Полезные для установки Linux (дистрибутив Ubuntu) ссылки:

Сайт Ubuntu: http://www.ubuntu.com/ (есть еще русскоязычная версия http://ubuntu.ru/, но там меньше информации).

Страница скачивания текущей версии: http://www.ubuntu.com/download/desktop, предыдущих версий: http://releases.ubuntu.com/. Нужно выбирать версию Desktop (если конечно у вас не сервер) и соответствующее вашему компьютеру количество разрядов (32-bit или 64-bit).

Информация о том, как записать скачанный .iso файл на установочный диск или флешку, находится на этой странице в разделе "Easy ways to switch to Ubuntu" (нужно выбрать имеющуюся у вас систему и DVD или bootable USB stick).

Подробная инструкция по установке: http://www.ubuntu.com/download/desktop/install-ubuntu-desktop.

Если вы устанавливаете Linux в виртуальную машину, то имеет смысл использовать её самую актуальную версию. Для VirtualBox текущую версию можно скачать здесь (если у вас Windows то идете по ссылке "Windows hosts", если Mac, то по "OS X hosts").