

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Владимир Осипов. Цигун и Тайцзи



@vladimirosipovs

Блог Владимира Осипова: Тайцзи и Цигун напрямую из Китая
Бесплатный Мастер-класс...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
19 005	5.0%	851
+19 за месяц 16.09.2026	за сутки 1.6% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/VLADIMIROSIPOVS	рекл. охват 303/24ч

— 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 19 005 —	👁️ охват поста 4.48% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 851 медиана 876 · 28 дней	📅 постов/нед. 5.1 за период
📈 тренд 7д -13.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 11.7 всего 245 реакц., 107 реп., 14 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · 28 дней	★ постов в анализе 21 28 дней
📈 рекл. охват 303 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +19 за последний месяц	📄 цитируемость 101 индекс цитирования · 164 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 01.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Владимир Осипов. Цигун и Тайцзи» — 19 005 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 851 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -13.8% к неделе 24–30 августа — 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 21 посту за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (21/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 661 у худших) — среди 21 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.08 · 07:00 ФОТО Как сознание может работать за нас? А иногда и против нас тоже... Вы наверняка видели людей, которые вроде бы очень хотят перемен, но каждый...	ПРОСМ. 1 144 РЕП. 9	РЕАКЦ. 9 ER 6.0%
№2 21.08 · 06:21 ФОТО 🏠 «Сегодня сколько ступенек осилим?», вопрос на засыпку от лестницы звучал в голове. Людмила подходила к подъезду не спеша. Сначала...	ПРОСМ. 1 134 РЕП. 2	РЕАКЦ. 4 ER 6.0%
№3 18.08 · 04:08 ФОТО А вы знали, что во сне дыхание может задавать ритм работе памяти? Мы укладываемся спать и считаем, что дыхание просто дежурит, поддерживая...	ПРОСМ. 1 118 РЕП. 8	РЕАКЦ. 18 ER 5.9%

№4 26.08 · 03:52 ФОТО Она радовалась слабости, от которой сначала не могла встать Крутящаяся табуретка поскрипывала под Еленой и медленно уезжала в сторону при...	ПРОСМ. 1 098 РЕП. 2	РЕАКЦ. 10 ER 5.8%
№5 20.08 · 12:00 ФОТО Почему китайские врачи веками искали «Врата Жизни» и какое отношение это имеет к вашему упадку сил сегодня Есть любопытный исторический...	ПРОСМ. 1 095 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 5.8%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.09 · 03:08 ФОТО Квантовое бессмертие звучит красиво, но тело живёт здесь и сейчас В многомировой интерпретации квантовой механики предполагается, что при...	ПРОСМ. 719 РЕП. 4	РЕАКЦ. 28 ER 3.8%
↓ 11.09 · 04:38 ФОТО 🙄 Оказывается, в одном теле могут быть несколько генетических сценариев Существует факт, который звучит как сюжет для сериала, где...	ПРОСМ. 639 РЕП. 7	РЕАКЦ. 13 ER 3.4%
↓ 12.09 · 06:39 ФОТО Чайник Рассела и что делать с нашими внутренними “докажи, что сможешь” Бертран Рассел предложил знаменитый образ: представьте, что кто-то...	ПРОСМ. 626 РЕП. 4	РЕАКЦ. 15 ER 3.3%

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

16 324

СЕЙЧАС

19 003

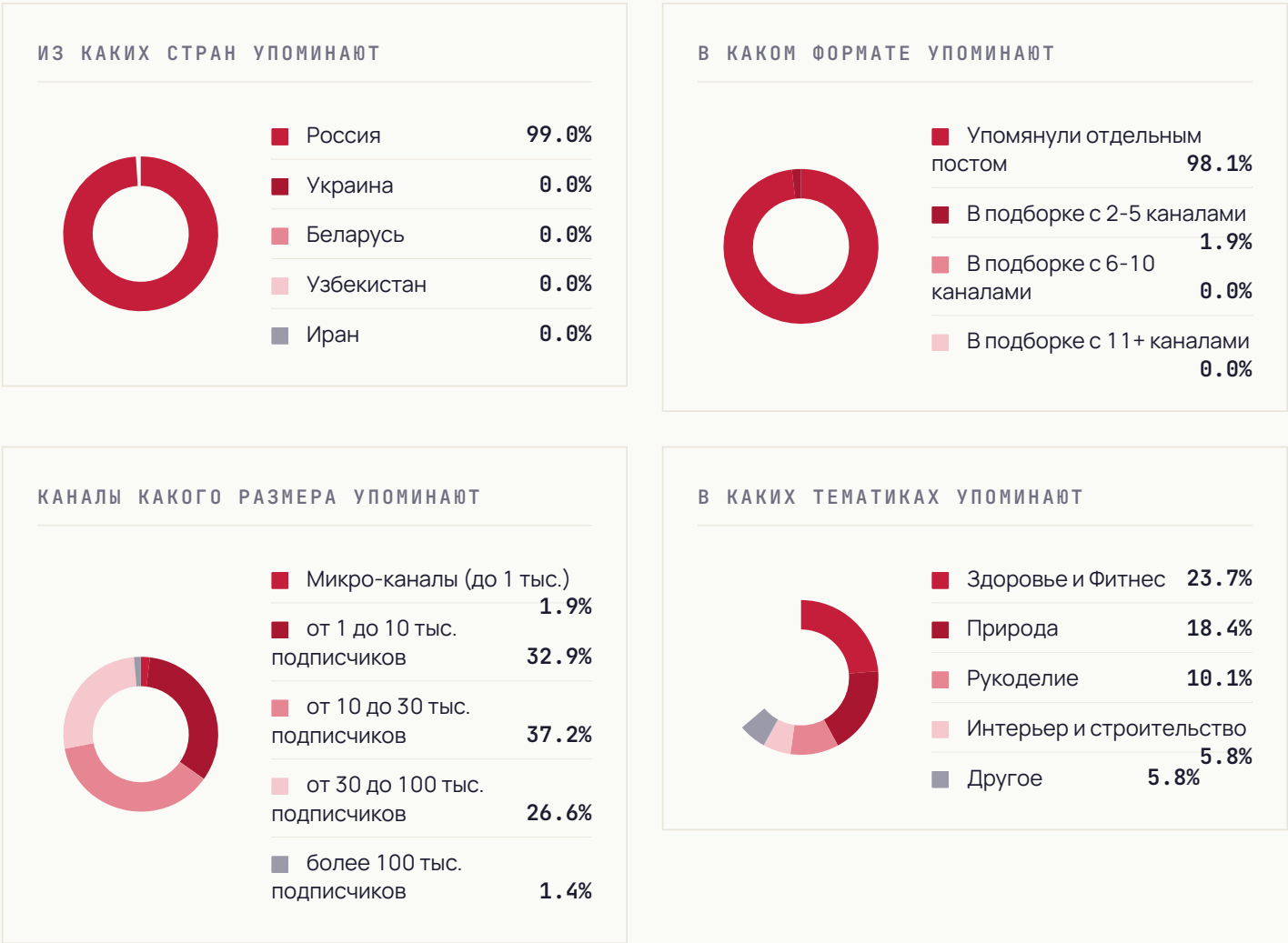
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 679

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

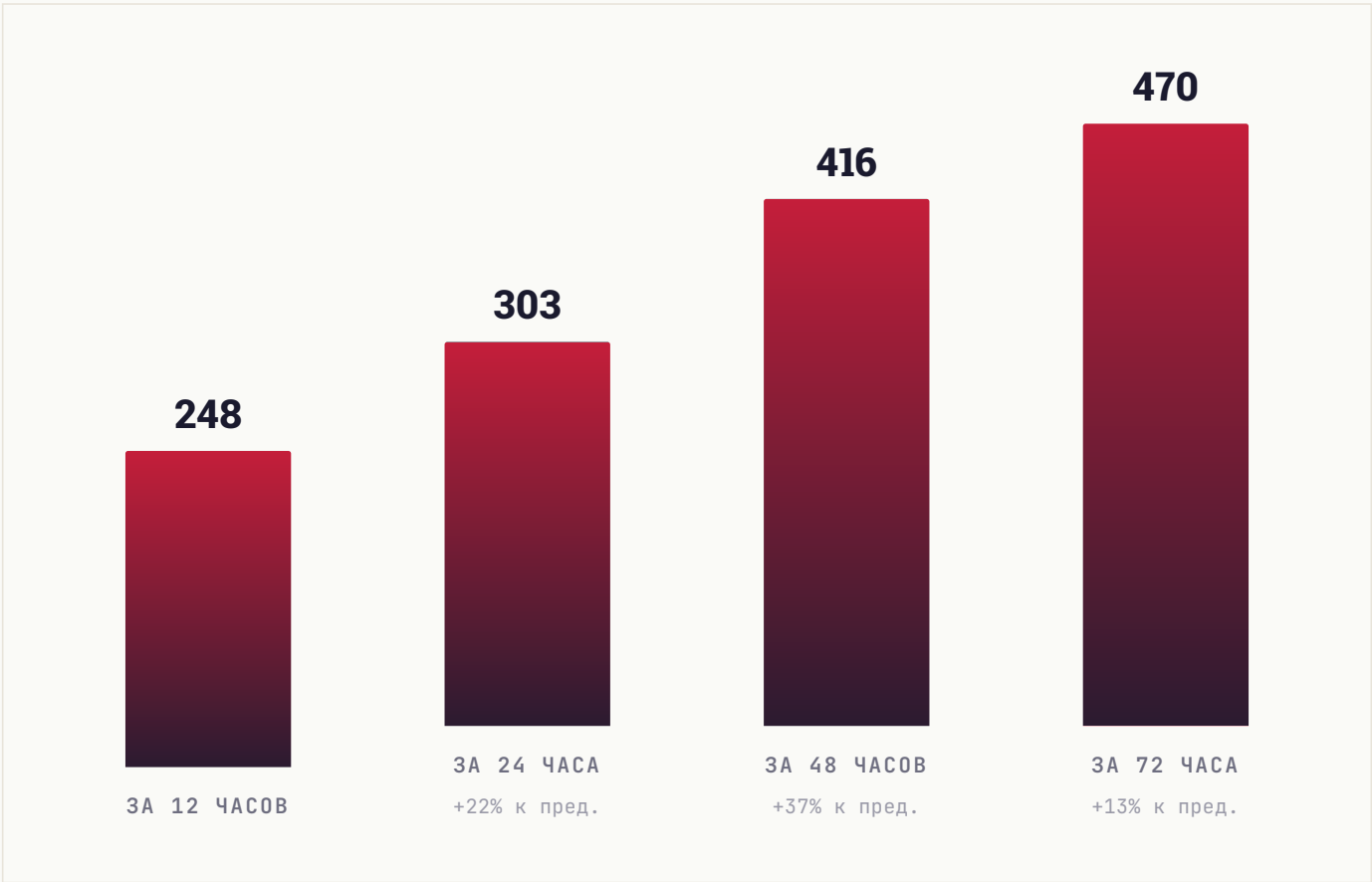
Индекс цитирования **101** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **164** разных каналов.



— 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
ВО Владимир Осипов. Цигун и Тайцзи Вы	19K
Н- Наланда - новости буддизма	10.1K
АД Академия долголетия и богатства Татьяна Панюшкина	6.8K
ДА Dao Alchemist Алхимия внутренней силы	4.8K
МЛ Мастер Ли Минь Цигун · Тайцзи · Китайские методы оздоровления	4.3K
ТС Тайная Сокровищница Ясного Света	4K
ТИ Тайцзи и Шаолинь 🌿🌀	3.4K
ЦП ЦИГУН ✨ ПСИХОСОМАТИКА ✨ РОД	2.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 8 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 **0**, а канал за это время прибавил **2 991** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	200
Февраль 2026	0	0	316
Январь 2026	0	0	638
Декабрь 2025	0	0	466
Ноябрь 2025	0	0	641
Октябрь 2025	0	0	730

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	2 991

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **95 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 6 тыс. до 57 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



Место 58 из 95 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 воскресенье

В этот день и в 10:00 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 4.48% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.5пп 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 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.promptpress.com/register
----	---	---

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