[**Обучение и воспитание борца**](http://www.volborba.ru/obuchenie_i_vospitanie_borca/)

**Воспитание борца** — сложный и продолжительный процесс. От первого занятия и до тех пор, пока спортсмен станет настоящим мастером своего дела, проходит не один год. Некоторые проходят путь к вершинам спортивного мастерства несколько быстрее, но все равно это срок немалый.

Начиная тренировки по борьбе, нужно помнить, что результат придет лишь тогда, когда овладеешь современной и рациональной техникой, разовьешь силу, выносливость, ловкость, смелость, волевые качества и еще многое, что необходимо для достижения победы на борцовском ковре.

Нужны знания основных вопросов теории и методики тренировки в вольной борьбе. А главное, нужно трудолюбие и целеустремленность. Немало примеров, когда способный, но нетрудолюбивый спортсмен так и заканчивает свой спортивный путь, не добившись успеха, а менее способный, но очень трудолюбивый добивается высоких спортивных результатов.
 **Борец должен быть разносторонне развитым человеком.** Цель занятий по борьбе не должна сводиться только к достижению высоких спортивных результатов. Важнее укрепить здоровье занимающихся. Развить у них качества и навыки, необходимые в трудовой деятельности.