی از تیره شاه‌ترگان (Fumariaceae)، علفی یکساله با ساقه ای شکننده کوتاه و شاخه دار است. دارای گل های نامنظم و برگ های بریده‌است که چون با دست نرم کنند بوی دود می‌دهد. در طعم او تلخی است مصرف مقادیر زیاد دم‌کرده یا عرق دوآتشه شاتره به دلیل آلكالوئیدهای فراوان باعث لرز، تشنج و بی‌حسی بدن شده و برای سرد مزاجان مضر است. از طرفی مصرف آن بدون نظر پزشک در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود. روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی است. از بین دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول ۲۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ۱۳ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. از آزمودنیها تجربی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در یک تست دوی ۴*۹ شرکت کردند و پس از پیش آزمون مقداری عرق شاطره داده شد و مجدداً تست ۴*۹ بعمل آمد. پایان هر جلسه تمرین با سرد کردن خاتمه یافت. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات، از آزمون کولموگروف-اسمیرنف و برای بررسی اختلافات درون گروهی از آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر با آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل برای بررسی اختلاف بین گروهی استفاده گردید. سطح معنی داری آماری $\alpha \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد مصرف عرق شاطره تأثیری باعث بهبود چابکی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول می شود و لی این تغییر معنی دار نیست. با توجه به نتایج این پژوهش تایید این موضوع به پژوهش های بیشتری نیاز دارد. بنابراین چون آزمودنیها انسان بود نقش کنترل برنامه رژیم غذایی در کسب نتایج مختلف و متفاوت را نباید نادیده گرفت. البته این تفاوت ها می تواند ریشه در عواملی همچون مدت دوره تمرین، پروتکل تمرین، مدت و شدت تمرین و همچنین نژاد و جنس آزمودنیها باشد. پژوهش حاضر با محدودیت هایی با توجه به تمرین روبرو بود که محققین تلاش کردند رژیم غذایی آزمودنیها را تا حدودی کنترل نمایند به آزمودنیها توصیه شد که به برنامه رژیم غذایی که توسط متخصصین تغذیه تهیه شده را رعایت نمایند.

کلید واژه: عرق شاطره ، چابکی، دوره متوسطه اول