

Effekte und Wirksamkeit psychomotorischer Förderung auf die sensorimotorische Entwicklung von Kindern

Schmitt, D. & Jung, M.

Zusammenfassung: Ausreichende Bewegungserfahrungen in der Kindheit und Jugend gelten als einer der wichtigsten Faktoren für die lebenslange Aufrechterhaltung sportlicher und körperlicher Aktivität und wirken den gesundheitsschädigenden Folgen von Bewegungsmangel in effektiver Weise entgegen (Hills, King & Armstrong, 2007; World Health Organization, 2018). In dieser Übersichtsarbeit wurden anhand eines systematischen Literaturreviews die neuesten Erkenntnisse über die Effekte und Wirksamkeit psychomotorischer Förderung auf die sensorimotorische Entwicklung von Kindern dargestellt. Die systematische Literaturrecherche erfolgte anhand der PRISMA-Kriterien und wurde in den Datenbanken SPOLIT (SPortwissenschaftliche LITeratur) des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp), *European Psychomotricity Journal* (EPJ) und in *PubMed* (National Library of Medicine) durchgeführt.

Die systematische Literaturrecherche konnte vier Studien erzielen, die den Einschlusskriterien entsprachen. Die methodologische Güte der eingeschlossenen vier Studien wurde mit Hilfe der PEDro-Skala bewertet. Die Ergebnisse dieser systematischen Übersichtsarbeit zeigen, dass die psychomotorische Förderung neben der dynamischen und statischen Gleichgewichtsfähigkeit, auch die Bewegungsgeschwindigkeit, die Koordinationsfähigkeit, den Bewegungsrhythmus, die Reaktionsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit, sowie Bewegungssteuerung, die Antizipationsfähigkeit und die Raumorientierung der Kinder verbessert.

Um auch zukünftig einer kindgerechten Entwicklung trotz gesellschaftlicher Veränderungen gerecht zu werden, sollten die Sport- und Bewegungszeiten in Kindergärten und Schule deutlich erhöht werden und die Eltern in Bezug auf die Bedeutung von Spiel- und Bewegungserfahrungen für die sensorimotorische Entwicklung ihrer Kinder geschult werden.

Schlüsselwörter: Kinder, Psychomotorik, motorische Fähigkeiten, motorische Kreativität, sensorimotorische Entwicklung

Einleitung

Die Bedeutung, die Bewegungs- und Spielerfahrungen für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten von Kindern haben, ist unbestritten und vielfach wissenschaftlich belegt (Hills, King & Armstrong, 2007; Venetsanou, Kambas & Giannakidou, 2015). Bewegungs- und Spielerfahrungen in der Kindheit gelten als einer der wichtigsten Faktoren für die lebenslange Aufrechterhaltung sportlicher und körperlicher Aktivität und wirken den gesundheitsschädigenden Folgen von „Bewegungsmangel“ in effektiver Weise entgegen (Hills, King & Armstrong, 2007; World Health Organization, 2018). Die kindliche Entwicklung ist ein ganzheitlicher Prozess, bei dem motorische Fähigkeiten von besonderer Bedeutung sind, da Kinder die Welt in und durch Bewegung entdecken. Lernprozesse werden durch Spiel- und Bewegungserfahrungen initiiert und unterstützt (Clark, 2007). Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der sowohl durch alltägliche Spiel- und Bewegungserfahrungen als auch durch gezielte Sportausübung befriedigt werden kann (Bouchard, Blair & Haskell, 2012). Bewegung schult die Wahrnehmung der Kinder und somit werden Fähigkeiten, wie das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen, das Orientierungsvermögen sowie der Gleichgewichtssinn gefördert und weiterentwickelt (Zimmer, 2020). Durch Bewegung lernen Kinder sich auszudrücken, Gefühle und Empfindungen zu zeigen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, zu kommunizieren und miteinander zu spielen (Zimmer, 2020). Gerade die Lebensphase der Kindheit erweist sich für die Bewegungserziehung und Bewegungsförderung als eine wichtige und sensible Phase, da vor allem in dieser Entwicklungsphase der Grundstein für eine ausgewogene Gesamtentwicklung gelegt wird (Heckman, 2006).

Theoretischer Hintergrund

In den nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) heißt es, dass Kinder und Jugendliche täglich mit mindestens moderater Intensität 60 - 90 Minuten körperlich aktiv sein sollten (Rütten & Pfeifer, 2016). Die Prävalenz für das Erreichen der Bewegungsempfehlung nimmt allgemein bei Mädchen und Jungen mit steigendem Lebensalter kontinuierlich ab. Durch mangelnde Bewegung wird schon früh die Entstehung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Durch eine zu geringe Reizsetzung, die während Spiel- und Bewegungserfahrung auf natürliche Weise erfolgt, kann sich die haltungsfördernde Muskulatur nicht ausreichend entwickeln, sodass es schon bereits im Kleinkindalter zu strukturellen und funktionellen Haltungsschäden kommt. Ebenso stellen die hohen Prävalenzen von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter ein bedeutendes Gesundheitsproblem sowie eine Herausforderung für Public Health im 21. Jahrhundert dar. Die Gründe für die Reduzierung von Bewegungsaktivitäten im Kindesalter sind u.a. in den beengten räumlichen Möglichkeiten für freie Bewegungsspiele, zum Teil auch in der Fokussierung auf feinmotorische und kognitive Förderung und nicht zuletzt in der exorbitanten Zunahme an Fernseh-, Video- und Internetkonsum begründet. Entgegen der ontogenetischen Entwicklung verlieren Kinder und Jugendliche zudem oft die Freude an der Bewegung. Die Folge ist, dass sich diese Kinder zurückziehen, kaum noch Gelegenheit haben, im Spielen durch Bewegung dazuzulernen und so allmählich in eine Isolation geraten. Durch Bewegungsmangel werden psychische und soziale Auffälligkeiten begünstigt (Zimmer, 2004). Die Bewegungsentwicklung steht daher in engem Zusammenhang mit der psychischen und sozialen Entwicklung der Heranwachsenden.

Psychomotorische Entwicklungsförderung

Die Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept nutzt die Wechselwirkung zwischen psychischen und motorischen Prozessen. Die sich gegenseitig beeinflussende Beziehung zwischen Motorik und anderen Persönlichkeitsbereichen ermöglicht eine effektive und kindgemäße Form der Entwicklungsförderung. Ansatzpunkte der Förderung sind dabei nicht die Schwächen, Defizite und Auffälligkeiten der Kinder, sondern ihre Stärken, Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und Handlungsfähigkeit der Kinder (Vetter, 1998; Kiphard, 2001; Zimmer, 2004). Die psychomotorische Förderung zielt auf die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten, die Verbesserung der motorischen Fähig- und Fertigkeiten sowie auf die Stärkung des Selbstbewusstseins der Kinder ab. Psychomotorik gibt den Kindern Anregungen für den Aufbau einer positiven Körper- und Selbstwahrnehmung, die gleichzeitig zu einer Verbesserung des Körpergebrauchs und der Körperkontrolle führen (Röhr-Sendmeier, Knopp & Franken, 2007).

Methode

Die systematische Literaturrecherche wurde anhand der PRISMA-Kriterien realisiert und umgesetzt. Zur Formulierung einer geeigneten Forschungsfrage diente das PI(C)O-Schema mit folgenden Kriterien:

- P = Patient:innen / Population** children, early childhood, preschoolers (age 3 - 6)
- I = Intervention / Maßnahmen** psychomotor intervention, movement education, psychomotor education, psychomotricity, psychomotor training
- O = Outcome / Ergebnis** motor performance, motor skills, motor creativity, motor proficiency, motor development, sensorimotor development

Suchstrategie

Die Literaturrecherche wurde im Dezember 2021 in den drei Datenbanken SPOLIT (SPortwissenschaftliche LITeratur) des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp), *European Psychomotricity Journal* (EPJ) und in *PubMed* (National Library of Medicine) durchgeführt.

Ein- und Ausschlusskriterien

Eingeschlossen wurden Studien, die ausschließlich Kinder vom dritten bis zum sechsten Lebensjahr inkludierten und Studien, die psychomotorische Interventionen untersuchten. Zu den weiteren Einschlusskriterien zählten Studien in deutscher und englischer Sprache, klinische Studien und randomisierte kontrollierte Studien bzw. das Evidenzlevel der Studien (publication type: „CT“ & „RCT“) und Studien, die nicht vor 2000 publiziert wurden (Aktualität, publication date: „2000-2021“).

Literaturrecherche und Datenextraktion

Die systematische Literaturrecherche konnte unter Berücksichtigung der o.g. Einschlusskriterien vier Treffer erzielen. Die methodische Vorgehensweise mit den Ergebnissen der Literaturrecherche ist im Flowchart zur Suchstrategie (Abb.1) dargestellt. Die extrahierten Daten der eingeschlossenen Studien (Studiencharakteristiken) sind in Tabelle 1 übersichtlich dargestellt. Die vier recherchierten Studien wurden mit Hilfe der PEDro-Skala bewertet (Hegenscheidt, Harth & Scherfer, 2010).

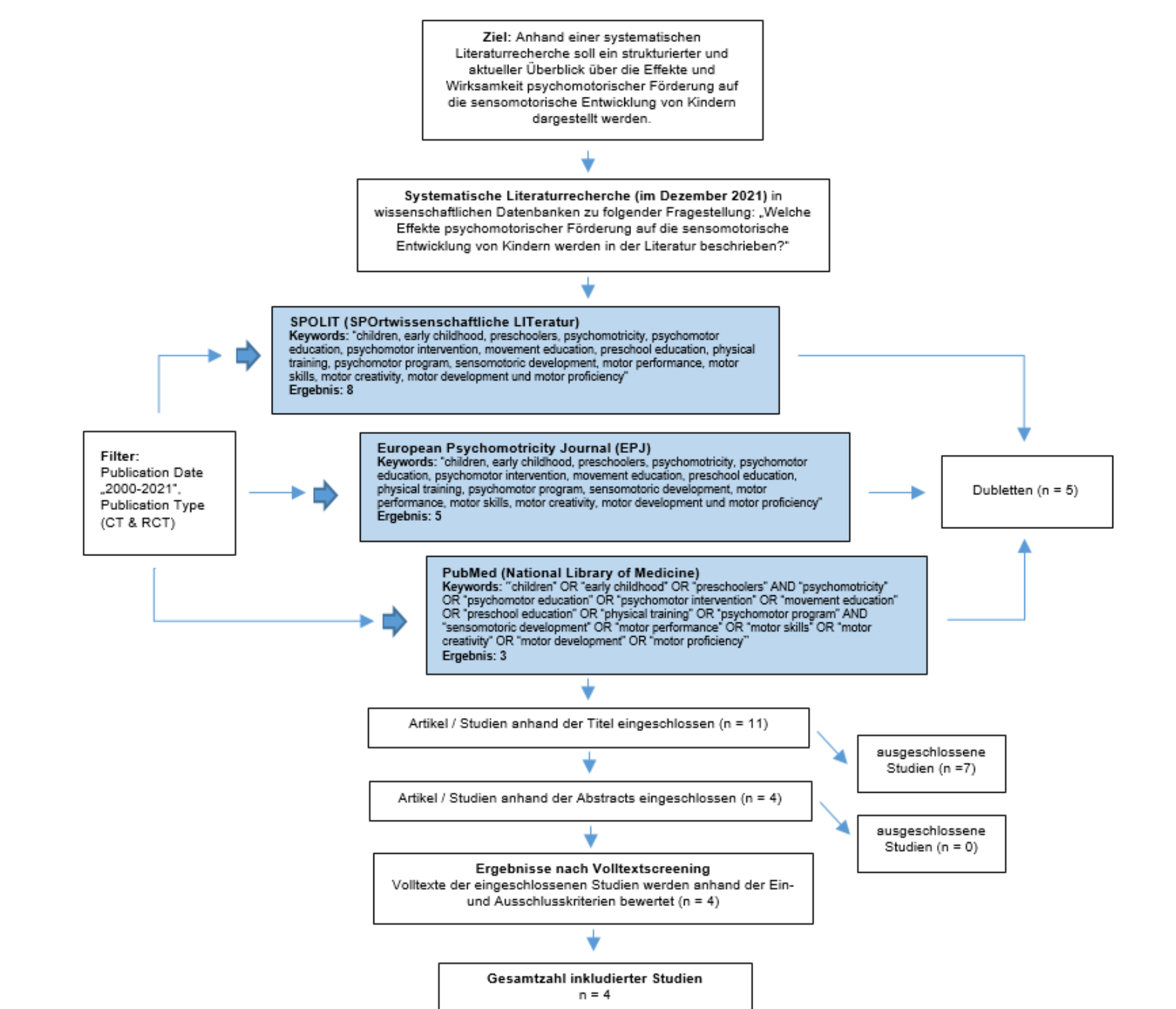


Abbildung 1: Flowchart der Suchstrategie

Ergebnisse

Die folgenden vier Studien wurden einer qualitativen Analyse unterzogen:

1. Effect of a psychomotor program on the motor proficiency and self-perceptions of preschool children (Marouli, Papavasileiou, Dania & Venetsanou, 2016),
2. The effects of a movement intervention on motor performance of preschool aged children (Giagazoglou, Papadaniil, Dampa & Fotiadou, 2019),
3. The effects of a psychomotor training program on motor proficiency of Greek preschoolers (Zimmer, Christoforidis, Xanthi, Aggeloussis & Kambas, 2008),
4. Psychomotor Education in Preschool Years: An Experimental Research (Trouli, 2008).

Studie	Studien-design	Ziel der Studie	Studien-merkmale	Ein- und Ausschlusskriterien	Intervention	Assessments / Erhebungs-instrumente	Resultate / Ergebnisse	Bewertung der Studien-PEDro-Skala
Marouli, Papavasileiou, Dania & Venetsanou (2016)	RCT	Untersuchung der Wirkung eines psychomotorischen Programms auf die motorische Profizienz und Selbstwahrnehmung von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.	Studien-Nr. 1014 N=114 Interventionsgruppe n=57 Kontrollgruppe n=57	Eingeschlossen: 1) Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. 2) Kinder, die einen schriftlichen Fragebogen ausfüllen können. 3) Keine Einschränkungen bei der Teilnahme. Aussgeschlossen: 1) Kinder, die eine körperliche Erkrankung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte. 2) Kinder, die eine kognitive Beeinträchtigung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte.	Das psychomotorische Programm basierte auf den Prinzipien der Psychomotorik und umfasste verschiedene Aktivitäten wie z.B. Bewegungsspiele, Musik und Kunst.	Motorische Profizienz wurde mit der PEDro-Skala bewertet. Selbstwahrnehmung wurde mit dem Selbstwertfragebogen (SEF) gemessen.	Das psychomotorische Programm hatte einen positiven Einfluss auf die motorische Profizienz und Selbstwahrnehmung der Kinder.	5/5
Giagazoglou, Papadaniil, Dampa & Fotiadou (2019)	RCT	Untersuchung der Wirkung einer Bewegungsförderung auf die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.	Studien-Nr. 1015 N=114 Interventionsgruppe n=57 Kontrollgruppe n=57	Eingeschlossen: 1) Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. 2) Kinder, die einen schriftlichen Fragebogen ausfüllen können. 3) Keine Einschränkungen bei der Teilnahme. Aussgeschlossen: 1) Kinder, die eine körperliche Erkrankung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte. 2) Kinder, die eine kognitive Beeinträchtigung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte.	Das psychomotorische Programm basierte auf den Prinzipien der Psychomotorik und umfasste verschiedene Aktivitäten wie z.B. Bewegungsspiele, Musik und Kunst.	Motorische Leistungsfähigkeit wurde mit der PEDro-Skala bewertet.	Das psychomotorische Programm hatte einen positiven Einfluss auf die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder.	5/5
Zimmer, Christoforidis, Xanthi, Aggeloussis & Kambas (2008)	RCT	Untersuchung der Wirkung eines psychomotorischen Programms auf die motorische Profizienz von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.	Studien-Nr. 1016 N=114 Interventionsgruppe n=57 Kontrollgruppe n=57	Eingeschlossen: 1) Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. 2) Kinder, die einen schriftlichen Fragebogen ausfüllen können. 3) Keine Einschränkungen bei der Teilnahme. Aussgeschlossen: 1) Kinder, die eine körperliche Erkrankung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte. 2) Kinder, die eine kognitive Beeinträchtigung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte.	Das psychomotorische Programm basierte auf den Prinzipien der Psychomotorik und umfasste verschiedene Aktivitäten wie z.B. Bewegungsspiele, Musik und Kunst.	Motorische Profizienz wurde mit der PEDro-Skala bewertet.	Das psychomotorische Programm hatte einen positiven Einfluss auf die motorische Profizienz der Kinder.	5/5
Trouli (2008)	RCT	Untersuchung der Wirkung einer Bewegungsförderung auf die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.	Studien-Nr. 1017 N=114 Interventionsgruppe n=57 Kontrollgruppe n=57	Eingeschlossen: 1) Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. 2) Kinder, die einen schriftlichen Fragebogen ausfüllen können. 3) Keine Einschränkungen bei der Teilnahme. Aussgeschlossen: 1) Kinder, die eine körperliche Erkrankung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte. 2) Kinder, die eine kognitive Beeinträchtigung haben, die die Teilnahme an der Studie verhindern könnte.	Das psychomotorische Programm basierte auf den Prinzipien der Psychomotorik und umfasste verschiedene Aktivitäten wie z.B. Bewegungsspiele, Musik und Kunst.	Motorische Leistungsfähigkeit wurde mit der PEDro-Skala bewertet.	Das psychomotorische Programm hatte einen positiven Einfluss auf die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder.	5/5

Tabelle 1: Erfassung der inkludierten Studien und Ergebnisse der Literaturrecherche