Алдар Баторович Цыденжапов родился 4 августа 1991 года в посёлке Агинское, Агинского Бурятского Автономного округа. Он окончил среднюю школу № 1 в родном посёлке. С детства Он был очень добрым, спокойным, рассудительным и уверенным в себе Человеком.  
В ноябре 2009 года был призван на службу, получил определение в войсковую часть № 40074 Тихоокеанского флота, город Фокино Приморского края. Служил на эскадренном миноносце «Быстрый».  
К службе Он относился очень серьёзно, говорил: Сначала Армия, потом учеба

24 сентября 2010 года на корабле, когда весь экипаж эсминца находился на борту и готовился к боевому походу из Фокино на Камчатку, начался пожар.

Алдар Цыденжапов был к котлу ближе всех. Трое других матросов находились неподалеку. Они также начали тушить пожар, но когда поняли, что это бесполезно, поспешили к выходу. Алдар понимал, что если не перекрыть утечку, то остальные 299 человек которые находятся на корабле могут погибнуть, он был единственным бурятом с экипажа, все остальные были русскими. Он не мог допустить смерти невинных людей, он понимал, что рискует собственной жизнью, но всё равно бросился тушить огонь. Находясь 10 секунд в огне в пылающей одежде, испытывая страшную боль, ему удалось потушить пожар.

Специалисты уже сейчас говорят: взорвись на эсминце котел, погибнуть мог весь экипаж. «Это грозило бы кораблю перерастанием в объемный пожар с наиболее сильными последствиями. Тяжело предсказать, как бы повел себя котел», — подтверждает командир дивизионного движения миноносца «Быстрый» Алексей Коноплёв.

После пожара Алдар в тяжелейшем состоянии был доставлен в госпиталь Тихоокеанского флота во Владивостоке. Врачи четыре дня боролись за Его жизнь (все эти 4 дня о случившейся трагедии никто нигде не передавал, если бы удалось Алдару Баторовичу выжить, то, скорее всего, мы бы так и не узнали о его подвиге), но, к сожалению,28 сентября в возрасте 19 лет Его не стало. Алдару оставалось служить меньше месяца…



Указом Президента РФ №1431 от 16 ноября 2010 Алдару Цыденжапову посмертно присвоено звание Герой России.  
Пусть светлая память об Алдаре и Его подвиге вечно живёт в наших сердцах.