TÁC ĐỘNG CỦA MÔN BÓNG RỔ NGOẠI KHÓA ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT VÀ KỸ NĂNG XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

NGUYỄN TRỌNG QUANG
Trường Đại học Luật Hà Nội

Nhận bài ngày 03/11/2025. Sửa chữa xong 20/12/2025. Duyệt đăng 30/12/2025.

Abstract

This study analyzes and evaluates the impact of extracurricular Basketball on the physical development and social skills of university students. The research involved 200 students at Hanoi Law University, divided into two groups: an experimental group that participated in extracurricular Basketball training at least three times per week for six months, and a control group that did not participate in Basketball activities. The findings confirm that extracurricular Basketball not only enhances physical fitness but also plays a significant role in shaping and developing students' social skills. The study suggests that universities should encourage and facilitate greater student participation in collective sports activities, particularly Basketball, to improve the overall quality of education and support students' holistic development.

Keywords: *Comprehensive education, extracurricular Basketball, physical development, social skills, university students, Hanoi Law University.*

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, sinh viên (SV) đại học không chỉ chịu áp lực học tập mà còn đối mặt với nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất, tinh thần và khả năng hòa nhập xã hội. Lối sống ít vận động, tình trạng căng thẳng do học tập cũng như sự phụ thuộc ngày càng nhiều vào thiết bị điện tử đã khiến sức khỏe thể chất và đời sống tinh thần của một bộ phận SV bị ảnh hưởng đáng kể. Thực trạng này đặt ra yêu cầu cần thiết phải tổ chức và phát triển các hoạt động thể thao ngoại khóa trong môi trường đại học nhằm tạo điều kiện cho SV rèn luyện, phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn kỹ năng mềm. Trong số các môn thể thao ngoại khóa, bóng rổ nổi bật nhờ những đặc điểm phù hợp với lứa tuổi SV. Đây là môn thể thao đồng đội có cường độ vận động cao, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa các kỹ năng thể chất (sức mạnh, tốc độ, sức bền, khéo léo) và các yếu tố tinh thần - xã hội (giao tiếp, làm việc nhóm, tư duy chiến thuật, khả năng quản lý cảm xúc). Khác với các môn thể thao cá nhân, bóng rổ giúp SV hình thành và phát triển những kỹ năng xã hội cần thiết để thích ứng với đời sống học tập, nghề nghiệp sau này. Ở Việt Nam, nhiều trường đại học đã có phong trào bóng rổ ngoại khóa phát triển, song vẫn còn mang tính tự phát, thiếu nghiên cứu khoa học chứng minh hiệu quả cụ thể. Đặc biệt, tại Trường Đại học Luật Hà Nội - một cơ sở đào tạo pháp lý trọng điểm quốc gia nên SV thường xuyên chịu áp lực học tập lớn. Việc tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa, đặc biệt là bóng rổ có thể trở thành giải pháp hữu hiệu để cân bằng giữa học tập và rèn luyện thể chất - tinh thần. Tuy nhiên, cho đến nay chưa có công trình khoa học nào khảo sát một cách hệ thống, định lượng về tác động của môn Bóng rổ ngoại khóa đối với SV trường Luật.

Từ thực trạng đó, việc tiến hành nghiên cứu "Tác động của môn Bóng rổ ngoại khóa đến sự phát triển thể chất và kỹ năng xã hội của SV Trường Đại học Luật Hà Nội" là cần thiết và có ý nghĩa cả về khoa học lẫn thực tiễn.

Về mặt khoa học: Nghiên cứu bổ sung cơ sở lý luận và thực tiễn về vai trò của thể thao ngoại khóa

Email: quangnguyendhluathn@gmail.com

đối với SV, đóng góp dữ liệu định lượng để chứng minh hiệu quả của bóng rổ trong phát triển thể chất và kỹ năng xã hội.

Về mặt thực tiễn: Kết quả nghiên cứu cung cấp căn cứ cho các trường đại học trong việc xây dựng chính sách, kế hoạch phát triển các câu lạc bộ thể thao, đồng thời khuyến nghị giảng viên và SV tăng cường tham gia bóng rổ như một giải pháp rèn luyện toàn diện.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận về tác động của môn Bóng rổ ngoại khóa đến sự phát triển thể chất và kỹ năng xã hội của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

2.1.1. Một số khái niệm cơ bản liên quan đến tác động của môn Bóng rổ ngoại khóa đến sự phát triển thể chất và kỹ năng xã hội của sinh viên

Thể chất: Là khái niệm phản ánh tổng thể những đặc điểm hình thái, chức năng sinh lý và năng lực vận động của con người. Đối với SV, thể chất không chỉ đơn thuần biểu hiện ở trạng thái sức khỏe hiện tại mà còn là yếu tố quan trọng quyết định khả năng học tập, làm việc cũng như sự thích ứng với những thay đổi của môi trường sống. Một nền tảng thể chất tốt giúp SV duy trì sự tập trung trong học tập, tăng hiệu quả tiếp thu kiến thức và giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh về thể lực. Trong nghiên cứu này, thể chất được tiếp cận và đánh giá thông qua các chỉ số cụ thể, bao gồm: sức bền tim mạch nhằm phản ánh khả năng chịu đựng và duy trì hoạt động trong thời gian dài; sức mạnh cơ bắp, phản ánh khả năng tạo ra lực và duy trì hoạt động thể lực; cùng với tốc độ phản xạ, thể hiện sự nhanh nhạy và khả năng xử lý tình huống trong vận động. Những chỉ số này kết hợp lại sẽ cho thấy bức tranh toàn diện về tình trạng thể chất của SV, từ đó làm cơ sở để phân tích tác động của việc tham gia môn Bóng rổ ngoại khóa đến sự phát triển thể lực và kỹ năng sống của họ [3].

Phát triển thể chất: Là quá trình biến đổi và hoàn thiện về hình thái cơ thể, chức năng sinh lý và năng lực vận động của con người trong suốt cuộc đời. Đối với SV, phát triển thể chất không chỉ dừng lại ở sự tăng trưởng về chiều cao, cân nặng hay tỉ lệ cơ thể mà còn bao gồm sự nâng cao sức khỏe, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Quá trình này diễn ra dưới tác động của nhiều yếu tố như di truyền, chế độ dinh dưỡng, thói quen sinh hoạt và đặc biệt là mức độ tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Thông qua tập luyện thường xuyên, SV có thể phát triển hệ tim mạch, tăng cường sức mạnh cơ bắp, cải thiện khả năng linh hoạt và phản xạ. Bên cạnh đó, phát triển thể chất còn tạo nền tảng vững chắc để SV duy trì tinh thần khỏe mạnh, hạn chế nguy cơ bệnh tật và nâng cao hiệu quả học tập. Đặc biệt, tại Trường Đại học Luật Hà Nội, nơi đa số SV là nữ, việc chú trọng phát triển thể chất càng có ý nghĩa quan trọng. Thông qua các môn thể thao như bóng rổ ngoại khóa, SV nữ có cơ hội rèn luyện thể lực, tăng cường sự dẻo dai, cải thiện vóc dáng và nâng cao sự tự tin trong giao tiếp xã hội. Trong nghiên cứu này, phát triển thể chất được xem như một chỉ số quan trọng để đánh giá tác động của hoạt động bóng rổ ngoại khóa, qua đó khẳng định vai trò của thể thao đối với sự hình thành và hoàn thiện nhân cách toàn diện cho SV.

Kỹ năng xã hội: Được hiểu là khả năng thiết lập, duy trì và phát triển các mối quan hệ tích cực với người khác thông qua giao tiếp, hợp tác và sự thích ứng linh hoạt trong các tình huống xã hội. Đối với SV, kỹ năng xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng sự tự tin, tạo dựng hình ảnh cá nhân và mở rộng các mối quan hệ hỗ trợ cho học tập cũng như cuộc sống. Những kỹ năng cơ bản cần thiết bao gồm: khả năng giao tiếp hiệu quả, biết lắng nghe và bày tỏ ý kiến rõ ràng; kỹ năng làm việc nhóm, phân công nhiệm vụ và phối hợp để đạt mục tiêu chung; kỹ năng quản lý cảm xúc nhằm duy trì sự cân bằng và xử lý mâu thuẫn một cách phù hợp. Phát triển kỹ năng xã hội không chỉ giúp SV hòa nhập tốt hơn vào môi trường đại học mà còn trang bị nền tảng để thành công trong nghề nghiệp sau này. Trong nghiên cứu này, kỹ năng xã hội được coi là một thước đo quan trọng để đánh giá tác động tích cực của môn Bóng rổ ngoại khóa, khi SV có nhiều cơ hội tương tác, hợp tác và rèn luyện tinh thần tập thể.

Phát triển kỹ năng xã hội: Là quá trình hình thành, rèn luyện và hoàn thiện những năng lực cần thiết để cá nhân có thể giao tiếp, hợp tác và ứng xử phù hợp trong các tình huống xã hội khác nhau. Đây không phải là một quá trình tự nhiên mà được bồi dưỡng thông qua học tập, trải nghiệm thực tế và sự tương tác với môi trường xung quanh. Đối với SV, phát triển kỹ năng xã hội giúp nâng cao sự tự tin

trong giao tiếp, khả năng làm việc nhóm, giải quyết vấn đề cũng như năng lực quản lý và điều chỉnh cảm xúc. Quá trình này không chỉ hỗ trợ SV hòa nhập hiệu quả vào đời sống tập thể trong môi trường đại học mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự thành công trong nghề nghiệp và cuộc sống. Trong nghiên cứu này, phát triển kỹ năng xã hội được coi là một chỉ số quan trọng để đánh giá tác động của việc tham gia bóng rổ ngoại khóa, bởi hoạt động thể thao tập thể tạo ra nhiều cơ hội rèn luyện, thử thách và hoàn thiện kỹ năng xã hội của SV.

Hoạt động thể thao ngoại khóa: Là những hình thức vận động thể chất được tổ chức ngoài chương trình giáo dục chính khóa, mang tính tự nguyện và linh hoạt cho người tham gia. Đây là cơ hội để SV rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực, đồng thời phát triển các kỹ năng cá nhân và xã hội. Thông qua các hoạt động này, SV có thể thỏa mãn nhu cầu giải trí, giảm căng thẳng sau giờ học và duy trì lối sống lành mạnh. Hoạt động bóng rổ ngoại khóa được xem là một trong những hình thức nổi bật nhờ tính tập thể, tính thi đấu và khả năng tạo môi trường giao lưu, gắn kết. Bóng rổ không chỉ giúp SV cải thiện thể chất mà còn rèn luyện tinh thần đồng đội, sự phối hợp và ý thức kỷ luật. Vì vậy, đây là hoạt động được nhiều trường đại học khuyến khích nhằm nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho SV.

2.1.2. Tác động đa chiều của môn Bóng rổ đối với sự phát triển của sinh viên

Hoạt động thể thao nói chung, bóng rổ nói riêng có tác động đa chiều đến sự phát triển toàn diện của SV. Về thể chất, bóng rổ giúp nâng cao sức khỏe, cải thiện thể lực và phát triển các tố chất vận động cơ bản. Về mặt tâm lý, môn thể thao này góp phần giải tỏa căng thẳng, tăng sự tự tin và rèn luyện tinh thần bền bỉ. Ở khía cạnh xã hội, bóng rổ tạo cơ hội cho SV giao lưu, hợp tác, phát triển kỹ năng làm việc nhóm và xây dựng tinh thần tập thể. Nhờ đó, bóng rổ không chỉ là một môn thể thao giải trí mà còn là phương tiện giáo dục quan trọng, hỗ trợ SV phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn kỹ năng sống.

Về mặt sinh lý học: Tham gia bóng rổ thường xuyên mang lại những tác động tích cực rõ rệt đối với sức khỏe sinh lý của SV. Đây là môn thể thao có cường độ vận động cao, đòi hỏi sự phối hợp của nhiều nhóm cơ và các hệ cơ quan khác nhau trong cơ thể. Quá trình vận động liên tục khi chạy, nhảy, bật cao và di chuyển nhanh giúp kích thích hệ tim mạch hoạt động hiệu quả hơn, làm tăng khả năng tuần hoàn máu và nâng cao sức bền. Đồng thời, bóng rổ còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ duy trì cân nặng hợp lý và giảm nguy cơ mắc các bệnh về chuyển hóa. Các động tác bật nhảy va chạm và xoay chuyển linh hoạt cũng góp phần phát triển hệ cơ - xương - khớp, tăng cường mật độ xương và sức mạnh cơ bắp. Bên cạnh đó, môn thể thao này giúp rèn luyện tốc độ, phản xạ nhanh nhạy và khả năng phối hợp vận động giữa các bộ phận cơ thể. Đặc biệt, tại Trường Đại học Luật Hà Nội, nơi phần lớn SV là nữ, việc tham gia bóng rổ ngoại khóa càng có ý nghĩa khi giúp nữ sinh tăng cường sự dẻo dai, cải thiện vóc dáng, điều hòa thể trạng và nâng cao sức khỏe tổng thể. Việc tập luyện thường xuyên không chỉ nâng cao thể lực mà còn góp phần giúp SV nữ duy trì phong cách sống năng động, tự tin và khỏe mạnh trong học tập cũng như cuộc sống [4].

Về mặt tâm lý học: Hoạt động bóng rổ ngoại khóa không chỉ tác động đến thể chất mà còn mang lại nhiều ảnh hưởng tích cực về mặt tâm lý đối với SV. Trước hết, việc tham gia tập luyện thường xuyên giúp SV giải tỏa căng thẳng, giảm áp lực học tập và cải thiện trạng thái tinh thần. Bóng rổ còn tạo cơ hội để SV trải nghiệm cảm giác chiến thắng, vượt qua thử thách, từ đó hình thành sự tự tin và động lực vươn lên. Trong quá trình thi đấu, SV học cách kiểm soát cảm xúc, rèn luyện tính kiên nhẫn và khả năng giữ bình tĩnh trước những tình huống áp lực. Đồng thời, môn thể thao này khuyến khích tinh thần kỷ luật, ý chí bền bỉ và sự quyết tâm, những yếu tố quan trọng để phát triển nhân cách. Bên cạnh đó, bóng rổ còn tạo môi trường cạnh tranh lành mạnh, giúp SV phát triển thái độ tích cực và tinh thần lạc quan. Nhờ vậy, bóng rổ ngoại khóa không chỉ nâng cao sức khỏe tinh thần mà còn góp phần xây dựng bản lĩnh tâm lý vững vàng cho SV trong học tập và cuộc sống [5].

Về mặt xã hội học: Bóng rổ là môn thể thao mang tính tập thể cao, trong đó mỗi cá nhân đều phải phối hợp nhịp nhàng với đồng đội để đạt được mục tiêu chung. Quá trình tham gia tập luyện và thi đấu giúp SV hình thành tinh thần hợp tác, biết cách chia sẻ trách nhiệm và hỗ trợ lẫn nhau. Đây cũng là môi trường thuận lợi để rèn luyện kỹ năng giao tiếp, bởi trong bóng rổ, sự trao đổi thông tin nhanh chóng

và chính xác giữa các thành viên có ý nghĩa quyết định. Ngoài ra, SV còn có cơ hội phát triển kỹ năng lãnh đạo khi đảm nhận vai trò đội trưởng hoặc tổ chức chiến thuật trong thi đấu. Những trải nghiệm này góp phần nâng cao khả năng làm việc nhóm, giúp SV biết cách phân công nhiệm vụ, phối hợp và giải quyết mâu thuẫn. Bóng rổ cũng tạo điều kiện để SV mở rộng các mối quan hệ xã hội, xây dựng tinh thần đoàn kết và gắn bó tập thể. Những kỹ năng xã hội này không chỉ hỗ trợ SV trong quá trình học tập mà còn là hành trang cần thiết cho sự nghiệp và cuộc sống sau này.

2.2. Kết quả thực nghiệm

2.2.1. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là SV hệ chính quy năm thứ nhất và năm thứ hai - giai đoạn mà nhu cầu rèn luyện thể chất và giao lưu xã hội cao, đồng thời phong trào bóng rổ trong trường đang phát triển mạnh.

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 01 đến tháng 06 năm 2025 tại Trường Đại học Luật Hà Nội.

Phạm vi nghiên cứu: 200 SV, được chia thành hai nhóm:

- Nhóm A (thực nghiệm): 100 SV tham gia tập luyện bóng rổ ngoại khóa ít nhất 03 buổi/tuần trong vòng 06 tháng liên tục.

- Nhóm B (đối chứng): 100 SV không tham gia bất kỳ hoạt động bóng rổ ngoại khóa nào trong thời gian nghiên cứu.

2.2.2. Kết quả về thể chất

Kết quả kiểm tra thể chất của 200 SV Trường Đại học Luật được thực hiện theo Quyết định số 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, kết quả thể hiện ở bảng sau [1].

Bảng 1: So sánh chỉ số thể chất giữa nhóm A và nhóm B

Chỉ số	Nhóm A (n=100)	Nhóm B (n=100)	Chênh lệch	p-value
Thời gian chạy 1600m (giây)	365 ± 25	420 ± 30	-55	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	225 ± 18	201 ± 20	+24	<0.05
Chống đẩy 1 phút (lần)	38 ± 7	31 ± 6	+7	<0.05
Chạy 30m (giây)	4.6 ± 0.3	5.1 ± 0.4	-0.5	<0.05

Qua bảng trên cho thấy, SV thuộc nhóm A - nhóm tham gia tập luyện bóng rổ ngoại khóa có sự vượt trội rõ rệt về thể lực so với nhóm B. Cụ thể, khả năng sức bền tim mạch của nhóm A tốt hơn đáng kể, thể hiện qua thành tích chạy 1600m trung bình nhanh hơn tới 55 giây. Về sức mạnh cơ bắp, SV nhóm này bật xa hơn 24cm và thực hiện được nhiều hơn 7 lần chống đẩy so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy việc tập luyện bóng rổ thường xuyên đã giúp họ phát triển sức mạnh cơ thể toàn diện, đặc biệt ở nhóm cơ chân, tay và thân trên. Ngoài ra, tốc độ và phản xạ vận động của nhóm A cũng nổi bật hơn, thể hiện ở thành tích chạy 30m nhanh hơn 0.5 giây. Những con số này không chỉ phản ánh sự cải thiện riêng lẻ ở từng tố chất mà còn chứng minh sự phát triển đồng đều ở cả sức bền, sức mạnh và tốc độ. Đặc biệt, trong bối cảnh đa số SV Trường Đại học Luật Hà Nội là nữ, sự cải thiện thể lực toàn diện này càng có ý nghĩa thiết thực trong việc nâng cao sức khỏe và sự tự tin. Như vậy, có thể khẳng định rằng tập luyện bóng rổ ngoại khóa thường xuyên mang lại tác động tích cực toàn diện đến thể chất SV, góp phần xây dựng lối sống năng động và lành mạnh trong môi trường đại học.

2.2.3. Kết quả về kỹ năng xã hội

Kết quả khảo sát kỹ năng xã hội (thang đo Likert 1-5) [2]:

Bảng 2: So sánh kỹ năng xã hội giữa nhóm A và nhóm B

Kỹ năng xã hội	Nhóm A (TB ± ĐLC)	Nhóm B (TB ± ĐLC)	Chênh lệch	p-value
Tự tin giao tiếp	4.3 ± 0.5	3.5 ± 0.6	+0.8	<0.05
Kỹ năng làm việc nhóm	4.4 ± 0.4	3.6 ± 0.5	+0.8	<0.05
Quản lý cảm xúc	4.1 ± 0.6	3.3 ± 0.7	+0.8	<0.05

Qua bảng và biểu đồ cho thấy, nhóm A - những SV tham gia bóng rổ ngoại khóa có mức độ tự tin trong giao tiếp cao hơn rõ rệt so với nhóm B (4.3 so với 3.5). Đồng thời, kỹ năng làm việc nhóm của nhóm A cũng

vượt trội hơn (4.4 so với 3.6), thể hiện khả năng phối hợp và hợp tác hiệu quả trong các tình huống tập thể. Đặc biệt, ở kỹ năng quản lý cảm xúc, nhóm A cũng đạt kết quả tốt hơn nhóm B (4.1 so với 3.3), cho thấy sự ổn định và khả năng điều chỉnh tâm lý tích cực hơn. Nhìn chung, nhóm SV tham gia bóng rổ ngoại khóa đều có điểm trung bình cao hơn ở cả ba kỹ năng xã hội được khảo sát, khẳng định tác động tích cực của môn thể thao này đến sự phát triển kỹ năng xã hội của SV, giúp SV thích nghi tốt hơn trong học tập và đời sống.

3. Kết luận và kiến nghị

3.1. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu với 200 SV Trường Đại học Luật Hà Nội trong vòng 6 tháng, đề tài đã thu được những kết quả quan trọng, phản ánh rõ tác động đa chiều của bóng rổ ngoại khóa đối với sự phát triển toàn diện của SV. Trước hết, về mặt thể chất, SV tham gia tập luyện bóng rổ ngoại khóa cho thấy sự cải thiện rõ rệt về sức bền tim mạch, sức mạnh cơ bắp và tốc độ phản xạ so với nhóm đối chứng. Chênh lệch này không chỉ thể hiện qua các chỉ số định lượng mà còn được chứng minh bằng kết quả phân tích thống kê ($p < 0.05$), khẳng định rằng sự khác biệt mang tính đáng tin cậy và là kết quả trực tiếp từ quá trình tập luyện bóng rổ. Điều này chứng minh rằng bóng rổ ngoại khóa là một phương thức rèn luyện hiệu quả, giúp SV duy trì và nâng cao thể lực trong môi trường học đường vốn đòi hỏi nhiều về sức khỏe và sự dẻo dai. Bên cạnh đó, về mặt kỹ năng xã hội, nhóm SV tham gia bóng rổ cũng đạt điểm trung bình cao hơn ở cả ba chỉ số khảo sát gồm: tự tin trong giao tiếp, khả năng làm việc nhóm và kỹ năng quản lý cảm xúc. Đây là những kỹ năng mềm thiết yếu, không chỉ giúp SV hòa nhập và phát triển trong môi trường đại học mà còn tạo tiền đề quan trọng cho sự thành công trong nghề nghiệp sau này. Bóng rổ, với đặc thù là môn thể thao đồng đội đã tạo ra môi trường rèn luyện kỹ năng mềm một cách tự nhiên và hiệu quả, giúp SV học cách phối hợp, hỗ trợ lẫn nhau, đồng thời rèn luyện tinh thần trách nhiệm, ý thức kỷ luật và sự tự tin khi đối diện với thử thách. Từ hai khía cạnh trên, có thể thấy ý nghĩa tổng hợp của nghiên cứu là khẳng định bóng rổ ngoại khóa không chỉ đơn thuần là một hình thức rèn luyện thể chất mà còn là công cụ giáo dục xã hội hữu hiệu. Hoạt động này bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho các lý thuyết giáo dục toàn diện, nhấn mạnh vai trò của thể thao ngoại khóa trong việc hình thành và phát triển nhân cách SV. Trường hợp của Trường Đại học Luật Hà Nội cho thấy, trong môi trường học thuật đòi hỏi cường độ cao và có đặc thù phần lớn SV là nữ, việc phát triển thể chất và kỹ năng xã hội thông qua bóng rổ là vô cùng cần thiết và phù hợp. Do đó, kết quả nghiên cứu góp phần khẳng định vị trí quan trọng của thể thao ngoại khóa trong chiến lược đào tạo SV toàn diện, hướng tới mục tiêu kết hợp hài hòa giữa tri thức, sức khỏe và kỹ năng xã hội.

3.1. Kiến nghị

Từ những kết quả nghiên cứu đã đạt được, tác giả đề xuất một số kiến nghị góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện thông qua hoạt động bóng rổ ngoại khóa. Trước hết, đối với nhà trường cần có định hướng chiến lược trong việc xây dựng và mở rộng các chương trình thể thao ngoại khóa, trong đó chú trọng phát triển môn Bóng rổ như một thành tố quan trọng của quá trình giáo dục toàn diện. Đối với đội ngũ giảng viên cần tăng cường khuyến khích, động viên và trực tiếp hướng dẫn SV tham gia hoạt động thể thao, đồng thời lồng ghép việc rèn luyện kỹ năng mềm vào các nội dung huấn luyện. Đối với cán bộ quản lý cần quan tâm đầu tư, hoàn thiện cơ sở vật chất, sân bãi và trang thiết bị để đảm bảo điều kiện tập luyện thuận lợi, thường xuyên và lâu dài cho SV. Đối với SV cần nâng cao ý thức chủ động, coi hoạt động bóng rổ ngoại khóa không chỉ là hình thức vui chơi, giải trí mà còn là cơ hội rèn luyện, phát triển thể chất và kỹ năng xã hội. Cuối cùng, đối với toàn thể cộng đồng học đường cần chung tay xây dựng văn hóa thể thao lành mạnh, lấy bóng rổ làm điểm nhấn để lan tỏa tinh thần đoàn kết, hợp tác và gắn kết trong tập thể SV.

Tài liệu tham khảo

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (20028). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 ban hành quy định về việc kiểm tra, đánh giá và xếp loại thể lực học sinh, sinh viên trong nhà trường*.

[2] Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS* (tập 1 và 2). NXB Hồng Đức, Hà Nội.

[3] Nguyễn Duy Quyết (2020). *Giáo trình Lý luận và phương pháp giảng dạy thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4] Nguyễn Hoàng Minh (2022). *Giáo trình Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

[5] Trần Quốc Thành, Nguyễn Đức Sơn (2025). *Tâm lý học xã hội*. NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.