

## Abstrakt

Funkční tělesná zdatnost seniora je důležitá pro zachování jeho soběstačnosti, mobility a celkové kvality života. Tato práce zkoumá, jaký vliv mají „klasické“ kondiční cvičení a cvičení s prvky DNS na funkční tělesnou zdatnost seniora. Dále práce porovnává, zda některé z těchto typů cvičení není efektivnější. Cvičebního programu se zúčastnilo 32 probandů starších 60 let (17 kontrolní skupiny, 15 DNS skupiny). Po vyšetření jejich funkční tělesné zdatnosti pomocí Senior Fitness Test Battery byl proveden 6 týdenní cvičební program (2 krát týdně 60 minut) s následným kontrolním otestováním. Uvedenou prací jsme zjistili statisticky významné zlepšení tělesné zdatnosti v obou skupinách a z výsledků vyplývá, že oba typy cvičení jsou efektivní na zvýšení tělesné zdatnosti seniorů. Mezi skupinami se nám ale nepodařilo prokázat signifikantní rozdíl. Dále jsme u menší skupiny probandů (7 probandů v každé skupině) zkoumali vliv těchto cvičebních programů na zlepšení statické posturální stability měřené pomocí Balance Error Scoring System. V tomto testu jsme také neprokázali žádný statisticky významný rozdíl mezi kontrolní skupinou a skupinou DNS. Hlavním zjištěním této práce je, že skupinové cvičení s prvky DNS může být formou zvyšování tělesné zdatnosti u seniorů s podobnými výsledky na tělesnou zdatnost jako „klasické“ skupinové cvičení seniorů a je tak přínosem pro kvalitu života seniorů.