

ISSN 1996-1456

МОЛОДА
СПОРТИВНА
НАУКА
УКРАЇНИ

YOUNG
SPORTS
SCIENCE OF
UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Збірник наукових праць

Заснований 1996 року

Випуск 30

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

IVAN BOBERSKYI LVIV STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL CULTURE

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Collection of scientific papers

Founded in 1996

Issue 30

LVIV
Ivan Boberskyi LSUPhC
2026

Редакційна колегія:

Свищ Ярослав, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц., ректор (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Абелькаліс Ілвіс, д-р наук, професор (Латвійський університет, м. Рига, Латвія);
Аль-Ваттар Надхім, д-р наук, професор (Університет Мосула, Ірак);
Баран Йоанна, д-р наук, професор (Жешувський університет, Польща);
Бертолло Мауріціо, д-р філософії, професор (Університет Габріеле Д'Аннунціо в К'єтті і Пескара, Італія);
Боднар Іванна, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Борецький Юрій, д-р біол. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);
Бріскін Юрій, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Виноградський Богдан, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Вовканич Андрій, канд. біол. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);
Вовканич Любомир, канд. біол. наук, доц. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Гакман Анна, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЧНУ ім. Ю. Федьковича, м. Чернівці, Україна);
Гузій Оксана, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Данилевич Мирослава, д-р пед. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);
Єрмаков Сергій, д-р пед. наук, проф. (Харківська державна академія дизайну і мистецтв, м. Харків, Україна);
Заневський Ігор, д-р техн. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Молік Бартош, д-р габіліт., проф., ректор (АВФ ім. Ю. Пілсудського, м. Варшава, Польща);
Павленчик Наталія, д-р екон. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);
Пантік Василь, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (ВНУ ім. Лесі Українки, м. Луцьк, Україна);
Паска Марія, д-р вет. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Паяусене Сімона, д-р філософії, доц. (Литовський спортивний університет, м. Каунас, Литва);
Пітин Мар'ян, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Приступа Євген, д-р пед. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);
Романчук Ольга, д-р пед. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);
Свістельник Ірина, канд. наук з фіз. виховання і спорту (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Туркмен Мутлу, д-р філософії, проф., ректор (Університет Байбурта, Туреччина);
Чеховська Любов, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);
Шандригось Віктор, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (ТНПУ ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль, Україна);
Яців Ярослав, канд. пед. наук, проф. (ПНУ ім. В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна).

Відповідальний секретар

канд. пед. наук, доц. **Свищ Лілія** (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна)

Рекомендувала до друку вчена рада

*Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
від 19 червня 2026 року (протокол № 9)*

M75 Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 30 :
у 4-х т. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. — 332 с.

Young Sports Science of Ukraine : collection of scientific papers.
Issue 29 : in 4 volumes. — Lviv : Ivan Boberskyi LSUPhC, 2026. —
332 p.

У збірнику вміщено тези наукових доповідей з актуальних питань фізичного виховання, спорту, здоров'я людини, туризму та готельно-ресторанного менеджменту вчених з України та зарубіжних країн.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації.

The collection includes abstracts of scientific reports of Ukrainian and foreign scientists dealing with up-to-date problems of physical education, sport, health, tourism and hotel-restaurant management.

The miscellany may be useful for physical education teachers, coaches, sportsmen, students and everybody who is interested in up-to-date problems of physical education development, sports training and physical rehabilitation.

УДК 796 (477)

© Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2026

<i>Святослав НАЗАР, Ігор ЗАНЕВСЬКИЙ</i>	
МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ПРОГРАМНИХ ПЛАТФОРМ КОНТРОЛЮ ЯКОСТІ СИРОВИНИ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ	244
<i>Андрій НІМЕЦЬ, Марія ПАСКА</i>	
ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ БОЙКІВСЬКОЇ КУХНІ: РЕЦЕПТУРА, ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ Й СУЧАСНА ПРАКТИКА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ У ФОРМАТІ СТРИТФУД І НАПІВФАБРИКАТІВ	246
<i>Софія РИМАР</i>	
СУЧАСНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОЇ ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН	248
<i>Андрій САЛИГА</i>	
ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ	250
<i>Олег СИМАКА</i>	
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО БРЕНДИНГУ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ДЕСТИНАЦІЙ ЗАКАРПАТТЯ	251
<i>Євген СКВОРЦОВ</i>	
КЛАСТЕРНИЙ ПІДХІД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ	253
<i>Тарас ХУДОБА</i>	
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД СТАНОВЛЕННЯ Й РОЗВИТКУ СІЛЬСЬКОГО ТУРИЗМУ	255
<i>Людмила ЧАЛІЙ</i>	
ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ	257
<i>Nadiya GRABYK, Olha HULKA, Zlata LYASOTA</i>	
MODERN TRENDS IN NUTRITION FOR HIKING TRIPS.....	259

MODERN TRENDS IN NUTRITION FOR HIKING TRIPS

Nadiya GRABYK, Olha HULKA, Zlata LYASOTA

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine

Introduction. Nutrition during a hiking trip is one of the most important factors in ensuring effective performance and maintaining human health, especially under conditions of increased physical and psycho-emotional loads, which are characteristic of hiking. The human body undergoes significant physical stress, accompanied by increased energy expenditure, changes in water-salt balance, and an increased need for nutrients. Therefore, a balanced diet is a key factor in maintaining the working capacity, endurance, and functional state of hikers [2, 4].

The aim of the study is to identify modern trends in the organization of nutrition during hiking trip.

Research methods: analysis and summary of scientific and methodological literature, comparative analysis, and systematization of scientific data.

Results and Discussion. Analysis of scientific sources shows that during hikes, energy expenditure can average 3,500–6,000 kcal per day, depending on the difficulty of the route, the duration of the trek, the weight of the equipment, and natural and climatic conditions. In this regard, the diet should be characterized by high energy value, a balance of essential nutrients, and ease of transport [1].

Modern trends of nutrition in sports tourism are related to the optimization of the diet's composition, a reduction in the weight of food, and an increase in its energy density. Freeze-dried products, dry concentrates, energy bars, and specialized sports drinks have become widely popular, as they provide the body with the necessary amount of energy and nutrients while keeping product weight to a minimum. Such products are characterized by a long shelf life, quick preparation, and ease of use even when convenient conditions for cooking are unavailable.

Another important trend is balancing the diet according to key macronutrients. In particular, during extended physical exertion, the need for carbohydrates increases, as they are the primary source of energy for muscle activity. At the same time, an adequate amount of protein promotes muscle tissue recovery, while fats provide high caloric content and maintain the body's energy balance [1, 4].

Special attention is given to maintaining adequate hydration and electrolyte balance. During long hikes, significant fluid loss occurs through sweating, which can lead to reduced performance and impaired well-being. Therefore, modern approaches to nutrition in sports tourism include the use of isotonic beverages, mineral supplements, and foods rich in micronutrients.

According to current recommendations in sports nutrition, the optimal ratio of macronutrients during extended physical exertion is approximately 50–60% carbohydrates, 30–40% fats, and 10–15% proteins of the total caloric intake. Carbohydrates are the primary source of energy during long hiking trips, and their daily requirement can be 6–10 g per 1 kg of body weight. Proteins are essential for muscle tissue repair and maintaining the body's functional state, so the recommended amount is about 1.2–1.7 g per 1 kg of body weight per day. Fats provide high energy density in the diet and can cover up to 30–40% of daily energy needs, which is particularly important during long autonomous hikes [2, 3].

Nutrition planning during a hiking trip involves: developing a daily and overall route-based diet plan; distributing food supplies among group members; organizing food preparation in field conditions; and ensuring compliance with food storage requirements.

Conclusions. Modern nutrition trends during sports hiking trips are aimed at ensuring a high energy value of the diet, its balance in terms of essential nutrients, and convenience of use under autonomous conditions. A рациональне combination of carbohydrates, proteins, and fats, as well as maintaining an adequate level of hydration, contributes to sustaining work capacity, endurance, and the safety of participants in hiking trips.

References

1. Колодій, О. А., & Мосейчук, Ю. Ю. (2019). Особливості харчування під час туристичних походів різної складності. *Молодий вчений*, 3(67), 174–178. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/3/40.pdf>
2. Montain, S. J., Young, A. J., Sawka, M. N., & Muza, S. R. (2010). Nutrition and physical performance during prolonged exercise in extreme environments. *Military Medicine*, 175(7), 556–561. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-09-00239>
3. Morgan, C., Masters, M., & Baker, D. (2017). Energy balance: Assessing dietary intake and changes in body composition during outdoor expeditions. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(3), 318–331. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I3-7900>
4. Saenz, C., Babb, T. G., & Schubert, M. M. (2024). Low energy intake leads to body composition and performance decrements in a highly trained female athlete during an extensive hiking route (WANDER study). *Journal of the American Nutrition Association*. <https://doi.org/10.1080/07315724.2023.2291863>