

疫情前后太极拳传播的网络调查研究

肖千, 袁点, 孙健*

武汉体育学院武术学院, 湖北 武汉

Email: *3123826256@qq.com

收稿日期: 2021年4月27日; 录用日期: 2021年5月28日; 发布日期: 2021年6月7日

摘要

目的: 研究太极拳在疫情前后对人身体健康的影响, 调查疫情后人们通过自媒体获取的太极拳知识、改变对太极拳的固有认识, 证实太极拳对人体循环系统、帮助病情康复的有利影响。方法: 通过对各全校师生、老年人以及社会人员进行问卷调查, 将结果进行整理统计, 以及查找相关文献, 对该研究进行佐证, 将所有数据、文献进行数据统计、分析。结果: (1) 太极拳的传播方式在与时代同步, 变得不再单一。(2) 疫情后在自媒体的帮助下太极拳的传播范围变得广泛。建议: (1) 加强对太极拳网络平台的发展。(2) 加强对正确的太极拳文化知识的传播。

关键词

疫情, 太极拳, 网络调查

Network Investigation on the Spread of Taijiquan before and after the Epidemic

Qian Xiao, Dian Yuan, Jian Sun*

Wushu College, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Email: *3123826256@qq.com

Received: Apr. 27th, 2021; accepted: May 28th, 2021; published: Jun. 7th, 2021

Abstract

Objective: To study the influence of Taijiquan on human health before and after the epidemic, to investigate the knowledge of Taijiquan acquired through We media after the epidemic, to change the inherent understanding of Taijiquan, and to confirm the beneficial influence of Taijiquan on

*通讯作者(通讯作者简介: 孙健(1980-), 男, 安徽芜湖人, 博士, 副教授, 硕士生导师, 研究方向: 民族传统体育理论与方法)。

human circulation system and to help patients recover. **Methods:** Questionnaires were conducted among teachers and students, the elderly and social personnel, the results were sorted out and counted, and relevant literature was found to support the study. All the data and literature were statistically analyzed. **Results:** (1) The spreading mode of Taijiquan is in sync with the times, and it is no longer single. (2) After the epidemic, with the help of “WeMedia”, the spread of Taijiquan has become widespread. **Suggestions:** (1) Strengthen the development of Taijiquan network platform. (2) Strengthen the dissemination of correct Taijiquan cultural knowledge.

Keywords

Epidemic Situation, Taijiquan, Network Investigation

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景

随着社会对全民健身的发展, 社会群众对身体健康的关注, 太极拳运动其动作轻松柔和、技术连贯、均匀圆活、动作、呼吸和意念相配合等特点, 倍受锻炼人群的青睐[1]。太极拳是中国民族传统文化的一种特殊表达形式。邓小平曾亲提“太极拳好”四个大字, 揭开了太极拳走向世界的大幕。迄今为止, 全世界习练太极拳的人已超过 3 亿人, 全世界有 200 多个国家成立了太极拳的相关机构, 太极拳已经成为了亚运会和世界武术锦标赛的重要比赛项目[2]。新冠病毒的来临, 使更多不了解太极拳的人民通过现代发达的自媒体对太极拳有着一个新的认识。同时太极文化在“一带一路”倡议得到广泛认同的情况下, 面临着难得的历史发展机遇, 系统梳理总结太极文化这一中国传统文化与西方文化的共通之处, 扩大以太极文化为代表的中国传统文化国际化传播具有鲜明的时代意义和历史意义[3]。并且太极拳不受时间、场地、地域等条件的影响和限制, 在疫情期间太极拳还能提高人体免疫能力, 增强体质, 调节身心, 预防疾病[1]。

1.2. 选题的依据

太极拳作为中华民族的瑰宝, 是我国典型的文化符号, 太极拳的传承与保护对于增强文化自信, 实现文化自信, 建设文化强国具有重要的战略地位。大学生是未来的栋梁, 肩负着中华民族振兴的伟大使命, 在此背景下, 从文化遗产的视角, 探究大学生参与太极拳运动的发展路径, 具有重大的现实意义[4]。

“健康中国 2030”战略实施将健康、健身提升至国家高度, 然而我国老龄化国情日趋明显的情况下, 中老年群体的健康与健身问题将对“健康中国”战略的实施起关键作用。武术作为我国传统体育的代表性项目, 在中老年群体的健身与健康中具有不可替代的作用。太极作为传统文化在中老年群体更需要得到普及与推广[5]。

1.3. 选题的意义与目的

太极拳早期传播与发展中, 传播对象与区域的局限、太极拳自身特点与传授周期较长、历史事件的重创与毁灭、发展导向的失误、科学研究领域的片面等是导致太极拳应用失衡的主要原因。现如今, 张

得保提出了挖掘整理太极拳技击应用精髓、开创太极拳现代训练新模式、扩大青少年习练群体形成系统的教育培养体系、坚持正确的发展导向等具体思路[6]。太极拳能适合每一个年龄段，并且占地面积不需要很大。如今，在疫情期间，越来越多的人发现，一个健康的身体很重要，在当时不能出门的情况下，在各大自媒体上学习太极拳就成为一个很好的方式。在能锻炼身体的同时，将太极拳结合现在新型的方式传播，那么太极拳在疫情下以什么自媒体传播的更多，是否让大众对太极拳有一个新的了解，并且愿意继续学习是一个很值得研究的问题。

2. 文献综述

太极拳作为一种运动，人们对其需求性很强，这也是太极拳锻炼价值所在，这种价值主要尤其运动特性所决定。太极拳作为中国传统武术的代表，更是中华文化的历史结晶，其传承下来的健康养生理念，在治疗慢性疾病，预防疾病发生方面有着较好的作用。人们也可以在练习太极的过程中学会了养生的方法，体会着太极拳带来的养生效果[7] [8]。太极拳的传播是一个大众非常关心的话题，董华龙[9]提出，进入新时代，太极拳由一种武术种类上升为一种文化现象。在健康中国的发展中，扮演着重要角色。回眸太极拳的发展历史，有助于更好的发掘太极拳文化的当代价值；太极拳在不同行业的成功应用，为太极拳未来发展提升了更多的方向；现代太极拳家工匠精神的特质，为国家文化软实力提升助力；太极拳健康工程服务体系的建立，将惠及更多追求健康的社会人群。周惠新[10]也提出了太极拳的跨文化传播，太极拳跨文化传播的理论实质是太极拳从技艺传播到跨文化对话的深度国际化传播，其主旨在于服务全人类健康生活的同时促进不同国家、地区、民族文化之间的交流互鉴，实现和谐共存。目前，太极拳跨文化传播的传播者以国家外派各孔子学院、高校各文化交流中心的专业太极拳教师以及民间武术组织的太极拳拳师为主；传播内容以各式太极拳技术 + 中华传统文化为主；传播途径主要以人际传播、赛事传播、融媒体传播为主要传播渠道；传播受众主体为海外中老年人、青少年学生、文化学者等；传播效果在体育健身服务、休闲健康生活引导等方面得到了国际界的广泛认可。那么在新冠病毒来临的这个特殊时期里，太极拳的传播方式发生了改变，传播效果是否更加显著呢？

3. 研究对象与方法

3.1. 研究对象

随机选取 116 名参与者为本研究的调查对象。

3.2. 研究方法

3.2.1. 文献资料法

在中国知网、维普、万方检索和英文文献库 Pubmed、Web of science 中检索关键词：太极拳、疫情、自媒体、以及 baduanjin、breastcancer、Fitness 等，查阅与疫情前后太极拳传播有关的发展现状与文献资料，为该研究选题提供重要理论支撑。

3.2.2. 问卷调查法

通过问卷调查的方法对参与研究对象的基本人口学信息、平时运动程度、对太极全的了解与态度、身边朋友对太极拳的了解与态度等的进行了解，后进行整理统计以及计算百分比得出表 1。

3.2.3. 数据统计法

疫情后对患者进行基本人口学信息、平时运动程度、对太极拳的了解与态度、身边朋友对太极拳的了解与态度等的统计，经过对数据的检查整理后，将数据录入 SPSS 25.0 软件，进行分析。

4. 结果与分析

4.1. 基本资料

表 1 中男女调查比例相对平衡, 18 岁以下和 50 岁以上的调查对象占少数, 18~50 岁参与的调查对象占大多数, 可能是因为这是一个线上的调查问卷, 青少年、成年人和中年人比儿童和老年人涉及网络更广泛。24~50 岁的调查对象占到 52.59%, 说明中年人对太极拳锻炼更加关注。调查对象既有职业与太极相关, 也有太极与职业无关的, 相对平衡, 这增加了调查问卷涉及范围。

Table 1. Respondents sex, age, occupation and exercise time questionnaire

表 1. 调查对象性别、年龄、职业与锻炼时间调查表

变量	值	百分比
性别	男	49.14%
	女	50.86%
年龄	18 岁以下	4.31%
	18~23 岁	38.79%
	24~50 岁	52.59%
	50 岁以上	4.31%
职业	与太极有关	54.31%
	与太极无关	45.69%

4.2. 调查对象对太极疫情前后了解情程度

从表 2 可知, 疫情前大部分的调查对象都会在日常中进行运动, 只有 31.9% 的调查对象通过太极拳进行锻炼, 而且大部分调查对象对太极拳知识的了解, 只涉及到表面, 甚至有 12.93% 的调查对象对太极拳不太了解。因为新冠病毒的来临, 不仅限制人们活动范围, 减少了对运动项目的选择, 而且还让更多人意识到身体健康的重要性, 所以在疫情期间, 有近 78.45% 的调查对象关注太极拳, 希望通过太极拳锻炼身体。在疫情期间对太极拳深入的了解, 有 81.03% 的调查对象愿意继续通过太极拳来锻炼身体。这说明太极拳很适合大众锻炼, 没有年龄限制, 也没有场地限制。

Table 2. The respondents' understanding of tai chi before and after the epidemic situation

表 2. 调查对象对太极疫情前后了解情程度

变量	值	百分比
平时参加的运动有哪些类型	球类	17.24%
	田径	29.31%
	垫上运动	18.1%
	太极拳	31.9%
	其他	1.72%
	无	1.72%
对太极拳的了解程度	非常了解	26.72%
	一般了解	58.62%
	不太了解	12.93%
	不了解/其他	1.72%

Continued

觉得太极对身体有好处吗	有	61	52.59%
	没有	33	28.45%
	不知道	21	18.10%
	不了解	1	0.86%
疫情中有关关注太极锻炼身体吗	有	91	78.45%
	没有	25	21.55%
疫情后想通过太极锻炼身体吗	有	94	81.03%
	没有	22	18.97%

4.3. 调查对象疫情前后对太极拳了解渠道

由表 3 可知,因疫情原因,调查对象都被局限在家中,受身边家人影响和朋友间的口口相传,使 47.41% 的调查对象在疫情中关注太极拳锻炼,也有 29.31% 的调查对象对太极拳锻炼一直都有关注。在关注太极拳锻炼的调查对象中,有高达 81.03% 的人是通过网络对太极拳进行了解。在网络平台对太极拳进行了解的调查对象中,大多是通过腾讯新闻、今日头条等与社会相关的自媒体平台获取的太极拳相关知识,这也推动了太极拳网络方式的传播。

Table 3. The channels through which the respondents knew about Taijiquan before and after the epidemic

表 3. 调查对象疫情前后对太极拳了解渠道

变量	值	百分比
疫情中是为什么会关注太极拳	一直都有在关注	34 29.31%
	身边的人在关注	55 47.41%
	刷手机的时候看到相关内容并且很感兴趣	24 20.69%
	从电脑网页里发现相关知识	3 2.59%
疫情期间是否通过网络了解太极拳	有	94 81.03%
	没有	22 18.97%
通过手机或电脑的哪些平台获取太极拳相关知识	今日头条	45 38.79%
	腾讯新闻	63 54.31%
	文献数据库	46 39.66%
	微信公众号	43 37.07%
	抖音	31 26.72%
	微博	18 15.52%
	其他	2 1.72%

在 2020 年 6 月中国武术协会作为全球太极拳网络大赛的主办单位,开始进行长达六个月的网络太极拳比赛。在网络的大力宣传,各大参赛者的朋友圈分享的网络渠道分享,使此活动访问人数高达一亿多。参赛者只需将拍摄好的视频放置网站进行展示,投票人员也只需从网站内进行投票。这样既响应政府的不聚集,也能让全球的人参与其中,太极拳爱好者也可以通过反复观看他人视频来进行借鉴。这样的传播方式更加快速简便。

4.4. 调查对象疫情前后对太极拳参与情况

由表 4 可知, 在疫情前只有 27.59% 的调查对象经常练习太极拳, 说明, 在疫情前大多数人会选择其他的运动项目来锻炼身体, 很少参与太极拳相关活动。但在疫情期间由 81.03% 的调查对象通过互联网对太极拳有更深入的了解, 并且参与的方式大多是看视频和与家人一起学习, 这样不仅达到了政府提出的不外出, 不聚集的要求, 而且还能通过网络更积极的参与太极拳的学习。

Table 4. The participants' participation in Taijiquan before and after the epidemic

表 4. 调查对象疫情前后对太极拳参与情况

变量	值	百分比
疫情前练习太极吗	经常	32 27.59%
	偶尔	72 62.07%
	没有	12 10.34%
在疫情期间如何学习太极拳	看视频教学	71 61.21%
	跟家里人一起研究琢磨	68 58.62%
	通过远程视频交流	20 17.24%
在疫情期间是否会通过互联网对太极拳有更深入的了解	有	94 81.03%
	没有	22 18.97%

4.5. 疫情期间太极拳传播范围变化

由表 5 可知, 在疫情期间绝大多数人都开始关注太极拳, 并且乐于将太极拳介绍给身边的家人、朋友。在方舟医院还有一些太极拳爱好者, 在病房内通过太极拳锻炼身体。也因为疫情人们都意识到健康身体很重要, 太极拳作为一个老少皆宜的锻炼项目, 也得到了广泛的推广。在全球太极拳网络大赛中除了常规的比赛项目以外, 还增加一个家庭组的比赛, 带动全家人一起展示。这些都使太极拳传播的范围变得广泛。

Table 5. Changes in the spread of Taijiquan during the epidemic

表 5. 疫情期间太极拳传播范围变化

	人数	比例
疫情中有关注太极锻炼身体吗	有	91 78.45%
	没有	25 21.55%
是否向身边朋友介绍太极拳以及太极拳的益处	有	68 58.62%
	没有	48 41.38%

4.6. 疫情后调查对象对太极拳的观点

由表 6 可知, 在调查对象中, 超过一半的人认为太极拳通过抖音、微信公众号等自媒体平台传播会有效果, 会更有学习的兴趣。有 75% 的调查对象认为在网络上的教学会更加受欢迎, 面对面教学需要集中教学者和练习者的时间, 网络上会更容易传播, 对于想分享的内容只需要几秒钟, 学习的时间也相对

宽裕，可以随时进行观看学习，遇到不懂的地方还能进行讨论与留言。所以太极拳以自媒体平台进行传播会让太极拳的发展更加广泛和迅速。

Table 6. Views of respondents on Taijiquan after the epidemic

表 6. 疫情后调查对象对太极拳的观点

变量		值	百分比
太极拳通过抖音、微信公众号等自媒体平台传播会有效果吗	会	76	65.52%
	不会	39	33.62%
	其他	1	0.86%
太极拳通过抖音、微信公众号等自媒体平台传播会更有学习的兴趣吗	会	83	71.55%
	不会	28	24.14%
	其他	5	4.31%
相对于传统面对面教学，自媒体传播是否更受欢迎	是	87	75%
	不是	29	25%

5. 讨论

太极拳传播在以前信息不发达的时代，传播太极拳的方式大多都是以门派为载体，但在后疫情时代自媒体的帮助下太极拳的传播不再单一。同时，炊遂堂[11]也提出传统太极拳术的健身价值已经得到广泛的挖掘和传播，而其流派师承、技击、传统训练、传统文化等一系列内容的保护工作刻不容缓。要解决此问题，就必须顺应市场经济发展的潮流，依靠自身价值的产业化转变，这是时代发展的必然选择。发达的自媒体提供了许多传播平台，在这个以手机交流的时代，我们大多数人无聊的时候都会选择去利用手机来获取自己感兴趣的内容，只要我们将太极拳文化进行传播，就会将太极拳推广的范围变得广泛，也会有愈来愈多的人对太极拳产生新的认知。如今太极拳不仅在中国内部传播，习近平总书记指出，文明因交流而多彩，文明因互鉴而丰富，文明交流互鉴，是推动人类文明进步和世界和平发展的重要动力，太极拳向国外传播是我国传统文化发展的必然趋势。

6. 结论与展望

6.1. 结论

- (1) 太极拳的传播方式在与时代同步。
- (2) 在疫情后有自媒体的帮助下太极拳的传播范围会变得广泛。
- (3) 越来越多的人愿意去学习太极拳，并且也对太极拳有正确的认识。
- (4) 太极拳传播方式的增加，适应时代发展，对于太极拳文化的继承来说获益良多。

6.2. 展望

随着疫情的发展，人们对健康的诉求显得更加迫切，太极拳作为最具代表性的健身方式之一，已成为武术健康运动最为耀眼的名片。现在，学术界对太极拳的研究已经涉及人体科学、康复医学等多个学科，在多元化视野下，太极拳在增进人类健康方面出现了许多有价值的研究成果，这为太极拳的健康传播提供了有益保障。事事网络办，天天不掉线，互联网+、数字化日新月异，已成为当今社会大发展的主要时代特征，也为太极拳提供了高速发展的场所，全国太极拳的网上赛事举行，已经为太极拳在网络发

展提供了远大的前景，我们应该顺着发展现状不断前进，为太极拳的发展尽一份力。

基金项目

湖北省级大学生创新训练项目(编号: S202010522055); 2017 年度湖北省教育厅科学研究计划指导性项目, 编号: B2017228。

参考文献

- [1] 张传碧. 太极拳对推动社会化群众健身活动的影响——苏州市电子信息技师学院[J]. 冶金管理, 2020(9): 249-251.
- [2] 辛治国. 全球化背景下的太极拳国际化传播模式探索[J]. 当代体育科技, 2019, 9(36): 201-202.
- [3] 张祝平. “一带一路”视域下太极文化国际化传播对策研究[J]. 黄河科技学院学报, 2020, 22(12): 55-60.
- [4] 吴剑, 刘铭宇. 文化传承视域下大学生参与太极拳运动的发展路径研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 188-191.
- [5] 赵改秀. 普及与推广视域下中老年人武术传习方案设计与应用研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2020.
- [6] 张得保. 社会发展背景下传统太极拳应用的失衡与复兴[J]. 体育学刊, 2020, 27(3): 58-63.
- [7] 刘琦. 孙氏太极拳发展战略的研究[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(7): 133-135.
- [8] 郭树樾. 体医融合下山东太极拳产业化发展路径探究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2020.
- [9] 董华龙. 新时代太极拳文化的历史回眸与发展论略[J]. 兰州石化职业技术学院学报, 2020, 20(1): 73-76.
- [10] 周惠新. 太极拳跨文化传播研究[D]: [博士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2020.
- [11] 炊遂堂. 论传统太极拳传播方式的转型[J]. 体育学刊, 2008(7): 110-112.