秋千

荡秋千是我国许多民族共有的民族传统体育项目，具有悠久的历史。秋千的起源，可追溯到几十万年前，那时，我们的祖先为了谋生，不得不上树采摘野果或猎取野兽。在攀缘和奔跑中，他们往往抓住粗壮的蔓生植物，依靠藤条的摇荡摆动，上树或跨越沟涧，这是原始秋千的雏形。

随着社会和生产力的发展，生产生活方式的变化，秋千由单一的谋生手段逐渐演变为军事训练项目和娱乐活动。据文献记载，秋千源自先秦。清翟灏《通俗篇》卷三一《古今艺术图》中说：“此（荡秋千）北方山戎之戏，其民爱习轻娇之态，每至寒食为之。自齐桓公北伐山戎，此戏始传入中国。”山戎是古代北方的一个少数民族，秋千原是其进行军事训练的工具。春秋五霸之首的齐桓公带兵打败山戎后，将山戎国土划归燕国，秋千也随之向南流传，后来逐渐演变成游戏的活动。

荡秋千当时主要为宫中、闺中女子的游戏或传统节日广场狂欢内容。汉武帝时宫中盛行荡秋千，唐人高无际《汉武帝后庭秋千赋》云：“秋千者，千秋也。汉武祈千秋之寿，故后宫多秋千之乐。”到了唐代，因为社会稳定、经济富裕，荡秋千开展得空前活跃。五代 《开元天遗事》记：“天宝宫中，至寒食节，竞竖秋千，令宫嫔辈戏笑以为宴乐。”由于人们在秋千上飘荡，如凌空仙子，唐玄宗称荡秋千为“半仙之戏”。大概在唐宋以后，随着城市经济的发达，市民阶层的大量涌现，荡秋千逐渐演变成节日中广场的狂欢节目。在宋代还出现了“水秋千”，即在水中置两艘雕画精美的大船，船头竖起高高的秋千架，表演者登上秋千后奋力悠来荡去，当秋千荡到与秋千架的横梁相平之时，他们双手脱绳，借秋千回荡之力跃入空中，在空中翻个跟头，然后投身入水，表演者姿态各异，看上去惊险优美而又变化无穷。水秋千类似现代跳水运动。唐宋之后，荡秋千游艺普及全国，盛况空前。在古代，人们认为荡秋千一方面可“摆疥”（医治疾病），另一方面可以“释闺闷”，也就是说那时人们就意识到了荡秋千具有健身娱心的作用。

我国是一个多民族的国家，荡秋千是我国很多民族共有且盛行的游艺竞技项目，是朝鲜族、维吾尔族、哈萨克族、回族、乌孜别克族、柯尔克孜族、塔吉克族、锡伯族、苗族、景颇族、傈僳族、阿昌族、满族、侗族、土家族、高山族、拉祜族、布朗族、怒族、鄂伦春族等诸多民族具有悠久历史的传统体育项目。由于各民族的文化背景、生存的地理环境和生产生活方式不同，荡秋千产生了许许多多不同的运动形式。除了最常见的吊秋之外，一些民族还有许多秋千的变种。

新中国成立后，党和国家对民族传统体育项目的挖掘、整理、开展非常重视，秋千作为一项古老的、多民族所共同喜爱的传统体育项目，在第二届全国少数民族传统体育运动会上成为表演项目，第三届则被列为正式比赛项目。首个秋千比赛规则是在吉林、辽宁等地方秋千比赛规则基础上制定的。秋千被列为全国少数民族传统体育运动会的比赛项目后，技术水平不断提高，场地和器材也得到不断改进。2007年的第八届全国少数民族传统体育运动会，参加秋千比赛的运动员进行了体重分级，使得更多的人参与到秋千比赛中来。荡秋千这项具有古老传统和丰富文化内涵的民族传统体育项目，在保持其传统运动形式的基础上，不断被注入新的活力，其吸收了现代竞技体育的教学和训练方法，具有很强的健身性、竞技性、娱乐性和观赏性，被各民族所喜爱。

荡秋千可以增强人体的力量，特别是人的四肢、腹背肌的力量，增强练习者的协调、灵敏、速度、耐力、空间感知和平衡能力。秋千是在高空中运动的项目，具有一定的惊险性，可以锻炼练习者的勇敢、顽强的意志品质，是锻炼人的心理素质的一项很好的运动，同时，能够提高活动者的果断、机智、灵活、随机应变的思维能力。

全国少数民族传统体育运动会秋千比赛，分为高度比赛和触铃比赛，每种比赛方法又包括单人和双人比赛。运动员在秋千架上试荡，以尽可能少的预摆次数达到领先他人的高度或触铃次数。