Комплекс ГТО не только направлен на развитие физических качеств, но и способствует формированию духовных ценностей. Участие в комплексе ГТО воспитывает такие качества, как:

• Патриотизм и гражданственность: Комплекс ГТО носит название "Готов к труду и обороне", подчеркивая важность готовности к служению Родине. Выполнение норм ГТО ассоциируется с патриотизмом и желанием внести свой вклад в развитие страны.

• Здоровый образ жизни: ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, который является основой для физического и духовного благополучия. Регулярные занятия спортом укрепляют не только тело, но и дух, учат преодолевать трудности и ставить перед собой новые цели.

• Упорство и целеустремленность: Подготовка к выполнению норм ГТО требует упорства, целеустремленности и силы воли. Преодолевая трудности и достигая новых высот, участники ГТО развивают в себе эти ценные качества, которые помогают им не только в спорте, но и в других сферах жизни.

• Самодисциплина и ответственность: Участие в комплексе ГТО предполагает соблюдение определенных правил и требований. Это воспитывает в участниках самодисциплину, ответственность за свои действия и стремление к самосовершенствованию.

• Единство и дружба: ГТО объединяет людей разных возрастов, профессий и социальных групп. Совместные занятия спортом, участие в соревнованиях и общественных мероприятиях способствуют формированию чувства единства, товарищества и дружбы.

Таким образом, комплекс ГТО выступает не только как средство физического развития, но и как инструмент формирования духовных ценностей, которые играют важную роль в становлении личности и развитии общества в целом.