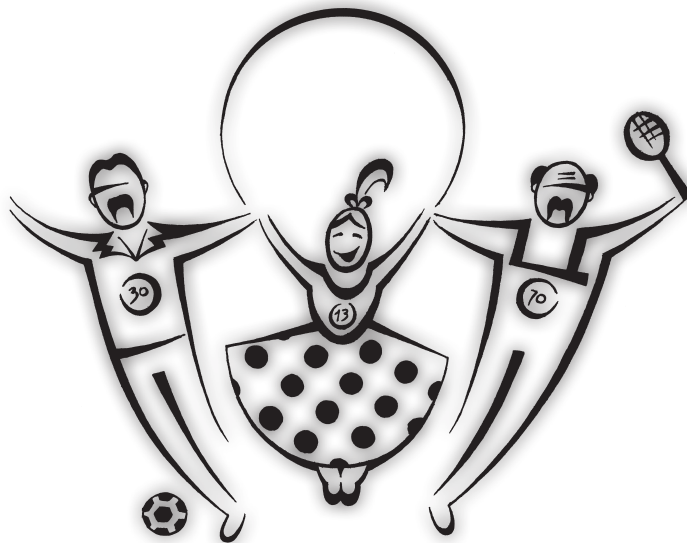


AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (45-48) 1-4/2020



*Numer poświęcony pamięci
profesora Zbigniewa Szota
(1938-2019)*



Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (45-48) 1-4/2020

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-958681-0-8

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin



Uniwersytet Szczeciński

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta.umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

dr hab. Ryszard Asienkiewicz, prof. UZ (Polska); dr hab. Jarosław Cholewa, prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Manuel J Coelho-e-Silva (Portugalia); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy); doc. dr Anatolij Gierasewicz (Białoruś); dr hab. Dorota Groffik (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); dr hab. Jan Konarski, prof. AWF (Polska); dr hab. Beata Pluta, prof. AWF; prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr habil. Ivan Uher (Słowacja); dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US (Polska); dr hab. Wojciech Wiesner, prof. AWF; dr hab. Adam Wilczewski, prof. AWF (Polska); dr hab. Teresa Zwierko, prof. US (Polska); dr hab. Piotr Żurek (Polska)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl

SPIS TREŚCI

Pożegnanie Wielkiego Człowieka	5
--------------------------------------	---

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Ewa Dybińska, Katarzyna Kucia, Henryk Duda, Krystian Celiński

Zastosowanie informacji wizualnej w uczeniu się i nauczaniu czynności motorycznych (pływackich)	23
---	----

Arkadiusz Kaźmierczak

Społeczne wartości sportu w poglądach uczniów łódzkich szkół	41
--	----

Marta Kisiel

Rekreacja ruchowa na obszarach leśnych i chronionych zachodniej części Pojezierza Drawskiego.....	49
---	----

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Katarzyna Rucińska, Joanna Ratajczak

Spożycie pierwszego i drugiego śniadania przez dzieci w wieku 8 lat z nieprawidłową masą ciała zróżnicowane czynnikiem płci jako element zdrowego stylu życia.....	59
--	----

Józef Tatarczuk, Marta Choptiany, Adam Pobihuszka

Wskaźniki proporcji budowy ciała dzieci i młodzieży województwa lubuskiego	67
--	----

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Urszula Domańska, Paweł Teleman

Poziom sprawności funkcjonalnej zawodników kadry Polski w dyscyplinie kajak polo.....	77
---	----

Paweł Teleman, Urszula Domańska

Przygotowanie motoryczne zawodników w dyscyplinie kajak polo na przykładzie pracy z kadrą Polski seniorów 2019.....	85
---	----



Marta Kisiel

Szczecin Academy of International Learning

Rekreacja ruchowa na obszarach leśnych i chronionych zachodniej części Pojezierza Drawskiego

Słowa kluczowe: *obszary leśne, obszary chronione, Pojezierze Drawskie, rekreacja ruchowa*

Wstęp

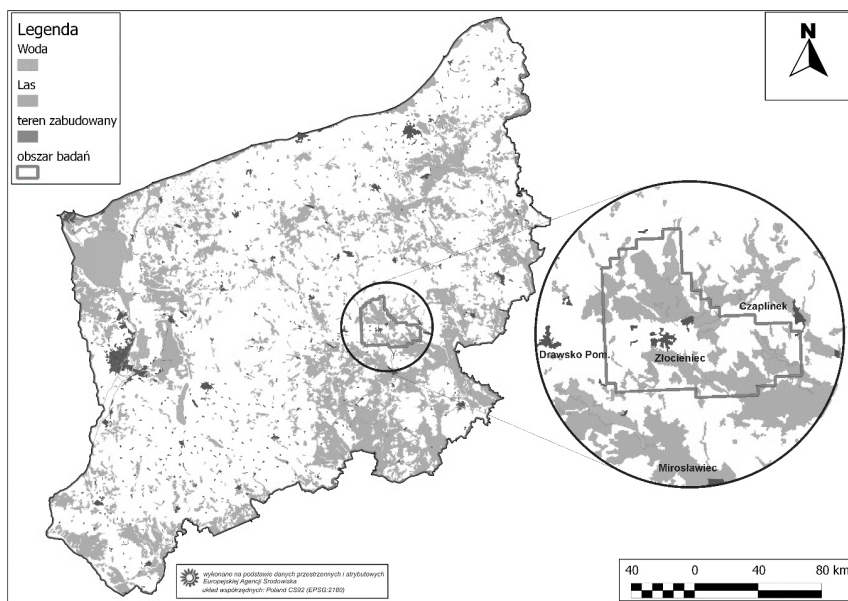
Szata roślinna odgrywa dużą rolę w otaczającym nas środowisku naturalnym. Obserwacje zmieniającej się szaty roślinnej na skutek zmian środowiska naturalnego mogą być punktem wyjścia do monitoringu stanu przyrody oraz skutecznej jej ochrony. Badania florystyczne pozwalają na nakreślenie obrazu stanu flory naczyniowej oraz zdobycie wiadomości dotyczących czynników, które kształtowały ją w przeszłości i nadal ją kształtują.

Sygnałem zachęcającym do dokładnego poznania flory naczyniowej Pojezierza Drawskiego było liczne występowanie siedlisk naturalnych (np. bory sosnowe i mieszane, jeziora oligotroficzne, torfowiska, świeże łąki), obszarów objętych ochroną prawną (park krajobrazowy, rezerваты przyrody), a także niewielki udział siedlisk ruderalnych (tereny kolejowe, zabudowania miejskie i wiejskie, duże szlaki komunikacyjne).

Głównym celem badań jest pokazanie możliwości realizowania różnych form rekreacji ruchowej na obszarach leśnych i chronionych zachodniej części Pojezierza Drawskiego. Przedstawiono także krótki przegląd zbiorowisk leśnych oraz charakterystykę terenów chronionych występujących na omawianym terenie.

Materiał i metody badań

Teren badań w północnej, wschodniej i południowej części określała granica Podokręgu Drawskiego, zgodna z regionalizacją geobotaniczną Polski według Matuszkiewicza [1]. Granica zachodnia została wyznaczona sztucznie, ma to związek z wyborem wschodniej części Podokręgu jako obszaru badawczego. Przebiegała ona wzdłuż krawędzi lasu, dalej na południe przy zachodnim brzegu jeziora Darskowo i Chociebądź Wielki aż do południowej granicy Podokręgu (Ryc. 1.).



Rycina 1. Granica terenu badań

Źródło: materiały własne autorki

Pojezierze Drawskie jest największym skupieniem jezior na obszarze zachodniej części Pomorza, rozciągającym się na powierzchni 1900 km² [2]. Wschodnia część Podokręgu Drawskiego obejmuje obszar o powierzchni około 220 km², położony w obrębie nadleśnictw: Złocieniec, Czaplinek i Świerczyna. Około 60% badanego obszaru stanowią lasy, około 10% jeziora i około 5% torfowiska. Pozostałe około 25% powierzchni zajęte jest przez łąki oraz grunty rolne.

Źródłem danych florystycznych, które zostały wykorzystane w pracy, były wyłącznie badania terenowe autorki. Listę gatunków chronionych opracowano na podstawie Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 9 października 2014 r. w sprawie ochrony gatunkowej roślin (Dz. U. Nr 0, poz. 1409), a gatunków ginących i zagrożonych w skali regionalnej i ponadregionalnej, na podstawie publikacji: Żukowskiego i Jackowiaka [3], Kaźmierczakowej i Zarzyckiego [4] oraz Mirka i współautorów [5].

Do przedstawienia możliwości realizacji różnych form rekreacji ruchowej zastosowano metodę krytycznej analizy dokumentów. Dokonano przeglądu materiałów publikowanych i niepublikowanych, należących do piśmiennictwa przedmiotu oraz korzystano z dostępnych stron internetowych.

Wyniki badań

Charakterystyka zbiorowisk leśnych

Lasy są najważniejszym zbiorowiskiem roślinnym we wschodniej części Podokręgu Drawskiego, gdyż zajmują około 60% jego powierzchni (151,8 m²). Występują one w postaci lasów sosnowych, liściastych i mieszanych, borów mieszanych i bagiennych, olesów i łęgów.

Gatunkiem dominującym w drzewostanach jest sosna pospolita, będąca często sztucznie wprowadzonym taksonem na siedliska lasów liściastych, w wyniku czego dominującą formą zbiorowisk leśnych są monokultury sosnowe albo gospodarcze lasy sosnowo-bukowe, sosnowo-brzozowe i sosnowo-dębowe.

Żyzne buczyny niżowe typu pomorskiego są to zazwyczaj drzewostany jednogatunkowe, jednak czasami zawierają niewielkie domieszki dębu szypułkowego oraz grabu pospolitego, a na siedliskach uboższych także sosny i świerka pospolitego. Ubogie buczyny niżowe występują głównie na wyżej położonych terenach w okolicach jezior (np. jez. Kańsko, Siecino) i charakteryzują się runem bardzo ubogim w gatunki. Wielogatunkowe, środkowoeuropejskie grądy na badanym terenie zajmują jedynie obszary płaskie nad rzekami, przede wszystkim nad rzeką Drawą. W typowych płatach borów sosnowych warstwę drzew tworzy głównie sosna w wysokiej klasie wieku. W borach bagiennych, rozwijających się na dawnym torfowisku wysokim, występują gatunki charakterystyczne dla torfowisk. Środkowoeuropejskie olesy występują głównie na obszarach podmokłych, przy średnich i dużych jeziorach (np. jezioro Kleszczno, Wilczkowo). W drzewostanie obok dominującej olszy czarnej, dość często notowano jesion wyniosły. Wzdłuż rzek wykształciły się płaty łęgów wierzbowo-topolowych oraz niżowych łęgów jesionowo-olszowych. W miejscach wilgotnych, często wokół małych śródleśnych zbiorników wodnych, rozwinęły się płaty zarośli łożowych.

Problemy ochrony przyrody

We wschodniej części Podokręgu Drawskiego zanotowano 52 gatunki objęte ochroną prawną (Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 października 2014 r. w sprawie ochrony gatunkowej roślin), w tym 36 – ochroną całkowitą i 16 – częściową. Na największą uwagę zasługują występujące na terenach leśnych:

chronione całkowicie

paproć

- podrzeń żebrowiec

storczyki

- gnieźnik leśny
- kruszczyk rdzawoczerwony
- kruszczyk szerokolistny
- listera jajowata

widłaki

- widłak goździsty
- widłak jałowcowaty
- wroniec widlasty

chronione częściowo

pnącze

- bluszcz pospolity

w runie

- kopytnik pospolity
- przytulia wonna

krzewy

- kalina koralowa
- kruszyna pospolita

Na badanym terenie stwierdzono występowanie 14 gatunków zaliczonych do grupy roślin ginących i zagrożonych na Pomorzu Zachodnim i w Polsce. Wśród roślin zagrożonych i rzadkich najwięcej gatunków związanych jest z lasami sosnowymi (np. cis pospolity, kopytnik pospolity, wyżpin jagodowy), liściastymi (np. gnieźnik leśny, kruszczyk rdzawoczerwony, wawrzynek wilcze łyko) oraz borami (np. kosmatka leśna, wroniec widlasty). Wśród gatunków znajdujących się w „Polskiej Czerwonej Księdze Roślin” zanotowano jeden takson narażony na wyginięcie – cis pospolity.

Na terenie wschodniej części Podokręgu Drawskiego stwierdzono występowanie dwóch form obszarów chronionych: południowo-zachodniego fragmentu Drawskiego Parku Krajobrazowego oraz rezerwatów przyrody: dwóch istniejących (Jezioro Czarnówek, Torfowisko nad Jeziorem Morzysław Mały) oraz czterech projektowanych (Cieszyńskie Bagna, Jezioro Czarne Małe, Jezioro Leśniówek, Wyspa Kępa).

Park krajobrazowy

Drawski Park Krajobrazowy powstał 24 kwietnia 1979 roku. Głównym celem jego utworzenia jest zachowanie i ochrona wartości przyrodniczych i krajobrazowych, a także stworzenie takich warunków, aby możliwe było wykorzystanie jego obszaru w celach naukowo-dydaktycznych oraz w turystyce krajoznawczej. Badany obszar obejmuje część Parku na północy gminy Złocieniec oraz na południu gminy Czaplinek. Powierzchnia całego Parku wynosi 41430 ha (w tym lasy 10890 ha i wody 430,1 ha), a jego otuliny – 22212 ha (w tym lasy 9400 ha). W obrębie badanego obszaru znajduje się około 20 % Parku.

Na badanym terenie w obrębie Parku leży 10 jezior, o łącznej powierzchni 1295 ha. Najcenniejszymi są trzy jeziora lobeliowe (Czarnówek, Kapka i Leśniówek), będące ostoją cennych gatunków reliktowych, m. in. lobelii jeziornej. W wodach przybrzeżnych zaobserwowano stanowiska grążela żółtego i grzybieni białych. Na licznych torfowiskach przejściowych zanotowano występowanie wielu gatunków

chronionych (m. in. bagna zwyczajnego, kukułki plamistej, rosiczki okrągłolistnej). Zbiorowiska leśne uatrakcyjniają, szczególnie wiosną podczas kwitnienia, łąny między innymi: konwalii majowej i marzanki wonnej oraz obfite kobierce płozących się po ziemi widłaka jałowcowatego i goździstego [6, 7].

Rezerваты istniejące

Rezerwat wodno-florystyczny „Jezioro Czarnówek” (o powierzchni 11,9 ha) został utworzony w 1974 roku. Położony jest w gminie Złocieniec. Głównym celem jego utworzenia jest zachowanie jeziora lobeliowego (jednego z 28 tego typu jezior na Pomorzu Zachodnim) ze stanowiskami roślin reliktowych: lobelia jeziorna (narażona na wyginięcie w skali całego kraju) i poryblin jeziorny. Rezerwat obejmuje jezioro o niskiej zawartości związków mineralnych z bardzo dobrze natlenioną wodą (Fot. 1.). Zbiorowiska roślinne, otaczające taflę jeziora, odznaczają się dużym zróżnicowaniem i naturalnym charakterem. Występująca tu lobelia zarasta dość gęsto brzeg wokół całego jeziora na szerokości około 0,5 m [6, 7, 8].



Fotografia 1. Rezerwat przyrody „Jezioro Czarnówek”

Źródło: materiały własne autorki

Rezerwat torfowiskowo-florystyczny „Torfowisko nad Jeziorem Morzysław Mały” (o powierzchni 7,57 ha) został utworzony w 1965 roku. Położony jest w gminie Złocieniec. Głównym celem jego utworzenia jest zachowanie wartości naukowych i dydaktycznych torfowiska węglanowego i przejściowego wraz ze stanowiskami

gatunków reliktowych. Rezerwat obejmuje niewielkie jezioro oraz otaczające je torfowisko (Fot. 2). W ciągu ostatnich lat obserwuje się zarastanie tafli jeziora przez nasuwające się płaty mszarów i mechowiska. Największą osobliwością jest łąka storczykowa z kukułką krwistą oraz stanowiska roślin reliktowych: bażyny czarnej, gwiazdnicy grubolistnej, trzcinnika prostego, wełnianki delikatnej [6, 7, 8, 9].



Fotografia 2. Rezerwat przyrody „Torfowisko nad Jeziorem Morzysław Mały”

Źródło: materiały własne autorki

Rezerваты projektowane

Rezerwat leśno-torfowiskowy „Cieszyńskie Bagna” (o powierzchni 66,81 ha) położony jest w gminie Złocieniec, po zachodniej stronie jeziora Krosino. Celem jego utworzenia jest zachowanie i ochrona kompleksów leśno-torfowiskowych, obejmujących liczne bagna i olsy w obniżeniach terenu oraz buczyny i bory sosnowe występujących na wyżej położonych terenach [6, 10].

Rezerwat wodno-torfowiskowy „Jezioro Czarne Małe” (o powierzchni 83,36 ha) leży w gminie Ostrowice. Celem jego utworzenia jest ochrona jeziora razem z przyległymi terenami leśnymi i torfowiskami, wewnątrz których znajdują się liczne małe zbiorniki wodne. Charakterystycznymi zbiorowiskami roślinnymi są zespoły wodne z dominującymi grzybieniami białymi oraz olsy o budowie typowo kępkowo-dolinkowej [6, 10].

Rezerwat wodno-torfowiskowy „Jeziro Leśniówek” (o powierzchni 25,55 ha) położony jest w gminie Ostrowice. Celem jego utworzenia jest ochrona śródlęsnego jeziora oligotroficznego, na brzegu którego rośnie niewielka kępa lobelii jeziornej. Jego ciągle nawadniany brzeg porośnięty jest różnego typu zbiorowiskami roślinnymi, będącymi miejscem gniazdowania ptactwa wodnego [6, 10].

Rezerwat wodno-florystyczny „Wyspa Kępa” (o powierzchni 15 ha) leży na wyspie Kępie na jeziorze Siecino, w gminie Złocieniec. Celem jego utworzenia jest zachowanie 11 zbiorowisk roślinnych o mało zmienionym składzie gatunkowym, zbliżonym do naturalnego. Otaczający wyspę pas szuwaru trzcinowego jest siedliskiem wielu gatunków ptactwa wodnego [6, 10].

Rekreacja ruchowa

Cały obszar Pojezierza Drawskiego charakteryzuje się urozmaiconym krajobrazem, dzięki czemu ma pełne predyspozycje do turystyki pieszej, rowerowej oraz spływów kajakowych. Lasy bogate są w skarby runa leśnego – latem w borówki i jagody, a jesienią prawdziwi grzybiarze znajdą całą gamę grzybów, począwszy od cennych smakowo borowików i rydzów, a skończywszy na pospolitych podgrzybkach, maślakach, koźlarzach i kurkach. Myśliwi z kolei mogą napotkać dziki, sarny, jelenie oraz coraz radsze łosie. Liczne jeziora stanowią bazę dla żeglarzy i wędkarzy, a amatorzy podwodnych przygód w czystych i przejrzystych wodach mogą brać udział w wyprawach nurkowych.

Atrakcyjność Pojezierza Drawskiego przyczyniła się do powstania szlaków pieszych, rowerowych, konnych, kajakowych oraz ścieżek przyrodniczych. Na badanym obszarze nie występują tylko szlaki konne, a pozostałe trasy przebiegają mniejszymi lub większymi fragmentami.

Szlaki piesze:

- zielony: „Szlak wzniesień moreny czołowej” – trasa wije się pomiędzy wieloma jeziorami ukrytymi wśród lasów, na wzniesieniach ukształtowanych przez czoło lodowca ostatniego zlodowacenia. Zaczyna się w Złocińcu, dalej biegnie między innymi przy rezerwacie wodno-florystycznym „Jeziro Czarnówek” i rezerwacie torfowiskowo-florystycznym „Torfowisko nad Jeziorem Morzysław Mały” i kończy się niedaleko ukrytego w lesie młyna wodnego z XIX wieku w Głębocku (cały szlak ma długość 56,7 km, na badanym terenie jest fragment liczący 8,4 km);
- czarny: „Szlak przyrodniczy Drawskiego Parku Krajobrazowego” – trasa prowadzi wzdłuż rynien jeziornych i zalesionych wzgórz moreny czołowej, przez lasy pod Cieszynem Drawskim, otoczony mechowiskami i mszarami rezerwat „Torfowisko nad Jeziorem Morzysław Mały”, wzdłuż prześwitujących zarośli porastających jezioro Czarnówek, nasypem wśród lasów nad brzeg jeziora Dłusko

i kończy się obok leśniczówki w Złotnikach (cały szlak ma długość 71,5 km, na badanym terenie jest fragment liczący 21 km) [11].

Szlaki rowerowe:

- czarny: „Jeziora Lobeliowe” – trasa wiedzie pomiędzy jeziorami o zróżnicowanych kształtach, powierzchniach i nieskazitelnie przezroczystej wodzie. Zaczyna się przy pięknym jeziorze Kaleńskim, które ze względu na swe walory udostępnione jest również doskonałym akwenem dla osób nurkujących. Dalej szlak prowadzi brzegiem niezwyklej urody jeziora Krzemno i kończy się przy jeziorze Ciemniak, osadzony niczym diament na dnie niewielkiej i cichej doliny (cały szlak ma długość 33,3 km, na badanym terenie jest fragment liczący 5,1 km);
- czarny: „Dolina Wąsawy” – trasa prowadzi dookoła długiej polodowcowej rynny, poprzez rozległy kompleks leśny nad brzegiem jeziora Wąsosze oraz zagubioną wśród lasów małą wioskę Wąsosz (cały szlak ma długość 30,7 km, na badanym terenie jest fragment liczący 4,5 km);
- czerwony: „Drawa” – trasa biegnie po polodowcowym urozmaiconym obszarze, pełnym wzniesień, pagórków i strumieni. Zaczyna się na drodze gruntowej nad jeziorem Kaleńsko, dalej biegnie położonym wśród dębów północnym brzegiem jeziora i opuszcza badany obszar, a następnie wraca przy północnym brzegu jeziora Krosino, prowadzi przez liczne bagna i trzęsawiska i kończy się w Złocińcu (cały szlak ma długość 60,7 km, na badanym terenie są dwa fragmenty liczące łącznie 10,6 km);
- zielony: „Jezioro Kańsko” – trasa prowadzi dnem polodowcowej doliny, na dnie której ukryta jest ciemna tafla jeziora Kańsko. Cały szlak jest zacieniony przez starodrzew bukowo-sosnowy, a miejscami bardzo wąska ścieżka wije się po kolejnych cyplach (cały szlak ma długość 16,6 km, na badanym terenie jest fragment liczący 10,2 km);
- niebieski: „Dookoła jeziora Siecino” – (14,8 km) – trasa wiedzie skrajem Drawskiego Parku Krajobrazowego przez urozmaicony teren z licznymi malowniczymi dolinkami i fantastycznie wypiętrzonymi wzniesieniami. Zdecydowana większość szlaku biegnie brzegiem dużego jeziora Siecino. Wzdłuż trasy znajduje się wiele punktów widokowych, zabytkowych, ryglowych kościołów i pomników przyrody. Końcowy odcinek wiedzie równoległe do leśnej ścieżki przyrodniczej niedaleko dwóch rezerwatów przyrody: „Jezioro Czarnówek” i „Torfowisko nad Jeziorem Morzysław Mały” [12].

Szlaki kajakowe

Wewnątrz zacienionych lasów wije się rzeka Drawa, która w całym kraju znana jest jako jeden z najlepszych cieków dla spływów kajakowych. Ze 186 km szlaku kajakowego rzeki Drawy, biegnącego przez całe Pojezierze Drawskie, na badanym obszarze znajduje się 6 km (pomiędzy 159 a 165 km). Zaczyna się w otoczeniu la-

sów przy południowym brzegu jeziora Siecino na obszarze wioski Cieszyno, dalej biegnie w kierunku jeziora Krosino, jeziora Wilczkowo, a kończy się w momencie wyjścia z lasu w granicach miasta Złocieniec [12].

Ścieżki edukacyjne

Na badanym terenie występuje również jedna ścieżka edukacyjna, na trasie której można się zapoznać z walorami przyrodniczymi Drawskiego Parku Krajobrazowego: „Jezioro Czarnówek” – ścieżka położona jest około 4 km na północ od Złocienca i prezentuje osobliwości florystyczne Parku, a przede wszystkim unikalne w skali kraju i Europy jezioro lobeliowe [11].

Wnioski

1. Na przedstawionym terenie znajdują się dobrze przygotowane szlaki turystyki kwalifikowanej, zarówno lądowej (aktywnej, pieszej i rowerowej), jak i szlaki wodne.
2. Przedstawione tereny leśne i chronione sprzyjają uprawianiu turystyki pieszej i rowerowej, a rzeka Drawa – turystyki kajakowej.
3. Analizowane walory przyrodnicze terenów leśnych i chronionych potwierdzają tezę, że na tego typu obszarach możliwy jest rozwój turystyki.

Piśmiennictwo

1. Matuszkiewicz W., *Geobotanical regionalisation of Poland*. IGiPZ PAN, Warszawa 2008.
2. Borówka R.K., *Środowisko geograficzne*, [W:] Borówka R., Friedrich S., Heese T., Jasnowska J., Kochanowska R., Opęchowski M., Stanecka E., Zyska W. i in. *Przyroda Pomorza Zachodniego*, OFICYNA IN PLUS, Szczecin 2002.
3. Żukowski W., Jackowiak B. (red.), *Ginące i zagrożone rośliny naczyniowe Pomorza Zachodniego i Wielkopolski*, Prace Zakładu Taksonomii Roślin UAM w Poznaniu, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań, 1995.
4. Kaźmierczakowa R., Zarzycki K. (red.), *Polska Czerwona Księga Roślin*. Instytut Botaniki im. W. Szafera, Polska Akademia Nauk, Kraków 2001.
5. Mirek Z., Piękoś-Mirkowa A., Zajac A., Zajac M., *Flowering Plants and Pteridophytes of Poland. A Checklist*. [W:] Mirek Z. (ed.) *Biodiversity of Poland*, W. Szafer Institute of Botany, Polish Academy of Sciences, Vol. 1, Kraków 2002.
6. Fijałkowski A., *Drawski Park Krajobrazowy*, Poligrafia M&B, Szczecin 1994.
7. Rutkowska E., *Drawski Park Krajobrazowy*. „Przegląd Zachodniopomorski” 1999, nr 14, 43, 2, 161-181.
8. Umiastowska M., Ciaciura M., *Walory florystyczne zachodniej części Pojezierza Drawskiego w edukacji ekologicznej*. Materiały pokonferencyjne „Edukacja na terenach chronionych”, Wydawnictwo Kampinoskiego Parku Narodowego, Izabelin 2009.

9. Wołejko L., *Turzyca strunowa Carex chordorrhiza i inne osobliwości szaty roślinnej w rezerwacie Morzysław Mały w Drawskim Parku Krajobrazowym* „Chrońmy Przyrodę” 1983, nr 4, 5-14.
10. *Wykaz istniejących form ochrony przyrody, Waloryzacja przyrodnicza województwa zachodniopomorskiego*. Biuro Konserwacji Przyrody w Szczecinie, Załącznik nr 16, Szczecin 2010.
11. <http://www.zpkwz.pl/parki-krajobrazowe/drawski-park-krajobrazowy> (data dostępu: 19.02.2020)
12. <http://www.pojezierze-drawskie.pl/szlaki-turystyczne> (data dostępu: 19.02.2020)

PHYSICAL RECREATION IN FOREST AND PROTECTED AREAS OF THE WESTERN PART OF THE DRAWSKO LAKELAND

Summary

The Drawsko Lakeland is the largest concentration of lakes in the area of the western part of Pomerania, covering an area of 1,900 km². The studied area covers a land of about 220 km², of which forests are about 60%, lakes - about 10% and peatbogs - about 5%. The remaining approximately 25% of the area is occupied by meadows and farmland.

Forests are the most important plant community of the studied area. They occur in the form of pine, leafy and mixed forests, mixed and marshy coniferous forests, alder carr and marshy meadows.

In the western part of the Drawsko Lakeland there were found two forms of protected areas: the southwestern part of the Drawsko Landscape Park and nature reserves: two existing and four planned ones. There were noted 52 plants species under legal protection, including 36 under total protection and 16 under partial protection.

Favourable natural conditions occurring in the studied forest and protected areas as well as various landforms accompanying them give a wide range of possibilities to use them while practicing various forms of tourism.

Keywords: *forest areas, protected areas, Drawsko Lakeland, tourism*

Translated by Marta Kisiel