ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ольга Байкина



@baykinaolga

💪Создатель системы тренировок InsideOut и КЛУБА8.30 🔥 Укрепляем тело и улучшаем интимное здоровье на зарядках 15 мин в день 🙅Автор книг «Качать пресс должно быть запрещено» / «Ну ты Ведьма» /...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
50 387	5.0%	2.2K
-637 за месяц	за сутки 2.2%	рекл. охват 1.1K/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 **50 387** —	ОХВАТ ПОСТА **4.27%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **2.2K** медиана 2.1K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **22.7** за период
ТРЕНД 7Д **-24.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **27.9** всего 2 683 реакц., 767 реп., 257 комм.	ДЛИНА ПОСТА **377 зн.** медиана 296 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **96** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **1.1K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-637** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **49** индекс цитирования · 89 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 4 месяца** создан 09.06.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ольга Байкина» — 50 387 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 23 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты просели на -24.1% к неделе 28 сентября – 4 октября — стоит разобрать причины.

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 **96** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (47/96 постов).

03 Средняя длина поста — **377** знаков (медиана 296).

04 Пик активности аудитории — **среда**, 17:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (3.4K в среднем у топа vs 1.6K у худших) — среди 96 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.09 · 14:47 ТЕКСТ

Участница нашего клуба выросла на 4 сантиметра во взрослом возрасте! У второй месячные стали безболезненными. Третья: «теперь можно...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 745	20	2	7.4%

№2 30.09 · 07:33 ВИДЕО

Девочки, сегодня решила просто ничего вам не объяснять... Без полезностей, без тренировок, без «сейчас расскажу вам 5 причин...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 465	73	2	6.9%

№3 29.09 · 15:29 ФОТО

Ну какие мы тут🤩 Девчонки, показываю вам спортивные комплекты, которые мы дарим к абонементам! К абонементу на 3 месяца — топ и шорты. На...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 075	15	3	6.1%

№4 25.09 · 09:49 ФОТО

Я хочу это обсудить! Сейчас запишу вам голосовое!!!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 050	2	2	6.1%

№5 22.09 · 14:52 ВИДЕО

Есть один человек, который изменил мою жизнь кардинально за 1 час С детства в моей голове жила мысль, что фитнес тренер - это спортсмен...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 031	80	5	6.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.10 · 07:37 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 607	14	1	3.2%

↓ 17.10 · 10:44 ФОТО

Когда слышишь себя, идешь своим путем... Когда чувствуешь отклик в теле и не игнорируешь его... Тело отвечает БЕЗУМНЫМ уровнем энергии!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 603	33	2	3.2%

↓ 13.10 · 05:00 ВИДЕО

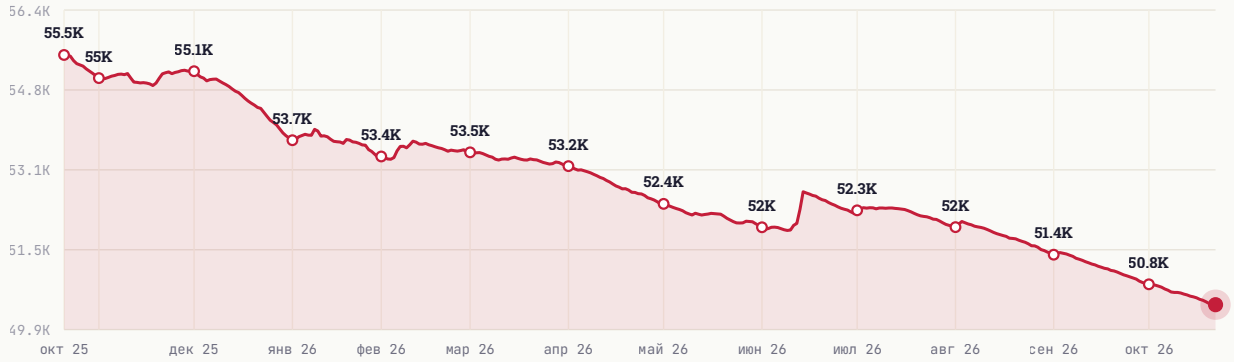
Когда меня попросили записать рилс "по сценарию"🙄🙄🙄 Просто в голове в это время: что блин опять происходит, ОООООЛЛЛЛЯЯЯЯ!! Тебя жизнь не...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 573	41	2	3.1%

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
55 479	50 387	-5 092

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **49** — 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 **89** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



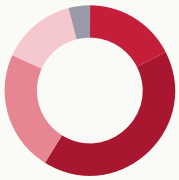
Россия	95.9%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	85.1%
В подборке с 2-5 каналами	14.2%
В подборке с 6-10 каналами	0.7%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	17.6%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	41.2%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	23.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	14.2%
более 100 тыс. подписчиков	4.1%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

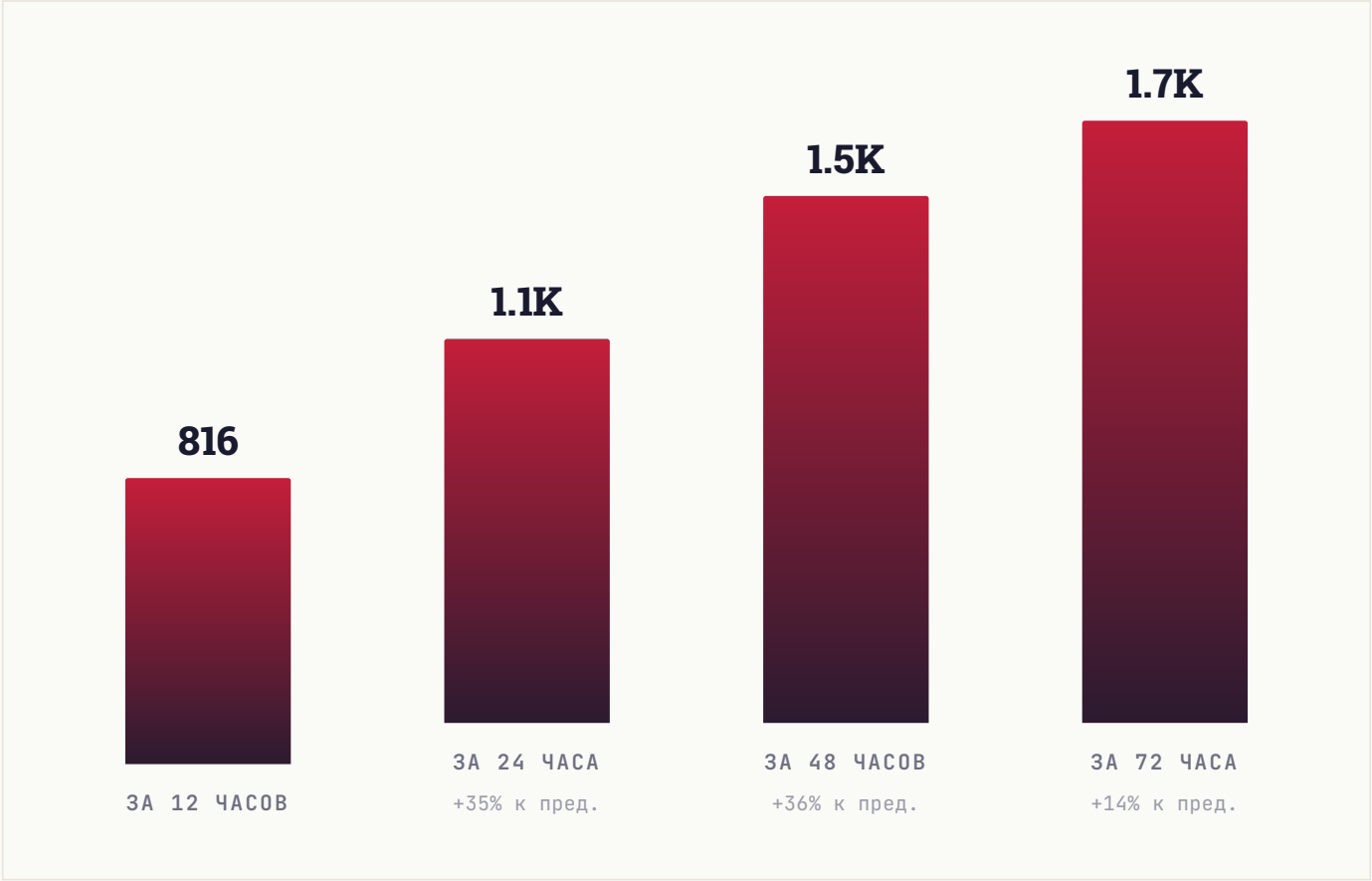


Здоровье и Фитнес	40.5%
Блоги	17.6%
Медицина	8.8%
Еда и кулинария	6.1%
Книги	5.4%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ОБ **Ольга Байкина** ВЫ	50.4K
ПЖ **Плоский живот за 20 минут**	16.6K
АК **Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия**	16.5K
DM **doc.boost Маргарита Шатилова**	5.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 4 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **5**, а канал за это время прибавил **1 455** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	4	4	**6**
Март 2026	1	1	**150**
Февраль 2026	0	0	**486**
Январь 2026	0	0	**298**
Декабрь 2025	0	0	**36**
Ноябрь 2025	0	0	**479**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	**6**	**1 455**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **159 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 17 тыс. до 151 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#71/159

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 71 из 159 каналов сопоставимого размера

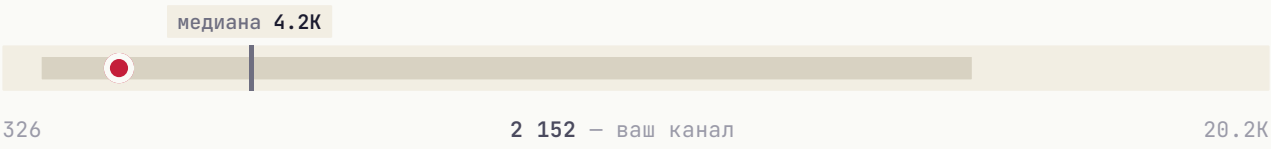
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



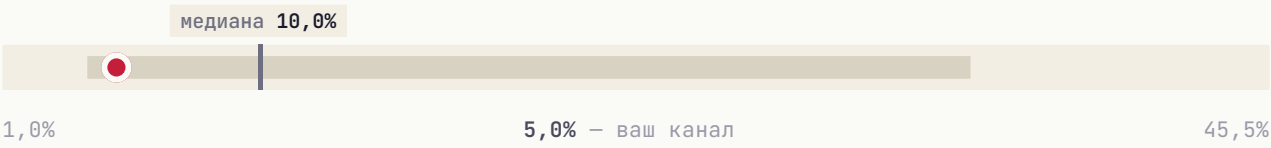
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

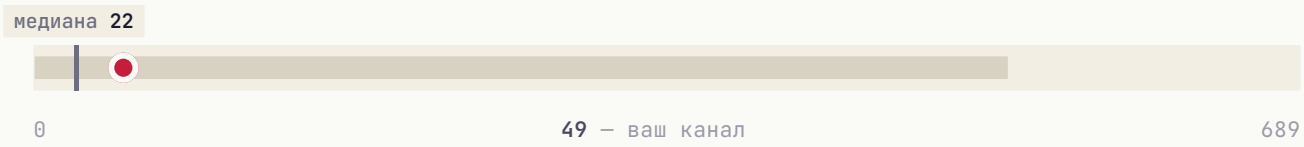


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** и **индекс цитирования**.

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 среда

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.27% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.7пп ER

03

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

04

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

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

Прирост из релевантной аудитории

★ 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