

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Спортсмен



@sportsmens1

В здоровом теле - здоровый дух! Предложить новость:
@sportsmens1_bot Реклама: @Mihail_Stroev @iamehanik_bot
Спортсмен в MAX -...

ПОДПИСЧИКИ

294 585

-2877 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки **4.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

19.6K

рекл. охват **14.4K**/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 294 585 —	👁️ охват подписчиков 6.65% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 19.6K медиана 19.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 43.6 за период
📈 тренд 7д -6.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 96.3 всего 17 918 реакц., 25 247 реп., 1 883 комм.	📄 длина поста 94 зн. медиана 29 · 29 дней	★ постов в анализе 186 29 дней
📈 рекл. охват 14.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2877 за последний месяц	📄 цитируемость 1 414 индекс цитирования · 1 013 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 30.08.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Спортсмен» — 294 585 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 19.6K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 44 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -6.2% к неделе 8–14 июня — 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 186 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (93/186 постов).
- 03 Средняя длина поста — 94 знаков (медиана 29).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (24.4К в среднем у топа vs 16.8К у худших) — среди 186 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.06 · 08:07 ФОТО 10 упражнений на растяжку , после которых спина обязательно скажет спасибо.	ПРОСМ. 24 812 РЕП. 199	РЕАКЦ. 37 ER 8.4%
№2 04.06 · 08:09 ТЕКСТ ДЕРЖИ КИШЕЧНИК В ЧИСТОТЕ! «Генеральную уборку организма» нужно начинать с пищеварительного тракта. Сохраните себе 1.Каша для очистки...	ПРОСМ. 24 643 РЕП. 468	РЕАКЦ. 71 ER 8.4%
№3 07.06 · 10:07 ФОТО Запомните это	ПРОСМ. 23 667 РЕП. 277	РЕАКЦ. 67 ER 8.0%

№4 03.06 · 16:07 ФОТО

Когда организм просит воды.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
23 590	39
РЕП.	ER
99	8.0%

№5 03.06 · 19:07 ВИДЕО

48 Упражнений на все группы мышц ☒

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
22 965	32
РЕП.	ER
127	7.8%

ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 05:07 ФОТО
Тренировки на каждый день

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
17 158	25
РЕП.	ER
96	5.8%

↓ 28.06 · 08:07 ФОТО
Для тех кто желает стать чуть больше в области плеч.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
16 690	25
РЕП.	ER
68	5.7%

↓ 28.06 · 07:01 ВИДЕО
Если ты рукастый дядя, заходи не глядя ☒ РУКАСТЫЙ ДЯДЯ

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
16 624	29
РЕП.	ER
13	5.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

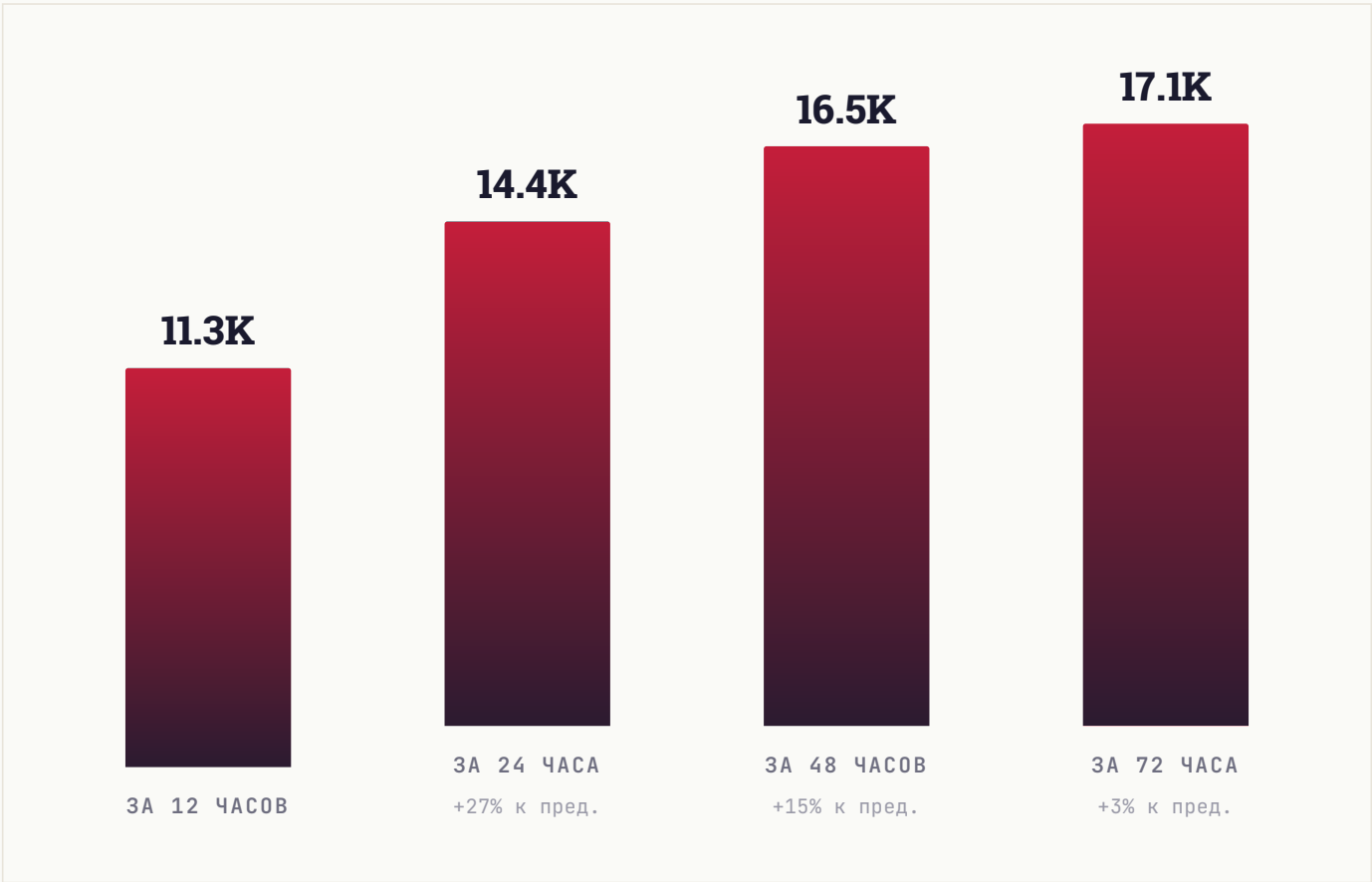
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



— РАЗДЕЛ 05 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
кз Контрольная закупка	770.1K
би Биохамеры	583.9K
би Биохакинг	534.2K
sl Sport Life	525.7K
вн Вечность на Тибете	494.9K
нт Наше тело	482.1K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
бз Будем здоровы	448.6K
зе Здоровая еда	418.1K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
сп Спортсмен вы	294.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#17 из 97). Лидер — **Контрольная закупка** (770.1K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **173**, они привели **22 222** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	6	6	4 512
Декабрь 2025	20	20	3 418
Ноябрь 2025	41	41	3 564
Октябрь 2025	38	38	5 173
Сентябрь 2025	20	20	3 935
Август 2025	48	45	1 620

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
173	6	22 222

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

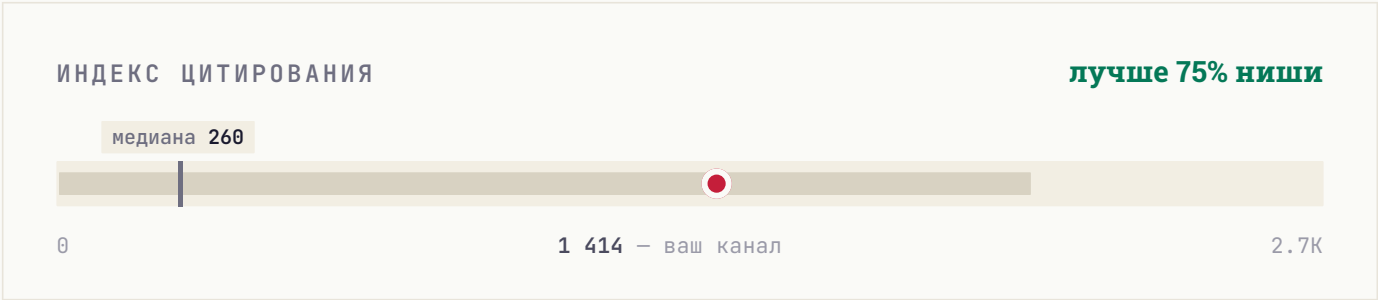
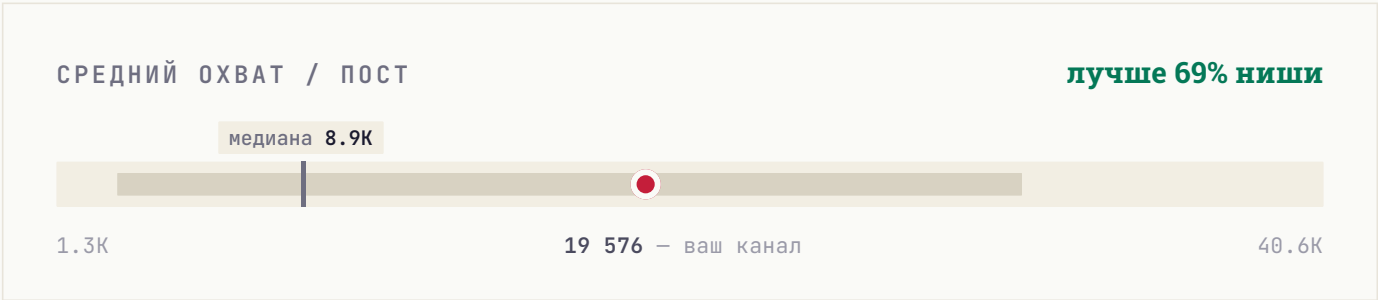
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#17 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-17% — сильное положение



— РАЗДЕЛ 08 · 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 четверг

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.65% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.3пп ER

03

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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 **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
----	-------------------------------	---
