ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Сарине Нюркина| Гинеколог| Тазовая реабилитация



@nyurkinasarina

🌸Помощь при тазовых болях, опущении тазовых органов и не только Курсы, консультации 👇👇👇 https://tap.womhealth.ru/

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 772	**12.0%**	**683**
+5 за месяц	за сутки 4.9%	рекл. охват 280/24ч

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 **5 772** —	ОХВАТ ПОСТА **11.83%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **683** медиана 673 · 23 дней	ПОСТОВ/НЕД. **2.0** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **10.0** всего 70 реакц., 14 реп., 3 комм.	ДЛИНА ПОСТА **449 зн.** медиана 451 · 23 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **7** 23 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **280** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **+5** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **3** индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 3 месяца** создан 17.06.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Сарине Нюркина|Гинеколог|Тазовая реабилитация» — 5 772 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 683 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 **7** постам за 23 дней.

02 Доминирующий формат — **Текст** (4/7 постов).

03 Средняя длина поста — **449** знаков (медиана 451).

04 Пик активности аудитории — **четверг**, 15:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 3 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 350 у худших) — среди 7 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 12:23 ТЕКСТ

Дорогие коллеги, эта информация для вас! Готовлюсь к старту курса для врачей и реабилитологов. Мое детище — курс «Дисфункции тазового…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 061	6	—	18.4%

№2 26.09 · 04:48 ФОТО

Дорогие пациенты, напомню: ✅ возьмите с собой медицинскую документацию, которая у вас есть на руках ✅запишите заранее свои вопросы ✅если…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 015	16	1	17.6%

№3 17.09 · 11:18 ТЕКСТ

Если вы тужитесь во время мочеиспускания, приходится сделать усилие, чтобы расслабиться в процессе мочеиспускания, этот пост для вас. У…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
981	33	9	17.0%

№4 03.10 · 16:54 ТЕКСТ

Дорогие коллеги, завтра начинаем большой курс «Дисфункции тазового дна: от диагностики до реабилитации». Есть еще возможность...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
673	4	1	11.7%

№5 11.10 · 10:46 ФОТО

Чем больше у нас в арсенале инструментов, тем лучше. Магнитная нейромодуляция, то бишь тот самый «трон Кегеля» уместен в ситуациях, когда...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
366	5	2	6.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.10 · 10:46 ФОТО

Чем больше у нас в арсенале инструментов, тем лучше. Магнитная нейромодуляция, то бишь тот самый «трон Кегеля» уместен в ситуациях, когда...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
366	5	2	6.3%

↓ 11.10 · 10:51 ТЕКСТ

А я напомню, что ближайший старт курсов по реабилитации тазового дна - 15 октября. Приходите менять свою жизнь, улучшать качество своей...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
344	—	—	6.0%

↓ 11.10 · 10:56 ФОТО

Не всегда хватает времени публиковать результаты участниц. Вот из недавнего.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
341	6	1	5.9%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 802	5 772	-30

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **3** — 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 **28** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	100.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



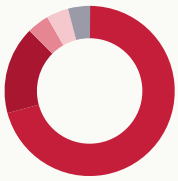
Упомянули отдельным постом	58.3%
В подборке с 2-5 каналами	20.8%
В подборке с 6-10 каналами	12.5%
В подборке с 11+ каналами	8.3%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	37.5%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	50.0%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	12.5%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

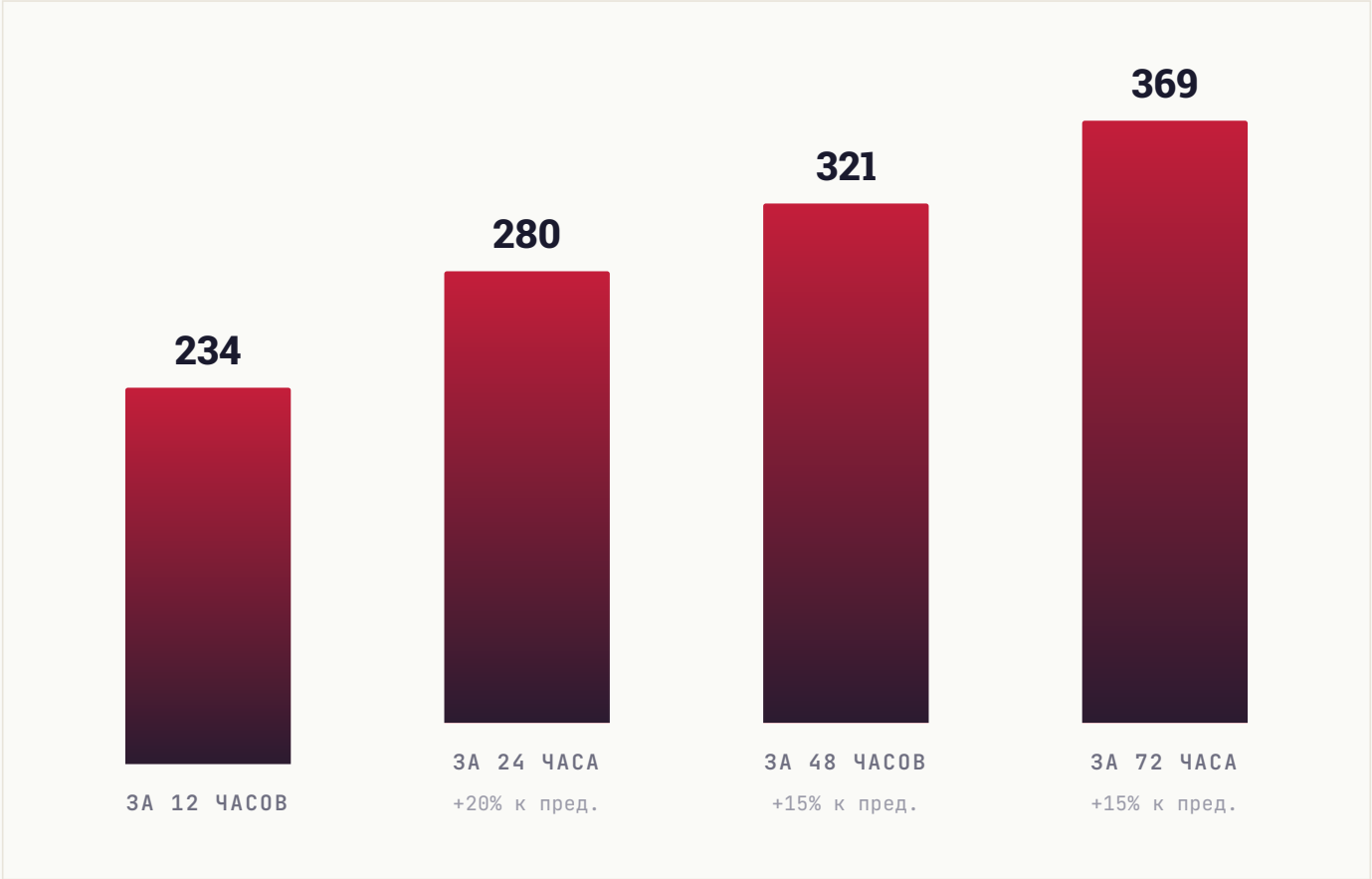


Медицина	70.8%
Психология	16.7%
Семья и дети	4.2%
Здоровье и Фитнес	4.2%
Telegram	4.2%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ОБ **Оксана Богдашевская. Женское здоровье**	14.8K
АГ **Анна Грикевич | Недержание, вагинизм, менопауза, опущение**	13.4K
УГ 🕊️ **Гинекология со смыслом**	11.9K
ПЯ **Павел Яковлев | Репродуктивная Медицина**	9.7K
СН **Сарине Нюркина|Гинеколог|Тазовая реабилитация** ВЫ	5.8K
DM **doc.boost Маргарита Шатилова**	5.1K
АБ **Анна Бердичевская**	4.7K
ЖУ **Женский уролог Ростовцева Екатерина Сергеевна**	4K
ДБ **Доктор Булах | Сексолог**	3.5K
NE **Neuronika**😜	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

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 **0**, а канал за это время прибавил **257** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**27**
Март 2026	0	0	**19**
Февраль 2026	0	0	**71**
Январь 2026	0	0	**28**
Декабрь 2025	0	0	**72**
Ноябрь 2025	0	0	**40**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**257**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **144 канала** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#91 /144

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 91 из 144 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



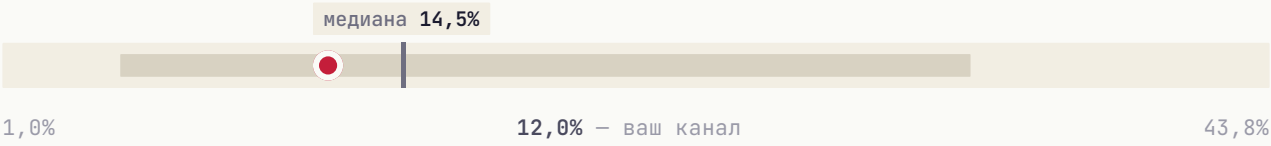
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

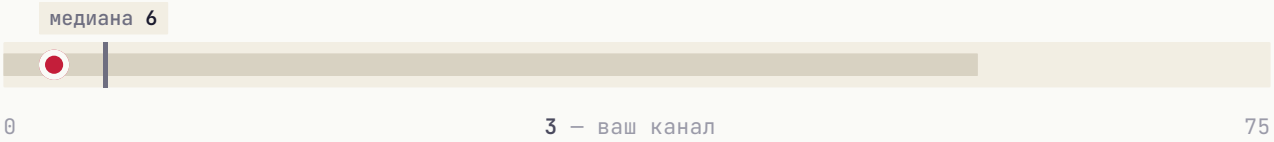


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

03

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

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

Этот аудит мы сделали 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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM