

- овощи свежие и растительное масло;
2 таблетка карсила и минеральная вода;
21.00 фрукты, минеральная вода и помангин 2 таблетки (в день тренировок);
22.00 сон.

Список продуктов, содержащих нужные витамины:

1. Витамин С: шиповник, киви, лимон, сладкий перец, капуста, апельсин, рябина.
2. Витамин В₁: кости свиные, свиная и говяжья печень, овсянка, ячневая и гречневая крупа.
3. Витамин В₂: говяжья печень, яйца, сыр, творог, куриное мясо.
4. Витамин ПП: язык, баранина, кролик, печень, телятина, кофе, грецкие орехи.
5. Витамин В₆: говяжье мясо, мясо птицы, сельдерей, красная икра, картофель.
6. Витамин В₁₂: говяжья и свиная печень.
7. Витамин А: печень трески, сливочное масло, яйца, икра, морковь, облепиха.
8. Каротин: морковь, шавель, облепиха.
9. Витамин D: скумбрия, киты, сельдерей, икра, яйца, молочные жиры.
10. Витамин E (натошак): лук и подсолнечное масло.
11. Витамин K: цветная и белокочанная капуста, тыква, шпинат, шавель, яйца.

Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки, а так же соблюдение режима питания позволяет целенаправленно управлять восстановительными процессами гимнастов, сохраняя и повышая их функциональные возможности и обеспечивая готовность к предстоящим соревнованиям и участие в них.

-
1. См.: *Дубровский В. И.* Спортивная медицина. 2-е изд. М.: Владос 2002. 512 с.
 2. См.: *Зотов В. П.* Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоров'я, 1990. 200 с.
 3. См.: *Лисицкая Т. С.* Фитнес-аэробика : метод. пособие. М.: Федерация аэробики России, 2003. 89 с.
 4. См.: *Луговцев А. В.* Восстановительные процессы после мышечной деятельности : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. Смоленск : Б. п. 1988. 73 с.

УДК 332.1(470.54-25):341.215.2::061.41

В. Г. Гулин, В. Л. Назаров

ПРОДВИЖЕНИЕ ЕКАТЕРИНБУРГА НА ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕМИРНОЙ ВЫСТАВКИ «ЭКСПО-2020»: КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ЗАЯВКИ

В мае 2013 г. в посольстве Российской Федерации в Великобритании прошла презентация заявки Екатеринбурга на проведение «ЭКСПО-2020». В ней приняли участие представители британских деловых кругов, эксперты, журналисты, представители дипломатического корпуса и члены организаций российских соотечественников. Всемирные универсальные выставки ЭКСПО проводятся раз в пять лет. Конкурентами Екатеринбурга на право организации выставки в 2020 г. являются Дубай (ОАЭ), Измир (Турция),

© Гулин В. Г., Назаров В. Л., 2014

Аюттхая (Таиланд) и Сан-Паулу (Бразилия). Голосование по выбору города пройдет в ноябре 2013 г.

Чиновники, бизнесмены и просто жители города с нетерпением ждут 27 ноября, день, когда объявят результаты голосования, день, когда решится судьба города на ближайшие 7 лет. Ведь именно в этот день решится, будут ли проинвестированы 50 млрд долларов зарубежных и отечественных инвесторов, федерального и областного бюджета в развитие нашего города. Сложно представить, какие метаморфозы произойдут с Екатеринбургом, ведь на целые полгода город станет международным центром для нескольких миллионов туристов и представителей бизнеса из многих стран и регионов России.

Эксперты высоко оценивают шансы Екатеринбурга на проведение выставки. Ведь за всю историю выставки она проводилась 53 раза, и более 30 из них были проведены в Европе и всего 5 – в Азии. Россия же пока не удостоивалась чести принимать у себя это масштабное мероприятие. Хотя первое участие в мировых выставках было в Париже 1900 г. Хрустальный Гран-при выставки и большую золотую медаль получил чугунный павильон Кыштымского горного округа работы Каслинского завода.

Конкурентов у нашего города на «ЭКСПО-2020» к ноябрю 2013 г. осталось три – бразильский Сан-Паулу, арабский Дубай, турецкий Измир. Измир снизился в рейтинге из-за массовых беспорядков, случившихся в начале июня в городах Турецкой Республики. Если говорить о Сан-Паулу, по словам очевидцев, на презентации заявки этого бразильского города зал откровенно зевал. Пожалуй, Сан-Паулу в тройке конкурентов Екатеринбурга – самое слабое звено: перенаселенный город с невысоким уровнем жизни и высоким уровнем преступности, многокилометровыми пробками на дорогах (в марте 2008 г. был зафиксирован рекордный затор длиной в 266 километров) и практически «убитой» экологией. К тому же представители Сан-Паулу допустили большую оплошность, пообещав вырубить под Экспо-парк огромное количество амазонских лесов. Также СМИ обращали внимание на массовые демонстрации, прошедшие минувшим летом в Сан-Паулу и Рио-де-Жанейро, направленные против проведения даже чемпионата мира по футболу 2014 г.

Заявку же Екатеринбургская Генеральная ассамблея МВБ встретила аплодисментами.

Что касается Дубая, то это основной конкурент Екатеринбурга на проведение ЭКСПО, в неофициальных рейтингах лидирует как раз он, потому что культурное разнообразие Дубая может стать основной причиной для победы в конкурсе. Кроме этого, учитывается выгодное расположение эмирата, наличие инфраструктуры мирового класса, политическая стабильность и привлекательность в туристическом и коммерческом плане. С другой стороны, выставка будет продолжаться полгода, посетителям будет интересно не только осмотреть павильоны, но и прогуляться по городу. Логично предположить, что в данном случае более привлекательным будет не мегаполис – туристический центр и курорт, где и так многие уже побывали, а «закрытый» до сих пор для иностранцев уральский город Екатеринбург. Хотя общие затраты на создание в Екатеринбурге Экспо-парка для проведения Всемирной выставки «ЭКСПО-2020», а также модернизацию городской и транспортной инфраструктуры составят почти 30 млрд рублей, а ОАЭ планируют потратить примерно в 5 раз больше, хотя это вряд ли будет решающим фактором в принятии решения ассамблей. К тому же 57 голосов мусульманских стран будут на стороне ОАЭ, но при этом часть голосов распределится на турецкую заявку.

Как известно, российская тема – «Глобальный разум. Будущее глобализации и ее влияние на наш мир». Как уже отмечено выше, в Азии проводилось всего 5 выставок из 53, так что Екатеринбург является в данном случае выгодным решением для проведения выставки. Ведь это позволит не только сблизить 2 части света на «нейтральной» территории, но и поддержать заданную тему «на стыке континентов».

Еще одним конкурентным преимуществом Екатеринбурга на «ЭКСПО-2020» станет то, что столица Урала воспринимается как уже готовая площадка для проведения

крупных мероприятий, форумов, которые дают толчок к развитию территории, к социально-экономическому росту и влияют на положительные изменения жизни людей. Достаточно сказать об успешном проведении в июле 2013 г. четвертой вставки «Иннопром», которой совсем недавно официально придан статус международной. На ней было заключено контрактов более чем на 180 млрд рублей, а посетило ее 70 иностранных делегаций. С большим успехом уже более 10 лет проходит и выставка вооружений под Нижним Тагилом. В этом году прошла под названием «Russia Expo Arms – 2013» с участием 45 иностранных делегаций, общая сумма контрактов составила около 1,5 млрд долларов.

Необходимо помнить и о наследии выставки: около двух миллионов квадратных метров жилья, как минимум 4 новые станции метро, новые отели, дорожные развязки, кафе и рестораны, и многое другое. Екатеринбург получит еще один микрорайон с развитой инфраструктурой мирового уровня. Конечно, эта территория планировалась к освоению в рамках стратегического плана развития города, но с имеющимися возможностями этот процесс растянулся бы на несколько десятилетий.

Подводя итог, можно сказать, что шансы Екатеринбурга на проведение Всемирной выставки в 2020 году более чем высокие, руководители государства и региона принимают активное участие в продвижении Екатеринбурга как будущей столицы «ЭКСПО-2020».

Будем надеяться, что обозначенные выше более веские причины и конкурентные преимущества позволят нашему Екатеринбургу принять это важнейшее масштабное событие, которое даст мощный импульс к развитию не только инфраструктуры города, но и позволит Екатеринбургу еще прочнее закрепиться на международной арене и глубже интегрироваться в глобальную экономику.

УДК 323.2-057.87:004

Ю. А Добровольская

ПРОЦЕССЫ ИНФОРМАТИЗАЦИИ В МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Последнее десятилетие прошлого века характеризуется выработкой принципиально новой стратегии мирового экономического развития, основой которого должно стать «глобальное информационное общество». Развитие информационного общества происходит через процессы информатизации всех сфер жизни. Информатизация общества представляет сегодня организованный социально-экономический и научно-технический процесс создания оптимальных условий для удовлетворения информационных потребностей и реализации прав граждан, органов государственной власти, органов местного самоуправления, организаций, общественных объединений на основе формирования и использования информационных ресурсов. Сегодня глобальная информатизация общества является одной из основных причин современных тенденций в изменениях общественного сознания. Происходящие процессы в информационном пространстве представляют для современного исследователя особый интерес, продвигая его к новым концептуальным осмыслениям и выработке инновационных механизмов во всех сферах человеческой жизнедеятельности. Не обошли эти процессы и сферу государственной молодежной политики, во-первых, ввиду того, что молодежная политика вписана в сферу социальной политики и всей государственной политики в целом, во-вторых, что целевой аудиторией молодежной политики являются граждане от 14 до 30 лет, наиболее нуждающиеся в силу возрастных и социальных условий в актуальной и исчер-