

Чек-лист: тошнота, водность и качество текста

Как использовать показатели тошноты и водности без мифов, не переоптимизировать текст и принимать работу копирайтера по пользе. Версия от октября 2026 г. Автор: Владимир Родионов, tools.cetto.ru.

P1 критично	исправить в первую очередь
P2 важно	заметно влияет на результат, делать после P1
P3 желательно	улучшения по мере возможностей

Как пользоваться: проходите разделы по порядку и начинайте с P1. Главное правило: официальных норм тошноты и водности нет, это показатели сервисов; главное — читаемость и польза. Нормы из блогов и сервисов — ориентиры, а не требования поисковиков.

1. Основа: что такое тошнота и водность

☐	Понятно, что официальных норм тошноты и водности у Google и Яндекса нет; это показатели сервисов Text.ru и обзоры	P1
☐	Известно, что формулы и списки стоп-слов у сервисов разные: один текст получает разные значения Не сравнивайте сервисы между собой	P1
☐	Показатели используются как «градусник» при редактуре, а не как норма приёмки Следите за динамикой внутри одного инструмента	P2
☐	Зафиксированы сервис, дата и версия проверки Для сравнения во времени	P3

2. Что на самом деле запрещают

☐	Нет набивания ключевыми словами: списков городов и номеров, навязчивых повторов, ключей вне контекста Правила Google против спама	P1
☐	Тексты не переоптимизированы: ключи не добавлены в избыточном количестве, страница удобна для чтения Позиция Яндекса о поисковой оптимизации	P1
☐	Нет скрытых и неестественных блоков для поисковиков; текст писался для читателя Качество и удобство	P2
☐	Учтён риск фильтров за малополезный контент: чужой текст, рерайт, склейка, переспам, нейросеть без правки По пересказу; справка Яндекса не открылась	P3

3. Проверка текста

☐	Текст прочитан вслух: нет повторов и мест, на которых спотыкаешься Практика и совет Text.ru	P1
☐	Выведены частоты слов и N-граммы; самые частые слова — термины темы, а не штампы Частота слов и N-граммы на tools.cetto.ru	P1
☐	Найдены вода и абзацы без нового факта; каждый абзац сообщает что-то новое Редактура	P2

☐	Проверено соответствие запросу и полнота: ответ в начале, смежные вопросы, примеры Анализ выдачи на tools.cetto.ru	P2
☐	Проверены уникальность и польза, а не только проценты Статья про уникальность текста	P2
☐	Показатели сервиса учтены, но приёмка идёт по чек-листу и читаемости Чек-лист приёмки текста на tools.cetto.ru	P3

4. Как писать

☐	Один абзац — одна мысль и один новый факт; ответ стоит в начале Прямой ответ	P1
☐	Вместо штампов («высокое качество») конкретика: цифры, названия, условия, шаги Содержательность по ЭПОС	P1
☐	Ключевые слова стоят в заметных местах (заголовок страницы, главный заголовок, alt, текст ссылок) и звучат естественно Рекомендация Google	P2
☐	Объём следует за темой; текст не растянут ради знаков Не каждый длинный текст содержателен	P2
☐	Убраны вводные штампы: «как известно», «в наше время», «стоит отметить» Редактура	P2
☐	Структура помогает чтению: заголовки, списки, таблицы там, где уместно Но не лечит воду	P3

5. ТЗ и приёмка

☐	В ТЗ нет требований «тошнота до X%, водность до Y%» как главного критерия; есть задача текста и вопросы для раскрытия Нормы — ориентиры	P1
☐	Ключевые фразы заданы как места использования, а не как число вхождений Естественные формулировки	P2
☐	Требования к уникальности сформулированы как оригинальность и добавленная ценность, цитаты с источником Статья про уникальность	P2
☐	Приёмка идёт по чек-листу: ответ, примеры, факты, структура, источники Не только по зелёным цифрам	P2
☐	Редактор перечитывает текст перед публикацией и обновляет старые статьи Регулярно	P3

6. Контроль и ошибки

☐	Не убираются слова, нужные по смыслу (термины), только ради снижения частоты Юридические и технические тексты	P1
☐	Не используются синонимайзеры и бездумный рерайт Фильтры за малополезный контент	P1
☐	Старые SEO-тексты с переспамом и водой найдены и переписаны для важных страниц Контент-аудит	P2
☐	Тексты категорий и карточек не повторяют друг друга и не дублируют формулировки Статьи про описание	P2
☐	Раз в квартал выборочно проверяется качество текстов и изменения в справках поисковиков Правила меняются	P3

Подсчёт результата

Всего пунктов: 30, из них P1: 11. Запишите, сколько выполнено: P1 _____ из 11; P2 _____; P3 _____.
Если не выполнен раздел 2 про то, что запрещают поисковики, начните с него: набивание ключами опаснее «красных» цифр сервиса.

Сомневаетесь, что тексты на вашем сайте помогают, а не мешают?

В рамках SEO-аудита проверю тексты на переспам, воду, пользу и соответствие запросам, сравню категории, карточки и блог и составлю приоритетный план: что переписать, объединить или удалить. PDF-отчёт на 30–50 страниц, задания для программистов и созвон. От 30 000 Р, 3–5 рабочих дней для небольшого сайта.

Подробнее об услуге: cetto.ru/services/seo-audit

Написать в Telegram

t.me/cettomarketing

Пояснения к пунктам и разбор типичных ошибок: tools.cetto.ru/blog/toshnota-i-vodnost-teksta/. Чек-лист распространяется бесплатно, при цитировании указывайте источник.