



# СУТОЧНЫЕ РИТМЫ

---

СУТОЧНЫЕ РИТМЫ, изменения интенсивности и характера биологич. процессов, повторяющиеся с суточной периодичностью. Одни из наиболее чётко выраженных [биологических ритмов](#). Различают солнечные (24 ч) и лунные, или приливные (24,8 ч), С. р., которые складываются из реакций организма на суточные изменения внешних условий и спонтанных физиологич. (эндогенных) ритмов. Под влиянием постоянных условий спонтанные ритмы могут менять свой период, превращаясь в [циркадные ритмы](#) (околосуточные). С. р. свойственны большинству биохимич. и физиологич. процессов, с ними связана ритмичность активности животных, положения листьев и лепестков у растений и т. д. У человека отмечено ок. 100 физиологич. функций, имеющих С. р. При нарушении естеств. ритма среды (напр., при разведении животных и растений в искусств. условиях), а также при перелёте человека из одного часового пояса в другой или изоляции от естеств. среды (напр., в космич. полёте) происходит десинхронизация С. р. разных физиологич. функций, что может явиться причиной возникновения патологич. изменений в организме. См. также [Биологические часы](#).