

Книш Михайло Миколайович народився 22 листопада 1983 року в місті Коростені. Випусник Коростенської ЗОШ №1. В одинадцятому класі почав відвідувати відділення легкої атлетики Коростенської ДЮСШ та тренуватися під керівництвом тренера Медведчука Віктора Володимировича. В 2001 році закінчує Коростенську ЗОШ № 1 та в цьому ж році вступає до Вінницького педагогічного університету імені Коцюбинського, де тренується під керівництвом тренера Беха Петра Григоровича.

З 2003 року стає членом збірної команди України. Влітку 2004 року в місті Бідгош (Польща) четвірка українських легкоатлетів, серед яких і Михайло, виконують олімпійський норматив з естафетного бігу 4X400 метрів з результатом – 3 хвилини 02,96 секунд і отримує путівку на Олімпійські ігри до Афін. У 2006 році бере участь в чемпіонаті світу, який проходив в Хельсенкі (Фінляндія). У 2008 році на зимовому чемпіонаті України в закритих приміщеннях Михайло встановлює національний рекорд України з бігу на дистанцію 400 метрів – 46,63 секунд та виконує норматив майстра спорту міжнародного класу. А влітку того ж року на чемпіонаті України в Києві долає 400 метрів з результатом 45,87 секунд, що перевершує норматив майстра спорту міжнародного класу та олімпійський норматив. На ХХІХ Олімпійських іграх в Пекіні дистанцію 400 метрів Михайло подолав з результатом 46.28 секунди. 2010 року в місті Бергені (Норвегія) на командному чемпіонаті Європи стає бронзовим призером в естафеті 4x400 метрів з результатом 3 хвилини 04.10секунди. 2012 року в Стамбулі на чемпіонаті світу в закритих приміщеннях збірна команда України з легкої атлетики, до складу якої входив і Михайло, встановлює новий рекорд України в естафеті 4x400 метрів з результатом 3 хвилини 08.41 секунди. 2013 року приймав участь у командному чемпіонаті Європи в Англії. На даний момент Михайло є членом збірної України.