

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Антидоктор

Алексей

Маматов



@mamatovcom

Личный канал антидоктора Алексея Маматова По всем вопросам пишите на электронную почту alexey@mamatov.club
Регистрация в перечне РКН: <https://clck.ru/3HLfFm>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
33 967	3.0%	759
13.09.2026 ⁻¹⁹¹ за месяц	за сутки ^{1.0%}	рекл. охват ³⁵⁶ /24ч
	HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/MAMATOVCOM	

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 33 967 —	👁️ охват поста 2.23% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 759 медиана 743 · 27 дней	📅 постов/нед. 10.0 за период
📈 тренд 7д +7.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 13.9 всего 557 реакц., 77 реп., 26 комм.	📄 длина поста 828 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ постов в анализе 40 27 дней
📈 рекл. охват 356 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -191 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 40 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 25.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал « Антидоктор Алексей Маматов» — 33 967 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 759 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты выросли на +7.4% к неделе 24–30 августа — позитивная динамика.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 40 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (20/40 постов).
- 03 Средняя длина поста — 828 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 536 у худших) — среди 40 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.08 · 05:00 ФОТО  УРОК по фитотерапии: как не навредить печени, спасая почки Вчера сотни людей перестали гадать, почему они встают по ночам по 3–4 раза, а...	ПРОСМ. 1 116 РЕП. —	РЕАКЦ. 13 ER 3.3%
№2 30.08 · 12:29 ФОТО  С чего начать, если беспокоит сразу всё? Когда одновременно болит спина, беспокоит тяжесть после еды, появились отёки, хуже стал сон и...	ПРОСМ. 1 106 РЕП. 2	РЕАКЦ. 20 ER 3.3%
№3 17.08 · 08:08 ТЕКСТ  Фитоподдержка почек при диабете и гипертонии – без риска для давления и сахара Если диагностирован сахарный диабет или повышенное...	ПРОСМ. 1 022 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 3.0%

№4 22.08 · 10:28 ФОТО ❤️ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НАДОЕЛО ПОСТОЯННО БОЛЕТЬ Часто борьба с заболеваниями похожа на вечное состязание – от одного избавляешься, другое...	ПРОСМ. 1 002 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 2.9%
№5 14.08 · 08:59 ФОТО ⚠️ 15% фито-сырья с примесями тяжёлых металлов – как защитить себя Есть устойчивое убеждение: растение натуральное – значит, оно...	ПРОСМ. 992 РЕП. 3	РЕАКЦ. 17 ER 2.9%

|

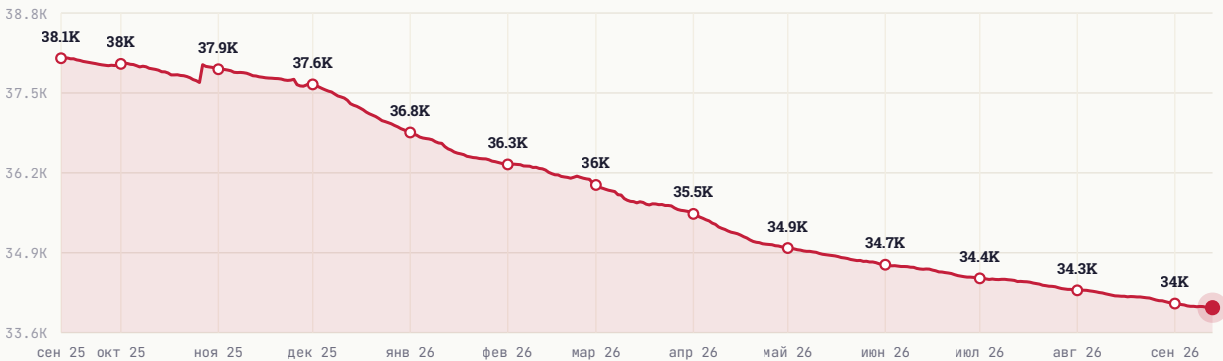
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.09 · 10:30 ТЕКСТ ✖️ Отмена поливитаминов: эксперимент, который закончился не так, как Вы думаете Ежегодно общество предлагает нам простой сценарий: осень –...	ПРОСМ. 583 РЕП. —	РЕАКЦ. 23 ER 1.7%
↓ 09.09 · 06:01 ФОТО ■ Контент-маркетолог в «Академии системного здоровья» Ищем специалиста, который поможет доносить ценность наших продуктов в сфере...	ПРОСМ. 531 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 1.6%
↓ 09.09 · 14:59 ФОТО 💊 Добавки с подвохом Вчера мы говорили о поливитаминах и о том, что здоровому человеку не стоит принимать их просто «на всякий...	ПРОСМ. 496 РЕП. 1	РЕАКЦ. 11 ER 1.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

38 065

СЕЙЧАС

33 967

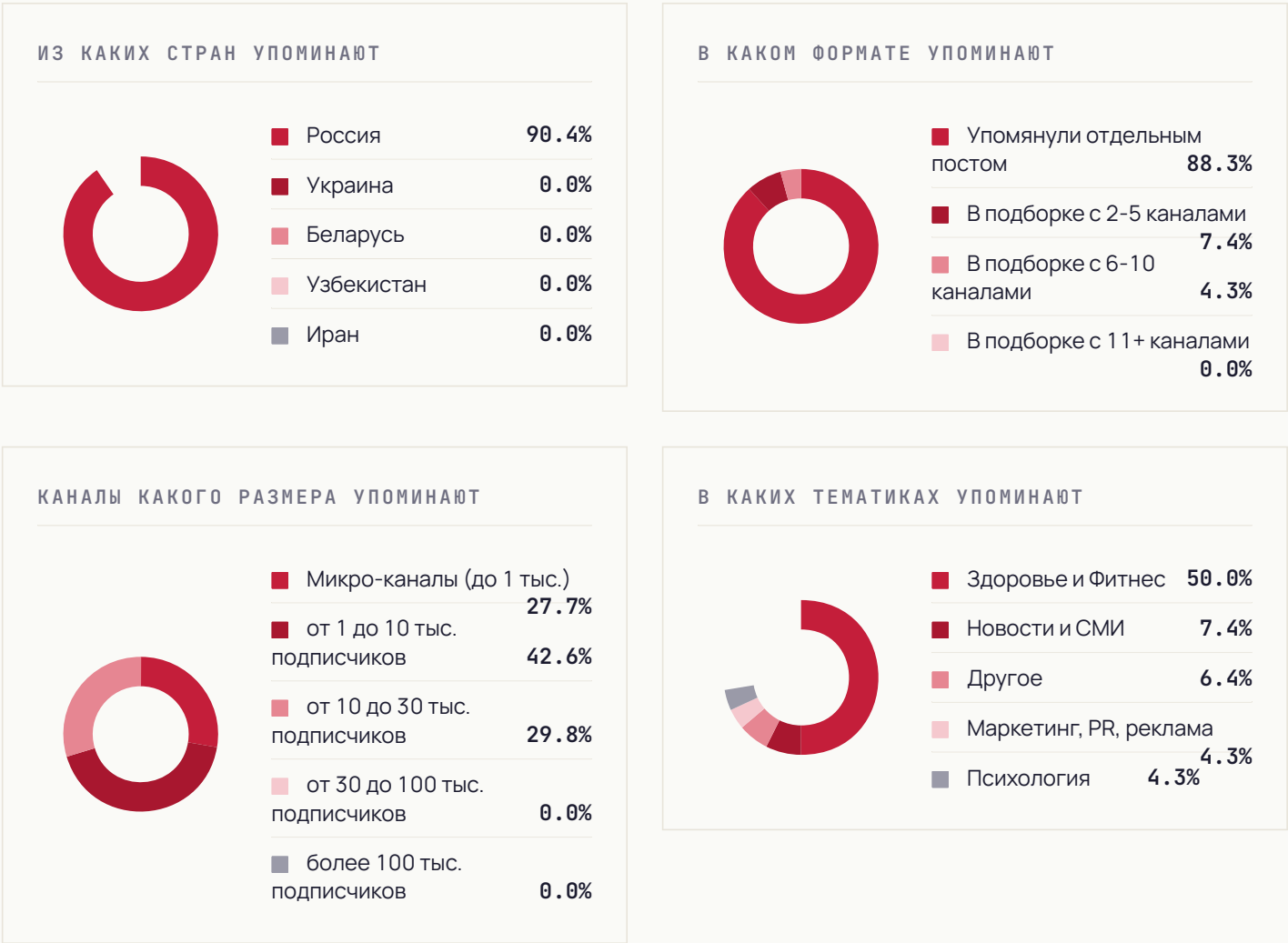
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 098

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

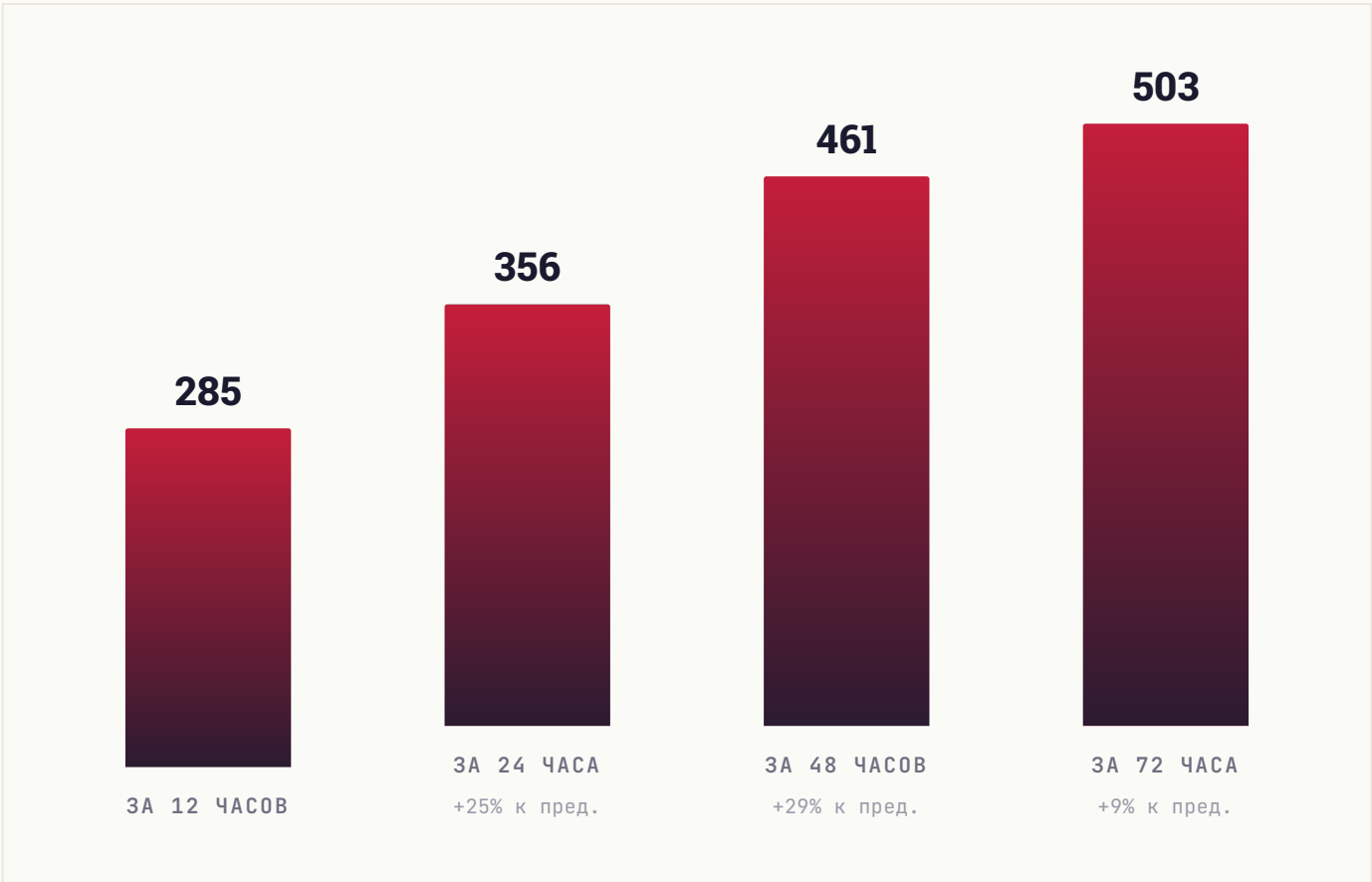
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **40** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МН Мир нейросетей - новости, обучение и заработок	50.6K
А Антидоктор Алексей Маматов Вы	34K
АК Академики Картавенко. Лечение 100 болезней	30.6K
ПП Практическая психология для женщин - PSY-инженерия. Официальный канал Марты Николаевой-Гариной	24.4K
ПК Путь к Идеальному Телу: Похудение, Очищение 🔥	13.5K
АБ Александра Бонина Помогаю женщинам 50+ быть здоровыми и энергичными	8.2K
ДЖ Dolgolive. Женское активное долголетие	7.2K
АД Академия долголетия и богатства Татьяна Панюшкина	6.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Мир нейросетей - новости, обучение и заработок, 50.6K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **14**, а канал за это время прибавил **491** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	1	38
Февраль 2026	1	1	44
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	10	5	0
Ноябрь 2025	1	1	72
Октябрь 2025	0	0	337

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
14	6	491

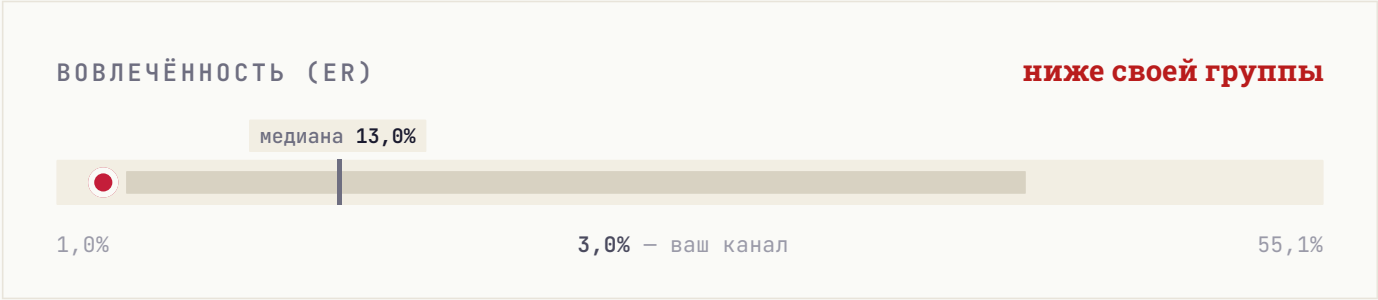
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **104 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 11 тыс. до 102 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#59 /104

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 59 из 104 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.23% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.8пп ER

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
