

YOSHLARNI SUTKALIK ENERGIYA SARFIGA ASOSLANIB, ULARGA OZUQA RATSIONINI TUZISH

Saminjon Isroiljonov

dotsent, Farg'ona Davlat universiteti

Maloxat Toxirova

magistrant, Farg'ona Davlat universiteti

Yoshlarda kundalik energiya sarfini o'rganishning fiziologik usullari:

15- 17 yoshli o'g'il bolalarning bo'yi va vazni

τ/p	Ism, familiya	Yoshi	Bo'yi (sm)	Vazni (kg)
1	Tursunov Abdullox	15	1.64	48
2	Muxammedov Ansaxon	15	1.73	53
3	Ibroximov Xabibullox	15	1.80	60
4	Ikromov Rasulxon	15	1.75	96
5	Tursunov Abdullox	15	1.54	73
6	Usmonov Kamoliddin	15	1.57	50
7	Yunosov Umarxon	17	1.78	53.5
8	Yoqubov Muxammadmubin	17	1.88	63
9	Muxtorov Anasxon	17	1.66	63
10	Nizomiddinov Muxammad	17	1.77	65
11	Xabibjonov Muxammadaziz	17	1.80	68
12	Anvarxoxnov Asadbek	17	1.75	70
13	Xomidov Umidjon	17	1.73	82

Jami qiymat: $\sum_n - 209 \sum_n = 22.4 \sum_n = 844.5$

O'rtacha arifmetik qiymat $X = 16.07$ $x = 1.72$ $X = 64.9$

Bu jadvalda biz 14-19 yoshgacha bo'lgan qizlarni Yoshi, bo'yi, vazni bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymatni anqladik. Bunda yosh bo'yicha 13.5 bo'y b'yicha 1.59, vazn bo'yicha 53.08ga tengligini aniqladik.

14 - 19 yoshgacha bo'lgan qizlarning bo'yi va vazni

τ/p	Ism Familiya	Yoshi	Bo'yi (sm)	Vazni (kg)
1	Azamova Bibioysha	14	1.59	55
2	Rustamova Maxliyo	14	1.60	51
3	Ibroximova Muzayana	14	1.57	60
4	Xasanova Xalimaxon	14	1.63	48
5	Maxkamova Mubina	14	1.65	53
6	Kimsanova muxayyo	16	1.60	63
7	Isaqova Shaxriyora	16	1.53	52
8	Ashirjonova Madina	18	1.56	45
9	Tillaxo'jayeva Muxlisa	18	1.58	55
10	Abdullayeva Zarina	19	1.53	51
11	Ermatova Nozima	19	1.65	59
12	Nazirova Shaxlo	19	1.62	45

Jami qiymat: $\sum_n = 163$ $\sum_n = 19.11$ $\sum_n = 637$

O'rtacha arifmetik qiymat $X = 13.5$ $X = 1.59$ $X = 53.08$

Bunda yoshlarda aniqlangan vazn xamda bo'yi bo'yicha olingan ma'lumotlar asosida statistik taxlil usulini amalga oshirdik.

Umumiy xolatda yoshlar uchun aniqlangan asosiy amashinuv uchun Bo'yi va vazn bo'yichakaloriya xisobida o'rtacha arifmetik qiymat quyidagicha: Bo'yi bo'yicha 361.52, vazn bo'yicha 979.6, umumiy kaloriya xisobida 1473.88 natijalarni aniqladik.

Ism-sharifi	Bo'yi	Kaloriya hisobida	Vazni	Kaloriya hisobida	Umumiy kaloriya
Azimova B	159sm.	224	55kg.	1181	1405
Rustamova	160sm.	238	51kg.	1143	1381
Ibroximova	157sm.	224	60kg.	1229	1453
Xasanova X	163sm.	226	48kg.	1114	1340
Maxkamova	165sm.	238	53kg.	1162	1400
Tursunov A	164sm.	773	48kg.	727	1500
Muxammed	173sm.	823	53kg.	795	1618
Ibroximov	180sm.	863	60kg.	892	1755
Ikromov R	175sm.	823	96kg.	1387	2210
Tursunov A	154sm.	673	73kg.	1070	1743
Usmonov K	157sm.	715	50kg.	754	1469
Kimsanova	160sm.	238	63kg.	1258	1496
Isaqova Sh	153sm.	210	52kg.	1152	1362

Yunusov U	178sm.	843	53.5kg.	795	1638
Yoqubov m	188sm.	903	63kg.	933	1836
Muxtorov A	166sm.	773	63kg.	933	1706
Nizomiddin	177sm.	843	65kg.	960	1803
Xabibjonov	180sm.	863	68kg.	1002	1865
Anvarxonov	175sm.	840	70kg.	1029	1869
Xomidov U	173sm.	843	82kg.	1194	2037
Ashirova M	156sm.	215	45kg.	1085	1300
Tillaxo'jayev	158sm.	228	55kg.	1181	1409
Abdullayeva	153sm.	192	51kg.	1143	1335
Ermatova N	165sm.	234	59kg.	1219	1453
Nazirova Sh	162sm.	225	45kg.	1085	1310

Jami qiymat: $\sum_n = 41.25$ $\sum_n = 9038$ $\sum_n = 1481.5$ $\sum_n = 24490$ $\sum_n = 36847$

O' A Q X= 1.65 X= 361.52 X= 59.26 X= 979.6 X= 1473,8

Yoshladagi asosiy almashinuvdagi energiyani biz vaznga nisbatan olingan energiyani bo'ygga nisbatan olingan energiyaga qo'shish yo'li bilan topdik. Undagi o'rtacha arifmetik qiymatni 1341.12kkal ga tengligini quyidagi jadvalda ko'rishimiz mumkin.

Yoshlardagi umumiy holdagi kkal

Umumiy holdagi kkal = Bo'ygga nisbatan olingan kkal + Vaznga nisbatan olingan kkal

T/r	Familiya va Ismi	Bo'ygga nisbatan olingan kkal	Vaznga nisbatan olingan kkal	Umumiy holdagi kkal
1.	Azimova B	224	1181	1405
2.	Rustamova M	238	1143	1381
3.	Ibroximova M	224	1229	1453
4.	Xasanova X	226	1114	1340
5.	Maxkamova M	238	1162	1400
6.	Tursunov A	773	727	1500
7.	Muxammedov A	823	795	1618
8.	Ibroximov X	863	892	1755
9.	Ikromov R	823	1387	2210
10.	Tursunov A	673	1070	1743
11.	Usmonov K	715	754	1469
12.	Kimsanova M	238	1258	1469
13.	Isaqova Sh	210	1152	1362
14.	Yunusov U	843	795	1638
15.	Yoqubov m	903	933	1836
16.	Muxtorov A	773	933	1706
17.	Nizomiddinov M	843	960	1803
18.	Xabibjonov M	863	1002	1865
19.	Anvarxonov A	840	1029	1869
20.	Xomidov U	843	1194	2037
21.	Ashirova M	215	1085	1300

Jami qiymat: $\sum_n = 9038$ $\sum_n = 24490$ $\sum_n = 33528$

O'rtacha arifmetik qiymat: $X = 361.52$ $X = 979.6$ $X = 1341.12$

Biz quyidagi jadval orqali yoshlardagi asosiy almashinuvning yakuniy natijalarini hisobladik va ularda o'rtacha arifmetik qiymat 1743 kkal ga tengligini aniqladik.

5-jadval

Talabalarda asosiy almashinuvni yakuniy natijalari

T/r	Familiya va Ismi	Umumiy holdagi kkal	Xosil bo'ladigan kkal	Yakuniy kkal
1.	Azimova B	1405	96	1501
2.	Rustamova M	1381	190.3	1571,3
3.	Ibroximova M	1453	127	1580
4.	Xasanova X	1340	53.2	1393,2
5.	Maxkamova M	1400	128	1528
6.	Tursunov A	1500	269.2	1769,2
7.	Muxammedov A	1618	274.8	1892,8
8.	Ibroximov X	1755	266	2021
9.	Ikromov R	2210	210.4	2420,4
10.	Tursunov A	1743	197.5	1940,5
11.	Usmonov K	1469	320.2	1789,2
12.	Kimsanova M	1469	210.7	1679,7
13.	Isaqova Sh	1362	210.4	1572,4
14.	Yunusov U	1638	123	1761
15.	Yoqubov m	1836	24	1860
16.	Muxtorov A	1706	236.3	1942,3
17.	Nizomiddinov M	1803	24	1827
18.	Xabibjonov M	1865	145.7	2010,7
19.	Anvarxonov A	1869	26	1895
20.	Xomidov U	2037	205.8	2242,8
21.	Ashirova M	1300	104	1404
22.	Tillaxo'jayeva M	1409	96	1505
23.	Abdullayeva Z	1335	190.3	1525,3
24.	Ermatova N	1453	127	1580
25.	Nazirova Sh	1310	53.2	1363,2

Jami qiymat: $\sum_n = 33528$ $\sum_n = 3442.5$ $\sum_n = 43575$

O'rtacha arifmetik qiymat $X = 1341.12$ $X = 137.7$ $X = 1743$

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. S. S. Solixo'jayev “ Gigiyena” Tibbiyot bilimgoxlari talabalari uchun O'quv adabiyoti Toshkent 2001

2. M. A. Azizov Umumiy gigiyena va ekologiya Tibbiyot kollejlari uchun. Toshkent 2008
3. A. G' Axmedov , G. X. Ziyomutdinova “ Anatomiya Fiziologiya Patologiya” tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent 2016
4. <http://www.uzbekistan-geneva.ch/to-g-ri-ovqatlanish-va-salomatlik.html>