



ЦИРКА́ДНЫЕ РИ́ТМЫ

ЦИРКА́ДНЫЕ РИ́ТМЫ (от лат. *circa* – около и *dies* – день) (циркадианные ритмы, околосоточные ритмы), повторяющиеся изменения интенсивности и характера биологич. процессов и явлений с периодом от 20 до 28 ч. Часто к Ц. р. относят и [суточные ритмы](#). Как правило, Ц. р. с периодом, отклоняющимся от 24 ч, наблюдаются только в эксперим. условиях (при постоянной темп-ре и освещённости) и отмечены у мн. растений, животных и человека. Ц. р. могут влиять как на поведение целого организма (напр., откладка яиц насекомыми, изменение положения листьев у растений), так и на отд. физиологич. процессы. В постоянных условиях Ц. р. этих функций часто различны. Напр., при изоляции в таких условиях у человека периоды ритма темп-ры тела, сна и бодрствования неодинаковы. Такое их рассогласование во времени (в частности, при космич. полётах) может привести к патологич. изменениям в организме.